

## Conoce a los Participantes



### Claudia Farfan, 49

Los Angeles, Calif.

Cuidadora de su madre, Consuelo, durante 33 años

*“Recibimos tanto de otros, el dar cuidado es mi forma de agradecimiento.”*

**Cuando era adolescente, Claudia** se convirtió en la cuidadora de su madre, Consuelo Méndez, después de la inesperada muerte de su padre. Sorprendida por su muerte, la Sra. Méndez no estaba preparada para administrar una casa sola y tuvo que contar con el apoyo de sus hijos, desde manejar facturas hasta ayudarla con su negocio de administración de propiedades. Claudia y su hermano tuvieron que crecer rápido.

Tres décadas después, Claudia tiene dos hijos propios, de 21 y 25 años, y continúa con el cuidado a su madre. Ella depende de familiares, amigos y vecinos para ayudar con el aumento de apoyo físico y emocional que la Sra. Méndez necesita. **“Poco a poco la he estado cuidando y he tenido que hacer más y más con el tiempo.”** Claudia está orgullosa de que sus hijos crecieron viendo el cuidado desde una lente multigeneracional, y sabe que están más preparados para su propia experiencia de envejecimiento.

Con los años, la Sra. Méndez ha requerido más atención y recientemente terminó en el hospital para una cirugía. Esa hospitalización de una semana requirió visitas las 24 horas que Claudia compartió con su hermano. **“Posteriormente con cada incidente, la salud de mi madre disminuyó.”** Durante estos tiempos estresantes, Claudia aprovecha de los beneficios de licencia médica familiar que ofrece su empleador, lo que le permite tomarse un tiempo libre para cuidar a su madre. La flexibilidad laboral es importante para Claudia porque sabe que a medida que pasa el tiempo, los planes de cuidado de la Sra. Méndez también deberán ser flexibles.

Debido a que el cuidado está tan arraigado en el estilo de vida de su familia, Claudia espera que sus hijos puedan, y quieran, brindar atención compasiva como ella lo ha hecho. **“Espero que su carácter sea comprender y priorizar el cuidado.”** Además de fomentar relaciones sólidas y construir una red familiar de atención, Claudia alienta a otros cuidadores a hacer preguntas y conocer los beneficios que los empleadores pueden ofrecer. Como especialista en recursos humanos en su organización, le preocupa que no haya suficientes personas conscientes de diferentes beneficios disponibles a través de licencia médica familiar.

**“Mi madre está muy agradecida de que yo esté allí para ayudarla, y ella demuestra esa apreciación.”**