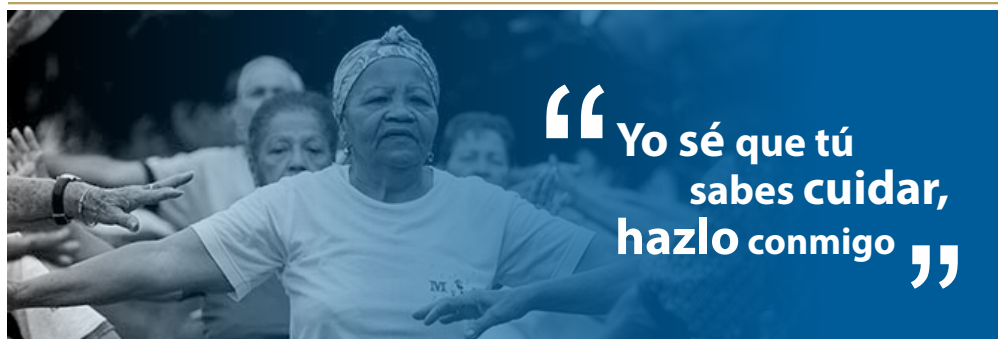


## EDITORIAL



“ Yo sé que tú  
sabes cuidar,  
hazlo conmigo ”

Los cuidados han recorrido un camino azaroso desde los puntos ciegos de las políticas públicas hasta devenir en un objeto de estudio creciente y en construcción bajo la confluencia de múltiples disciplinas científicas. El acelerado proceso de envejecimiento poblacional, el acceso de la mujer al trabajo remunerado y sus niveles de formación, el aporte de las academias y el impacto de la teoría y las prácticas feministas, entre otros factores, hacen visibilizar y atender la impronta de los cuidados.

Los significados, la relevancia y la atención de los cuidados en materia de política pública se ven reconfigurados en tiempos de COVID-19. No obstante, su asunción como derecho humano universal, aún no se logra a plenitud. En esa dirección, academias y políticas públicas replantean interrogantes y propuestas.

En este contexto, afianzados en la tradición de investigación para la transformación social que acumula el CIPS y en los resultados del Grupo de Estudios sobre Familias en este campo, surge el boletín *Cuidarte*, como parte del Programa de Atención al Trabajo de Cuidados (PATC). Este boletín, asume una frecuencia semestral.

Llegamos a ustedes, para seguir en casa, puesta la proa hacia el bienestar familiar.

  
Dra. C. Rosa Campoalegre Septien  
Coordinadora General del Boletín

Visite nuestro  
sitio institucional

[www.cips.cu](http://www.cips.cu)



## EN ESTE NÚMERO

### **Familias y cuidados**

En esta sección se presenta el resumen de un artículo científico y se aborda información actualizada y otras novedades sobre las prácticas y las políticas de cuidados.

### **Con los ojos del alma**

Espacio de diálogo con las personas mayores, que invita a compartir a través de cartas, sus opiniones y experiencias sobre los cuidados.

### **En compañía**

Sección dedicada a la orientación psicológica, de la mano de nuestras especialistas.

### **Buzón jurídico**

Da respuestas a las principales interrogantes sobre los derechos a ejercitar en el ámbito de las relaciones familiares y los cuidados.

### **Aprendiendo sobre familias**

Presenta conceptos y categorías claves para la comprensión y transformación en materia de familias y cuidados.



## CONTACTOS

**Dirección:** Calle B #352, esq. a 15,  
Vedado, Plaza de la Revolución,  
La Habana, Cuba. C.P. 10400

**Teléfono:** (+53) 7 830 1451  
(+53) 7 830 6674

**Correo:** [boletincuidarte@cips.cu](mailto:boletincuidarte@cips.cu)



**ACOMPÁÑAME** SERVICIO DE TELEASISTENCIA

## Acompáñame: Reconfigurando los cuidados ante la COVID-19

### **Autores/as:**

#### **Dra. C. Rosa Campoalegre Septien**

Doctora en Ciencias Sociológicas Profesora e Investigadora Titular (CITMA). Diplomada Superior en estudios de Género. Coordinadora del Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS. Coordinadora del Grupo de Trabajo "Afrodescendencias y propuestas contrahegemónicas" del Consejo Latinoamericano en Ciencias Sociales (CLACSO).

#### **Dra. C. Felicitas López Sotolongo**

Doctora en Ciencias Jurídicas Especialista del Grupo de Estudios sobre Familia (CIPS). Su línea de investigación está relacionada con el cuidado y su protección jurídica.

#### **M. Sc. Odalys González Collazo**

Máster en "Prevención del uso indebido de drogas" Licenciada en Psicología. Investigadora agregada del Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS.

#### **M. Sc. Yanel Manreza Paret**

Máster en Género, Educación Sexual y Salud Reproductiva. Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología. Investigadora agregada del Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS.

