

Quando cuidar no puede depender de una sola persona

Revisión: 15 de octubre de 2026

Una red no es una lista de contactos. Es un sistema de funciones que puede activarse cuando se necesita.

Muchas familias sí tienen personas dispuestas a ayudar, pero la ayuda permanece implícita: todos suponen que alguien sabrá qué hacer. El riesgo aparece cuando una sola persona concentra cuidados, decisiones, documentos, contactos y recursos.

La Suprema Corte ha explicado que un sistema de apoyos puede integrar personas, familiares, profesionales, objetos, instrumentos y otras ayudas, y que su tipo e intensidad deben responder a las circunstancias y barreras concretas de cada persona. El mapa debe construirse con ella, respetando su voluntad y preferencias; su función es ampliar autonomía, no sustituirla.

Cómo construir el mapa

- Empieza por la persona. Registra cómo comunica decisiones, qué apoyos acepta y quiénes reconoce como personas de confianza.
- Separa funciones. Una misma persona puede asumir varias, pero cada función debe ser visible.
- Asigna respaldo. Toda función crítica necesita por lo menos una alternativa y acceso a instrucciones.
- Define límites. Ayudar en salud no implica administrar dinero; acompañar no equivale a decidir por la persona.
- Conecta a la red. Las personas deben saber quién coordina, cómo comunicarse y cuándo escalar una situación.

Mapa de funciones y respaldos

Función	Qué debe sostenerse	Principal	Respaldo
Vida cotidiana	Rutinas, alimentación, autocuidado, acompañamiento y descanso	_____	_____
Salud	Citas, tratamientos, medicamentos, expedientes y decisiones informadas	_____	_____
Comunicación	Forma de expresión, ajustes, intérpretes y comprensión de preferencias	_____	_____
Vivienda y movilidad	Hogar, accesibilidad, transporte, seguridad y mantenimiento	_____	_____
Administración	Pagos, presupuesto, cuentas, comprobantes y seguimiento	_____	_____
Apoyo jurídico	Ejercicio de derechos, decisiones con apoyo y salvaguardias	_____	_____
Vida social	Familia, amistades, trabajo, aprendizaje, ocio y comunidad	_____	_____

Función	Qué debe sostenerse	Principal	Respaldo
Coordinación	Convocar a la red, compartir información y verificar acuerdos	_____	_____
Emergencias	Activar protocolos, contactos, documentos y atención inmediata	_____	_____

Ficha de cada integrante

Completa una ficha por persona. Si alguien no ha aceptado expresamente una función, anótala como propuesta pendiente, no como compromiso.

Campo	Registro
Nombre y relación con la persona	_____
Función que acepta	_____
Decisiones o tareas que no asume	_____
Información y accesos que necesita	_____
Cómo se coordina con la persona	_____
Respaldo y forma de relevo	_____
Fecha de confirmación y revisión	_____

Prueba de resistencia de la red

Responde Sí, En parte o No. Las respuestas no califican a la familia; muestran qué debe fortalecerse.

N	Pregunta	Sí	En parte	No
1	¿La persona participó en la selección de sus apoyos y puede expresar desacuerdo?	☐	☐	☐
2	¿Cada función crítica tiene una persona principal y un respaldo?	☐	☐	☐
3	¿Los integrantes conocen sus responsabilidades y límites?	☐	☐	☐
4	¿La información necesaria puede localizarse sin depender de una sola persona?	☐	☐	☐
5	¿Existen salvaguardias frente a conflicto de interés, abuso o influencia indebida?	☐	☐	☐
6	¿La red sabe qué hacer durante las primeras 24 horas de una emergencia?	☐	☐	☐
7	¿Los apoyos profesionales e institucionales están identificados y vigentes?	☐	☐	☐
8	¿Hay una fecha y una persona responsable de revisar el mapa?	☐	☐	☐

Lectura del mapa

Situación	Señal	Siguiente paso
Red concentrada	Una persona sostiene la mayoría de las funciones y casi no hay respaldos	Priorizar relevo, documentación y protocolo de emergencia
Red disponible pero informal	Hay personas dispuestas, pero no funciones aceptadas ni coordinación	Conversar, confirmar compromisos y definir límites
Red articulada	Funciones, respaldos, información y revisiones están definidos	Probar el plan, corregir vacíos y actualizarlo periódicamente

Una red articulada no elimina la incertidumbre. Reduce la improvisación y distribuye la responsabilidad de una manera más humana, verificable y sostenible.

Completa el mapa con tu familia y llévalo a una sesión de Vida Protegida. Revisaremos concentraciones de riesgo, vacíos, respaldos y la coordinación con los componentes jurídicos y patrimoniales.

Contenido educativo. No sustituye un análisis financiero, actuarial, fiscal, jurídico o médico individualizado.

Quiero construir nuestra red de apoyo

Agenda una conversación en agenda.francoreboreda.com

Fuentes para profundizar

Naciones Unidas. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad Artículo 12. Texto oficial consultado 14 de octubre de 2026.

Naciones Unidas. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad Artículo 19. Texto oficial consultado 14 de octubre de 2026.

Suprema Corte de Justicia de la Nación. Apuntes sobre derechos de las personas con discapacidad. Abril de 2024.

Suprema Corte de Justicia de la Nación. Tesis 2019959 sobre sistemas de apoyos. Consulta 14 de octubre de 2026.

Suprema Corte de Justicia de la Nación. Tesis 2025605 sobre consentimiento y apoyos. Consulta 14 de octubre de 2026.

Cámara de Diputados. Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares. Texto vigente consultado 14 de octubre de 2026.

CONADIS. