Xavi Cuida

Siete minutos

Lo primero que hice para que con mi abuelo no todo fuera médicos y pastillas.

GUÍA CORTA · GRATIS

Xavi Linares · @xavicuida · xavicuida.com · Del libro *Cuidar de frente*

QUIÉN TE ESCRIBE ESTO

Mi abuelo se llamaba Gerardo

El 3 de octubre de 2026 cumplió 99 años.
Pocos días después se fue en paz, en su casa y acompañado.

Fue torero desde los doce hasta los noventa y siete.
Y toda su vida salió al ruedo igual: derecho, de frente.

Yo me fui tres años a recorrer países.
Y volví por él.

Me vine a vivir con él y lo traje de vuelta a su casa.
Le levantaba, le aseaba, le curaba, le cambiaba, le preparaba el desayuno y hacíamos movilidad cada mañana.
24 horas, 7 días. Hasta el último día.

No soy médico, ni fisio, ni psicólogo.
Soy su nieto.

Lo primero que aprendí es que es muy fácil empezar a ver solo lo que una persona ya no puede hacer.
Sin darte cuenta, dejas de preguntarle qué piensa y empiezas a preguntarle solo qué necesita.

Y un mayor no se apaga por la edad.
Se apaga cuando deja de sentir que importa a alguien.

> Hacer cosas por alguien resuelve el día. Compartir vida con alguien sostiene la relación. Las dos hacen falta. El lío empieza cuando la primera se lo come todo.

Estas seis páginas son lo primero que yo haría si volviera a empezar. Una prueba de diez minutos, cuatro preguntas que conviene cambiar y una hoja para llevar encima. Nada más.

Lo único que te pido es que hagas la prueba. Si solo la lees, no sirve.

ANTES DE NADA

No soy médico, ni psicólogo, ni fisioterapeuta, ni profesional sanitario. Lo que hay aquí no es tratamiento, ni terapia, ni un sustituto de nada de eso. Va de la relación: de las conversaciones y del tiempo que pasáis juntos.

Si tu familiar necesita atención sanitaria o cuidados especializados, esa es otra puerta y hay que llamar a esa. Las dos cosas caben a la vez.

EJERCICIO

La prueba del reparto

Diez minutos. Es el ejercicio más importante que tengo.

Esto no se adivina. Se cuenta.

Paso 1. Piensa en la última vez que estuviste con él o con ella. La última de verdad, no la mejor.

Paso 2. Reconstruye de qué hablasteis. Apunta cada tema en una línea, sin ordenar, según te venga. Salen entre seis y doce.

Paso 3. Al lado de cada línea, pon una letra:

G **Gestión.** Salud, medicación, citas, dinero, papeles, recados, comida, horarios, «¿necesitas algo?».

R **Relación.** Su vida, la tuya, recuerdos, opiniones, planes, bromas, el mundo, el fútbol, la política, lo que sea que no sea gestión.

S **Silencio compartido.** Estar sin hablar, ver la tele, ir en el coche. Cuenta, y cuenta a favor.

Paso 4. Cuenta.

G: _____ · R: _____ · S: _____

Para que el número no te haga daño

Si te sale mucha G, no has hecho nada mal. Te sale mucha G porque hay mucho que gestionar. Eso es real y no se puede quitar.

Esto no va de quitar la G. Va de que la R deje de ser cero.

> La G se acaba. Un día no habrá más citas que pedir ni más medicación que revisar. La R no se acaba, pero hay que haberla tenido.

Guarda esta hoja con la fecha y repite la prueba dentro de un mes. Lo que tiene que subir es la R.

Las cuatro preguntas que cierran

Son las que hacemos todos y las que apagan cualquier conversación. No porque sean malas: porque tienen una sola respuesta posible.