#### **M. Sc. Yudelsy Barriel Díaz**

Máster en Desarrollo Social, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Licenciada en Psicología. Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS.

#### **Lic. Ernesto Chávez Negrín**

Licenciado en Geografía (Universidad de La Habana, 1972). Investigador Auxiliar. Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS.

Han sido múltiples los aprendizajes en tiempos de COVID-19, pero entre ellos se destacan las experiencias de cuidados, que apuntan a una potencial reconfiguración. Al respecto, este artículo coloca a debate el servicio social preventivo de teleasistencia asistida y alternativa "Acompáñame". Un proyecto feminista, desde sus orígenes, por sus objetivos y actores sociales que responde al Programa de Atención al Trabajo de Cuidados (PATC)<sup>1</sup>, diseñado por el Grupo de Estudios sobre Familia del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), como parte del proyecto "El trabajo de cuidados desde la perspectiva familiar y su atención por las políticas públicas".

El 13 de abril de 2020 surge el servicio "Acompáñame", como parte de la articulación entre las ciencias sociales y las comunidades en el enfrentamiento a la pandemia COVID-19 y en homenaje al día de la psicología cubana. En el marco de la emergencia sanitaria provocada por la COVID-19 y otorgándole especial importancia al desarrollo social de buenas prácticas de cuidado y de protección de la salud individual y colectiva, se inicia el servicio "Acompáñame" como una demanda de la Casa de abuelos "Celia Sánchez Manduley"<sup>2</sup>, ubicada en el Consejo Popular "El Carmelo", declarado oficialmente en aislamiento físico interpersonal<sup>3</sup> reforzado ante la situación epidemiológica del país. El cierre de la institución, dada la contingencia de salud, provocó un cambio significativo en las actividades que desarrollaban las personas mayores que a ella asistían. Esta situación influyó en la manifestación de malestares psicosociales de estas personas, lo cual movilizó a la directora de la Casa de abuelos a solicitar apoyo en el equipo de investigadoras/es del CIPS.

El servicio es implementado por 15 profesionales<sup>4</sup> de 6 instituciones, mediante la teleasistencia alternativa personalizada. De este modo se enriquece por su carácter interdisciplinar.

<sup>1</sup> Este programa fue el resultado del proyecto científico "El trabajo de cuidados desde la perspectiva familiar en diálogo con las políticas públicas", culminado en diciembre del 2019 y aprobado por el Consejo Científico del CIPS en enero del 2020. Sus autores/as son: Dra. C. Rosa Campoalegre Septien; M. Sc. Yanel Manreza Paret; M. Sc. Odalys González Collazo; Dra. C. Felicitas R. López Sotolongo; Lic. Ernesto Chávez Negrín; M. Sc. Milagros Samón Quiala; M. Sc. Yudelsy Barriel Díaz.

<sup>2</sup> La Casa de Abuelos "Celia Sánchez Manduley" se fundó en 2010 con el propósito de brindar una atención integral a las personas mayores de la comunidad donde se inserta. Esta institución social constituye una de las alternativas que brinda el Gobierno cubano para el cuidado, la atención médica y social en régimen diurno a los/as adultos/as mayores con validismo, carentes de amparo filial en absoluto o de familiares que no puedan atenderlos/as durante el día.

<sup>3</sup> Las/os autoras/es emplean el término "aislamiento físico interpersonal" o "aislamiento físico", en lugar de "aislamiento social" porque aún en la etapa de emergencia sanitaria que se vive, las personas, como seres sociales, mantienen vínculos con los/as otros/as.

<sup>4</sup> Psicología, sociología, derecho, geografía y antropología.

FAMILIAS Y CUIDADOS

Artículo Científico

“Acompáñame” tiene los objetivos siguientes:

- acompañar afectivamente a las personas mayores que lo requieren,
- canalizar las principales inquietudes o problemas de índole social a las instituciones competentes,
- realizar acciones primarias de orientación psicológica,
- promover adecuadamente las informaciones oficiales brindadas por el Estado cubano ante la situación epidemiológica,
- fomentar un espacio para la promoción y mantenimiento de la salud física y psicológica basado en la cultura de los cuidados y el autocuidado, así como estimular redes comunitarias de apoyo a las personas mayores.

Tales objetivos responden a los principios del PATC y rebasan el enfoque salubrista, carencial, basado en la dependencia y por ende eminentemente asistencial. Desde su diseño promueve el nuevo paradigma de los cuidados como trabajo social, con enfoque de corresponsabilidad, de género y de derechos más allá de las necesidades básicas.

Es un servicio social resultado de al menos dos factores claves: el liderazgo de las mujeres cubanas en el barrio y en las ciencias sociales (Campoalegre, Rosa 2020). Se organiza en tres áreas donde se establecen protocolos específicos para la actuación en cada una de ellas (Fig.1).

Al ser una relación que se genera a distancia y que impide el contacto cara a cara con los sujetos, escapan muchas realidades que no pueden ser percibidas. Sin embargo, se cuenta con diferentes protocolos de actuación que guían el trabajo de psicología en materia de cómo establecer la comunicación con los sujetos atendidos y las principales sintomatologías a tratar. En el caso de los/as cuidadores/as se explora la presencia del síndrome del cuidador. Así mismo se adecuan algunas técnicas psicológicas, utilizadas tradicionalmente en el espacio presencial, para su empleo en la teleasistencia.



Fig.1 Áreas del Servicio

En este contexto han sido tratadas fundamentalmente las siguientes problemáticas y sintomatologías: depresión, dificultades en la comunicación, preocupaciones, miedos, sentimientos de soledad, crisis de pánico, síntomas asociados al proceso de duelo, deterioro cognitivo leve y el síndrome del cuidador que conlleva la presencia de irritabilidad, agresividad, tristeza, agotamiento físico y psicológico, ansiedad, insomnio y sentimientos de culpa. Se ha considerado como desafío en este proceso la comunicación telefónica y virtual con sujetos que presentan alguna patología psiquiátrica ya que la misma entorpece la adquisición de nuevas conductas salutogénicas por parte de estos, así como la comunicación fluida y el intercambio que se establece debido a que no se tiene un contacto directo que permita conocer y observar su real comportamiento. En estos casos ha sido necesario valerse del apoyo y participación de otros familiares convivientes.

FAMILIAS Y CUIDADOS

Artículo Científico

Ante la diversidad de sintomatologías, las principales líneas de actuación psicológica utilizadas para paliar la presencia de las mismas han sido: acompañar emocionalmente a través de la escucha activa y la comprensión, orientar ejercicios de respiración y relajación para controlar y disminuir los síntomas ansiosos, potenciar el autocuidado, prevenir el agravamiento del estado psicológico, brindar información sobre el Síndrome del cuidador, promocionar un estado de salud mental positivo, orientar ejercicios para estimular los procesos cognitivos; entre otras.

Las personas atendidas son en su mayoría mujeres blancas, cuya media de edad es de 78 años, con énfasis en los grupos etáreos entre 60-79 años. Es significativo destacar que esta población se encuentra en riesgo epidemiológico. En cuanto a la condición de la persona con respecto a los cuidados según el sexo, se muestran los datos en la tabla siguiente (Fig.2):

CONDICIÓN DE LAS PERSONAS	TOTAL	SEXO	
		F	M
Cuidadoras/es	16	15	1
En cuidados a lasrgo plazo	18	13	5
Viven solas / cónyuges mayores / prácticamente solas	56	53	3
En área introductoria	10	10	-
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>9</b>

Fig.2 Condición de las personas respecto a los cuidados

La caracterización de los/as beneficiarios/as manifiesta heterogeneidad y a su vez tendencias predominantes que las distinguen. Son mayoritariamente las mujeres quienes lo solicitan y/o están dispuestas a ser atendidas. De manera general las personas mayores beneficiarias de este servicio se han mostrado receptivas ante el tratamiento recibido y se evidencia una evolución discreta, pero favorable.

**A modo de conclusiones**

La prevención social durante la contingencia sanitaria que vive el país, es una de las prioridades del servicio Acompañame que surgió en tiempos de pandemia y se alza como paradigma en la atención y apoyo a personas mayores y cuidadoras/es. Este servicio pretende permanecer, extenderse a otros territorios y renovar sus protocolos en función de los cambios que vayan surgiendo en el camino y de esta forma se inserta en la agenda pública y familiar. La implementación del servicio muestra la capacidad del proyecto para fortalecer las redes a nivel comunitario, antes disperso y ahora enfocado a las personas mayores. Marca un tránsito en el paradigma de cuidados a estas personas y promueve el diálogo intergeneracional a favor del bienestar subjetivo.

**Referencias bibliográficas**

Campoalegre, Rosa. (2020, 5 de mayo). Conocernos cara a cara tras la pandemia. *Revista Mujeres. Publicación de las mujeres cubanas*. <http://www.mujeres.co.cu/art.php?MTMwMDE>

Campoalegre, Rosa; Chávez, Ernesto; López, Felicitas; Manreza, Yanel; González, Odalys; Barriel, Yudelsy y Samón, Milagros. (2020). *El trabajo de cuidados desde la perspectiva familiar en diálogo con las políticas públicas*. Informe de investigación. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). La Habana, Cuba.