EN VEZ DE	PRUEBA CON	POR QUÉ
«¿Cómo estás?»	«¿Qué ha sido lo mejor de tu semana?»	La primera se contesta con «bien» y se acabó. La segunda obliga a buscar algo
«¿Has comido?»	«¿Qué te apetecería comer que no comes nunca?»	La primera es para controlarle. La segunda le pregunta por lo que le gusta
«¿Necesitas algo?»	«¿Qué te apetece hacer el jueves?»	Con «necesitas» se siente el que no puede. Con «te apetece», el que elige
«¿Te acuerdas de…?»	«Cuéntame otra vez lo de…»	La primera es un examen y da miedo fallarlo. La segunda es una invitación

LA CUARTA MERECE UN PÁRRAFO APARTE

«¿Te acuerdas de…?» es, sin querer, una de las preguntas más crueles que se le hacen a una persona mayor, porque cada vez que no se acuerda, siente que está perdiendo la cabeza, que es justo lo que más miedo le da. «Cuéntame otra vez lo de…» dice exactamente lo mismo y no se puede suspender. **Cámbialo hoy.**

IMPRIME ESTA PÁGINA Y LLÉVATELA

Preguntas para llevar encima

Una por visita. Con las manos ocupadas. Aguanta el silencio.

PARA EMPEZAR, CUANDO NO HAY MUCHO RATO

— ¿Qué es lo mejor que te ha pasado esta semana?

— ¿De qué te has reído últimamente?

— ¿Qué te ha dado más rabia esta semana?

PARA QUE TE CUENTE DE ÉL

— ¿Cómo era un día normal tuyo cuando tenías mi edad?

— ¿Qué es lo primero que te compraste con tu dinero?

— ¿Qué se te daba bien de joven que ya nadie sabe?

— ¿Cuál fue el mejor trabajo que tuviste? ¿Y el peor?

PARA QUE TE ENSEÑE ALGO · LAS MEJORES DE TODAS

— ¿Quién te enseñó a hacer esto?

— ¿Cómo se hacía esto antes?

— ¿Tú qué harías en mi lugar con esto?

PARA SABER QUÉ LE PASA DE VERDAD

— ¿Hay algo que quieras hacer y no te atrevas a pedir?

— ¿Hay algo de cómo te estamos cuidando que no te gusta?

La primera respuesta casi nunca es la respuesta. Es la versión corta, la de siempre. Lo que abre es lo de después: **«¿Y cómo fue eso?» · «¿Y tú qué pensabas entonces?» · «Cuéntame más».**

Lo que NO se pregunta: ¿cómo estás? · ¿has comido? · ¿necesitas algo? · ¿te acuerdas de…?

LA REGLA DE LOS DIEZ SEGUNDOS

Antes de hacer algo por él, espera diez segundos. Si tarda en abrocharse, en encontrar la palabra, en levantarse: espera. La mayoría de las veces llega solo. Y llegar solo es exactamente lo que le mantiene pudiendo llegar solo. Cuesta, porque diez segundos mirando a alguien que se esfuerza se hacen largos. Pero la prisa es tuya, no suya.

SI QUIERES SEGUIR

Con esto ya puedes empezar

La prueba y las cuatro preguntas son de verdad lo primero que hay que hacer. No hace falta nada más para que esta semana pase algo distinto en tu casa.

Si luego quieres el resto, escribí una guía entera.

LA GUÍA

Cuidar de frente · 29 €

Diez ejercicios como el que acabas de hacer. El banco de preguntas completo. Cómo encontrar lo que le devuelve las ganas. Cómo recuperar su historia antes de que se vaya con él. Y un capítulo entero sobre ti, porque esto cansa.

También está mi historia con mi abuelo. Sin adornar. También los días en que lo hice mal.

Verla en xavicuida.com

Si prefieres hacerlo acompañada, en noviembre empieza el programa de cinco semanas. Se trabaja sobre tu caso concreto, cada semana hay una sesión conmigo y hay otras familias haciéndolo a la vez que tú. Compartir lo que le pasa a cada una es la parte que la gente no espera, y luego resulta ser la que más le ayuda.

Y si haces la prueba y quieres contarme qué número te ha salido, escríbeme a **@xavicuida** o a **xavicuida@gmail.com**. Lo leo yo.

Mientras hay vida, siempre hay una más.

Xavi

Esta guía no es un recurso médico ni psicológico. Soy Xavi, no soy médico, psicólogo ni profesional sanitario: lo que comparto viene de cuidar a mi abuelo. Si tu familiar necesita atención sanitaria, psicológica o cuidados especializados, esa es la puerta correcta, y no esta.

© 2026 Xavi Linares. Todos los derechos reservados. Puedes imprimirla y compartirla entera y sin modificar.