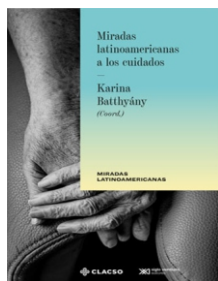
Campoalegre, Rosa; López, Felicitas; González, Odalys; Manreza, Yanel; Barriel, Yudelsy y Chávez, Ernesto. (2020). *Cuba: transformando el trabajo de cuidados de las personas mayores en Pandemia*. CLACSO Pensar la Pandemia. Observatorio social del coronavirus. [http://www.clacso.org/cuba\\_transformando\\_el\\_trabajo\\_de\\_cuidados\\_de\\_las\\_personas\\_mayores\\_en\\_pandemia/](http://www.clacso.org/cuba_transformando_el_trabajo_de_cuidados_de_las_personas_mayores_en_pandemia/)

# FAMILIAS Y CUIDADOS

# Novedades



## PUBLICACIONES RECIENTES EN LA WEB



### Miradas latinoamericanas a los cuidados

*Karina Batthyány (Coordinadora)*

Un colectivo de autores reflexiona sobre los cuidados en la región latinoamericana, como un concepto en continuo proceso de construcción teórica, alrededor del cual surgen numerosos interrogantes que subsisten en torno a su definición y delimitación.

Disponible en: [www.clacso.org.ar](http://www.clacso.org.ar)



### La pandemia del COVID-19 profundiza la crisis de los cuidados en América Latina y el Caribe CEPAL

*(Informe COVID-19)*

Se reconoce cómo la pandemia ha puesto de relieve, la importancia de los cuidados para la sostenibilidad de la vida y la poca visibilidad que tiene este sector en las economías de la región.

Disponible en: [www.cepal.org](http://www.cepal.org)

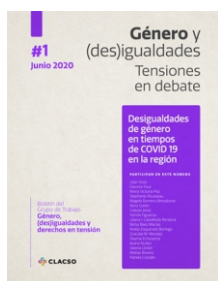


### ¿Quiénes cuidan y cómo? Preguntas en Cuba

*Rosa Campoalegre Septien*

En la entrevista realizada a la Dra. C. Campoalegre se develan conceptos, enfoques y desafíos vinculados a los cuidados en Cuba, atemperados al nuevo escenario de la COVID-19.

Disponible en: [www.ipsucuba.net/author/rosa-campoalegre-septien/](http://www.ipsucuba.net/author/rosa-campoalegre-septien/)



### El circuito de cuidado como profesión y las cubanas en tiempos de COVID-19. Entre vicisitudes y aplausos

*Magela Romero Almodóvar*

En este artículo se muestran las múltiples situaciones, interconexiones o desconexiones que pueden existir entre los diversos espacios, modos y actores/actrices que se dedican al cuidado de la vida.

Disponible en: [www.clacso.org.ar](http://www.clacso.org.ar)



### Lugares de trabajo compatibles con la vida familiar. Políticas y prácticas para promover un trabajo decente en las cadenas de suministro mundiales

*UNICEF*

Se recomiendan acciones dirigidas a las políticas y prácticas sobre familias con el objetivo de apoyarlas durante la crisis y posteriormente.

Disponible en: [www.unicef.org/media/85521/file](http://www.unicef.org/media/85521/file)



## ANOTA LA FECHA

### 2 de febrero:

Aniversario 19 de la Guardería María Dolores Medina en el Consejo Popular Párraga, Arroyo Naranjo. Este centro pertenece a la Iglesia Santa Bárbara y atiende a niños y niñas de la localidad que provienen de familias en situación de vulnerabilidad social.

### 13 de marzo:

Aniversario 28 de la fundación de la Casa de Desarrollo del Adulto Mayor "Celia Sánchez Manduley". Entregada por Fidel a las personas mayores en 1993. En la casa se realizan múltiples actividades que favorecen la calidad de vida y un Envejecimiento Feliz.

### 30 de marzo:

Se celebra el Día Internacional de la Trabajadoras del Hogar. Fecha de reivindicación de los derechos laborales del sector, compuesto en su mayoría por mujeres; que coloca en la agenda política la situación de discriminación e invisibilidad sufridas por este grupo.

### 13 de abril:

Cumple un año de fundado el Servicio "Acompáñame" que mediante la teleasistencia alternativa brinda apoyo emocional, psicológico, social y jurídico a las personas mayores.

En esta fecha también se celebra el Día de la Psicología Cubana.

### 15 de mayo:

Se conmemora el 28 aniversario del Día Internacional de las Familias, proclamado en 1993 por la ONU. El Grupo de Estudios sobre Familia, del CIPS, intercambia este día con especialistas, en el taller "Diálogos Múltiples" y realiza actividades en las comunidades.

FAMILIAS Y CUIDADOS

Novedades



NOTICIAS SOBRE CUIDADOS



Del 2 al 16 de noviembre de 2020 se efectuó el primer curso "Transformando el trabajo de cuidados de las personas mayores desde la perspectiva familiar", coordinado por el Grupo de Estudios sobre Familia del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Espacio de formación virtual en tiempos de COVID-19, que se desarrolló a través de la plataforma Whatsapp y tuvo un taller integrador de modo presencial. El entrenamiento, de alcance nacional, fue el punto de partida para generar nuevos cursos y alianzas a fin de lograr un cuidado de calidad para todos y todas.

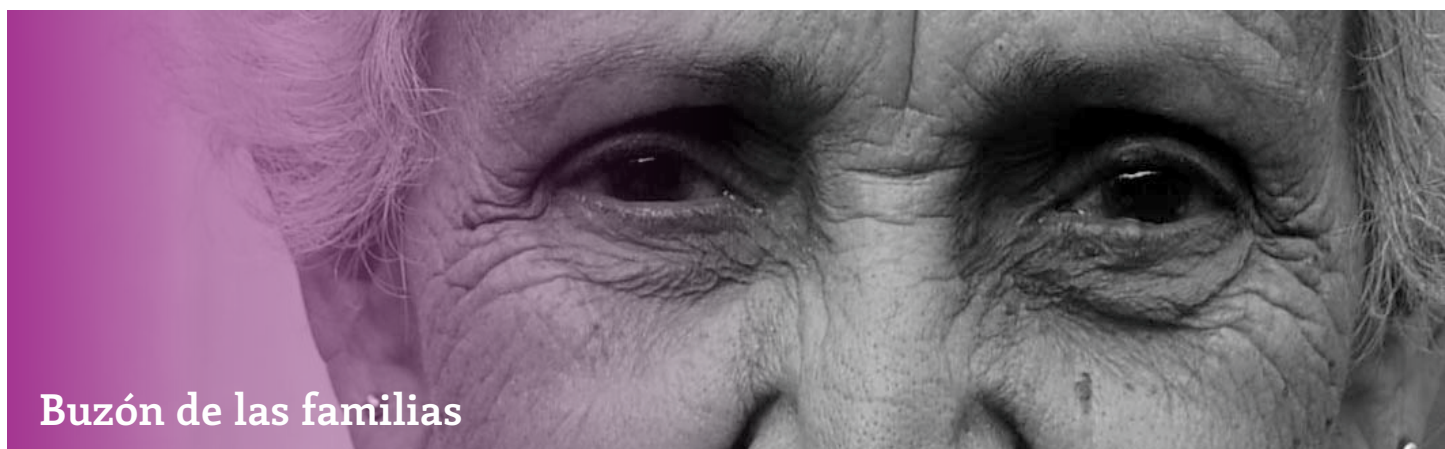
En diciembre de 2020 tuvo lugar la tan esperada cita para el encuentro con las/os beneficiarias/os del Servicio "Acompáñame". La actividad se desarrolló en el Centro de Estudios sobre la Mujer que pertenece a la Federación de Mujeres Cubanas, en La Habana. Presentaciones, testimonios, reflexiones, agradecimientos y continuidad son palabras que reflejan lo que allí aconteció. Beneficiarias/os del Servicio y otros invitados también pudieron disfrutar del momento cultural preparado por Francis Betancourt, directora de la Casa de Abuelos "Celia Sánchez Manduley" y el Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS.



"Reconocer y Valorar los Cuidados", campaña que aúna los esfuerzos de diversas instituciones (FMC, Universidad de La Habana, UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Fundación Friedrich Ebert y la Red Cubana de Estudios sobre Cuidados) para sensibilizar a la población y generar conversaciones, basadas en evidencias, en torno al cuidado de la vida, su relevancia para el desarrollo sostenible del país y la necesidad de acortar las brechas de género. Esta iniciativa promueve el reconocimiento de los cuidados como un trabajo y su influencia en el bienestar de las personas.

No se pierda el documental "Ellas... sus cuidados y cuidadoras" que será presentado el próximo 25 de marzo. Ese propio día sesionará un panel que abordará el tema, donde participarán las investigadoras Dayma Echevarría, Teresa Lara y Magela Romero; además el jurista Leonardo Pérez, el geriatra Jesús Menéndez y otros/as invitados/as. El audiovisual del proyecto Palomas vislumbra la complejidad que atraviesan los cuidados, mediante historias de vida de cuidadoras cubanas que revelan la necesidad de modificar imaginarios sociales sobre el trabajo de cuidados y los cuerpos de las mujeres.





Buzón de las familias

**Envíe sus cartas,  
opiniones, experiencias,  
criterios a nuestros especialistas.  
¡No guarde sus dudas compártalas hoy!**

**Dirección:** Calle B #352, esq. a 15, Vedado, Plaza de la Rev.,  
La Habana, Cuba. Código Postal 10 400  
**Teléfono:** (+53) 7 830 1451 / (+53) 7 830 6674  
**Correo:** boletincuidarte@cips.cu

“Con los ojos del alma” es el espacio para el diálogo directo con nuestros/as lectores/as. La sección publicará mensajes de las familias que deseen exponer sus vivencias y prácticas sobre los cuidados, vinculados a los diferentes ámbitos de actuación donde estos se expresan (familiar, laboral, comunitario, etc.).

Un equipo multidisciplinario estará encargado de atender y responder, por diferentes vías, los mensajes recibidos; y seleccionar los que serán publicados en este espacio. Su duda puede ser la de muchos, ¡compártala! Juntos podemos perfeccionar el trabajo de cuidados y lograr el bienestar familiar.

## Cuidando la salud mental ante la COVID-19

En algún momento de nuestras vidas hemos padecido alguna enfermedad e incluso desarrollado otras que se tornan crónicas. Ante tales diagnósticos las respuestas que expresamos para el afrontamiento de las mismas suelen ser múltiples como buscar información, cumplir con el tratamiento orientado por el médico, modificar estilos de vida y contar con una red de apoyo social y familiar cercana. Sin embargo, hay otras reacciones que se expresan a nivel emocional que de mantenerse en el tiempo pueden entorpecer nuestra vida diaria y la forma en que nos sentimos. Todo radica en cómo percibimos los eventos

que suceden a nuestro alrededor y la manera en que los afrontamos.

La pandemia de la COVID-19 es percibida para muchos como una gran amenaza, ya que su alto nivel de propagación y contagio afecta a todos sin distinción de raza, género, estrato social, condición económica o de salud. Ante este escenario es usual vivenciar estados emocionales negativos que inciden en la forma en que nos sentimos, expresamos y comportamos. Pueden aparecer manifestaciones como la ansiedad, estrés, tristeza, desesperanza, temor e inseguridad. La presencia de conductas de riesgo, por ejemplo, el

consumo de psicofármacos u alcohol, el desafío y desinterés ante las normativas y regulaciones de salud o el abandono y descuido de tratamientos médicos a condiciones de salud preexistentes, pueden aflorar. Los anteriores ejemplos constituyen modos de actuación y sentir que tienen una gran influencia en nuestra salud mental. Por tal razón se hace necesario el establecimiento de conductas proactivas que nos ayuden a minimizar los impactos psicológicos y conductuales que la vivencia del coronavirus pueda traer.

Vea los consejos que le proponemos a continuación:

### 7 Recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

(Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19)

- 1 Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.
- 2 Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19.
- 3 Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad.
- 4 Suministre apoyo práctico y emocional a las personas mayores, en especial si están aisladas.
- 5 Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
- 6 Mantenga la rutina y horarios habituales en la medida de lo posible o ayude a crear nuevas rutinas u horarios.
- 7 Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).



## Autocuidados en tiempos de pandemia

El cuidado de la salud física y psicológica constituye un eje primordial del bienestar humano. Entre las principales afecciones generadas por la COVID-19 destacan las físicas y las psicológicas, por ello resulta pertinente la implementación de medidas higiénico sanitarias a nivel individual y

familiar que contribuyan a reducir el riesgo al contagio y a prevenir la propagación de esta enfermedad.

La corresponsabilidad social en los cuidados y particularmente los autocuidados adquiere prioridad en el contexto actual de la pandemia, en tanto somos responsables de la

preservación de nuestra salud. Los autocuidados son considerados por la Organización Mundial de la Salud [OMS] como "la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y afrontar discapacidades".

### 10 Prácticas saludables para contribuir a su autocuidado en tiempos de pandemia.

- 1 Practique con frecuencia la **higiene de sus manos**
- 2 Al toser o estornudar, **cubra la boca y la nariz** con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable
- 3 Mantenga la **distancia física** de al menos un metro con otras personas cuando esté en lugares públicos
- 4 Utilice correctamente la **mascarilla** y cámbiela aproximadamente cada tres horas
- 5 Realice **ejercicios** físicos preferiblemente dentro del hogar
- 6 Mantenga una **dieta equilibrada** y saludable
- 7 Dedique algunos minutos al día a la **meditación**
- 8 Regule sus horarios de **sueño-vigilia**
- 9 Fomente las **relaciones interpersonales** con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas
- 10 **Solicite ayuda** cuando la necesite



#### PRÓXIMOS TEMAS

Breve guía de orientación psicológica para los cuidadores y las cuidadoras.

¿Cómo ejercitar funciones cognitivas en las personas mayores desde casa?

## LEGISLANDO LOS CUIDADOS

## Orientación jurídica

### Preguntas y respuestas

#### ¿Qué se entiende por testamento?

Es el testamento un documento por el cual una persona dispone de todo su patrimonio o de una parte de éste para después de su muerte.

Es un acto voluntario, constituye una manera de proteger la propiedad y evitar conflictos particionales de bienes y derechos. Toda persona mayor de 18 años de edad, con capacidad mental, independientemente de su nacionalidad puede otorgar testamento en Cuba.

Mediante dicho documento se dispone la manera en la que se quiere sea ordenada la sucesión, a lo cual han de atenerse todas las demás personas, sean herederas o no.



#### ¿Qué tipos de testamento reconoce la ley cubana?

En el artículo 483 del Código Civil se clasifican los testamentos en:

- *Comunes o Especiales.*

Son comunes el testamento notarial, el ológrafo y el otorgado ante funcionario consular. Especiales son todos los demás regulados en la ley, previstos en el artículo 487.1 y como ejemplo podemos mencionar el que señala el inciso b) del citado artículo y se realiza ante inminente peligro de muerte en larga travesía en naves o aeronaves, ante el comandante de aquéllas y dos testigos.

#### ¿El testamento ológrafo puede ser redactado por otra persona?

El testamento ológrafo debe ser redactado, únicamente, por el/la testador/a. Para que surta efectos jurídicos tiene que ser adverbado ante el Tribunal municipal correspondiente y éste le atribuye autenticidad, para lo cual los interesados (herederos) deben aportar las correspondientes pruebas documentales y testifical.

#### ¿El testamento se puede revocar?

Como acto de última voluntad, el/la testador/a pueden revocar el testamento parcial o totalmente, de manera expresa o tácita, con el solo otorgamiento de un testamento posterior o incluso el/la testador/a puede limitarse a invalidar el documento por escritura pública<sup>1</sup> autorizada ante Notario/a, sin otra disposición de contenido patrimonial o no patrimonial.

#### ¿A quiénes se considera herederos especialmente protegidos?

Siguiendo la expresión literal que brinda el artículo 493.1 del Código Civil y siempre no estén aptos para trabajar y dependan económicamente del causante a los siguientes:<sup>2</sup> los hijos o sus descendientes en caso de haber premuerto aquéllos, el cónyuge sobreviviente y los ascendientes.

#### Fuente Consultada:

Asamblea Nacional. (1987, 16 de julio). *Código Civil (Ley 59)*. Gaceta Oficial Extraordinaria (1987, 15 de octubre). <http://www.parlamento.cubano.gob.cu/index.php/documento/codigo-civil/>

<sup>1</sup> Documento público cuyo contenido es un acto jurídico.

<sup>2</sup> La persona que ha fallecido.



### PRÓXIMO TEMA

Derecho al cuidado.

Protección jurídica al cuidador y a la cuidadora con una visión enfocada hacia el marco constitucional-laboral.

## APRENDIENDO SOBRE FAMILIAS

## Glosario

Aun cuando las dinámicas de la cotidianidad imponen nuevos retos, siempre se puede volver la mirada al estar y sentirse en familia; retornar a ese espacio donde se encuentran no solo lazos filiales, responsabilidades y funciones esenciales en la educación de las nuevas generaciones, sino también donde se establecen las primeras interrelaciones sociales y aprendemos a cuidarnos. Hoy le invitamos a iniciar un viaje para aprender en familia y sobre las familias, desde los cuidados y el bienestar familiar. Y como en nuestro equipo queremos CuidARTE, y que aprendas a hacerlo, nada mejor que estar dialogando reflexivamente con estas dos categorías, que te ayudarán a la comprensión y la transformación en el ámbito familiar.

### Cuidados

La conceptualización de los cuidados es un proceso en construcción teórica y son varias las interrogantes que subsisten en torno a su definición y delimitación. Karina Batthyány (2005; 2015) lo designa como la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. Implica un "trabajo", un "costo económico" y un "vínculo afectivo, emotivo, sentimental". El cuidado puede ser realizado de manera honoraria o benéfica por parientes, en el contexto familiar, o puede ser realizado de manera remunerada en el marco o no de la familia. La naturaleza de la actividad variará según se realice o no dentro de la familia y, también, de acuerdo a si se trata o no de una tarea remunerada.

El Grupo de Estudios sobre Familia del CIPS aporta a la definición anterior la visión de los cuidados como un derecho universal en relación directa con la corresponsabilidad. Se reconoce que la complejidad y la diversidad de los cuidados, conducen a un planteamiento epistémico en plural y con circularidad. Desde su comprensión teórica es visto tridimensionalmente, entendiéndolo como: derecho humano inalienable, una de las funciones familiares para proveer de bienestar a los /as miembros de las familias y un sistema de organización societal en función del bienestar de las personas (Campoalegre, Rosa et al., 2020).

Al unísono, existen rasgos que lo identifican como: un derecho universal, un trabajo invisibilizado, su carácter vincular que supone el actuar y pensar en las otras personas, sin olvidarse de sí mismo/a; además de ser los cuidados una de las brechas de género más naturalizadas (Campoalegre, Rosa 2020).

### Bienestar familiar

Muy vinculado con las condiciones de vida objetivas y subjetivas de las familias, con el desarrollo de las funciones familiares y con los cuidados, está el bienestar familiar, un proceso resultante del conjunto de prácticas y estrategias empleadas por las familias, para contribuir al desarrollo, la salud y la felicidad de sus miembros, utilizando para ello distintos recursos y servicios, tales como: ingresos provenientes del empleo, oferta de infraestructura y servicios sociales con la posibilidad que tienen las familias de acceder a ellos, así como un componente poco considerado, que es el trabajo doméstico y de cuidados (Martínez, Juliana 2007 citado por Campoalegre, Rosa et al., 2016).

#### Referencias bibliográficas

- Batthyány, Karina. (2015). *Las políticas y el cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales*. Montevideo: CEPAL
- Campoalegre, Rosa; Solares, Laritza; Chávez, Ernesto; Manreza, Yanel y Samón, Milagros. (2016). *Glosario de términos utilizados por el Grupo de Estudios sobre Familia*. Editorial CENESEX. La Habana, Cuba.
- Campoalegre, Rosa; Manreza, Yanel; González, Odalys; López, Felicitas; Chávez, Ernesto; Samón, Milagros y Barriel, Yudelsy. (2020). *El trabajo de cuidados desde la perspectiva familiar en diálogo con las políticas públicas*. Informe de investigación, Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. La Habana, Cuba.
- Campoalegre, Rosa. (2020, 28 de julio) *¿Quiénes cuidan y cómo? Preguntas en Cuba*. INTRE PRESS SERVICE (IPS Mundial). <http://www.facebook.com/pages/IPS-Cuba/193678270660817>

## AL CIERRE



### PRÓXIMA EDICIÓN

Buenas prácticas de cuidados será el tema que se abordará en la próxima edición del boletín, para seguir aprendiendo en familias y sobre familias.



### CONVOCATORIA

Se convoca a los/as estudiantes de la primera edición del curso “Transformando el trabajo de cuidados de las personas mayores desde la perspectiva familiar”, realizado en el CIPS del 2 al 17 de noviembre de 2020, a que envíen un resumen de artículo científico para publicar en la próxima edición del Boletín. El Comité Editorial seleccionará una de las propuestas.

Los trabajos enviados deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Abordar las temáticas de familias y cuidados.
- Ser inéditos.
- Contar con una extensión máxima de 4 cuartillas, incluyendo imágenes (fotos, gráficos, tablas, etc.).
- Las imágenes deben tener una resolución de 150 ppp y estar numeradas y tituladas. Se entregarán en archivo adjunto e indicará el lugar del texto donde se ubica.
- Emplear las normas editoriales APA con enfoque de género. Consultar en <https://doi.org/1037/0000165-000>



### ÚLTIMO MINUTO

8 de marzo, día de celebración y lucha por la participación y desarrollo íntegro de las mujeres en la sociedad, en el logro de la equidad y justicia social. Nuestro boletín se une a las actividades que se despliegan en este marco, y reconoce dos eventos que perdurarán para la historia de nuestro país.

En la propia fecha del Día Internacional de las mujeres...

El Presidente de la República de Cuba, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, aprobó el Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres. Se refrenda con la publicación en la Gaceta Oficial extraordinaria No. 14, del Decreto Presidencial 198 de 2021. Este programa establece el seguimiento y apoyo del Estado cubano a los acuerdos y compromisos internacionales que respaldan los derechos de las mujeres.

La Cátedra “Nelson Mandela” de conjunto con el CIPS y el Bloque 90 de la FMC, sembraron árboles en la capitalina escuela “Eloy Alfaro”, en símbolo de desarrollo, progreso y vida. Sirva este gesto de unidad como parte de la jornada por la no violencia hacia las mujeres y contra el racismo. Se advierte la voluntad de hacer realidad todas las ideas y luchas de las mujeres, sin distinción de raza, género, orientación sexual, estrato social ni condición económica.

#### Comité Editorial:

Dra. C. Rosa Campoalegre Septien  
M. Sc. Yanel Manreza Paret  
Dra. C. Felicitas López Sotolongo  
M. Sc. Odalys González Collazo  
M. Sc. Geidy C. Hernández Iglesias

#### Autores/as:

Dra. C. Rosa Campoalegre Septien  
Dra. C. Felicitas López Sotolongo  
M. Sc. Yanel Manreza Paret  
M. Sc. Odalys González Collazo  
M. Sc. Yudelsy Barriel Díaz  
Lic. Lorena Ávila Interián  
M. Sc. Geidy C. Hernández Iglesias  
Lic. Ernesto Chávez Negrín  
M. Sc. Milagros Samón Quiala

#### Colaboradoras:

Lic. Ana Belkis Zambrana Martínez  
Lic. Loraine Ramos Morejón

#### Edición, diseño y realización:

D.I. David Fernández Fonseca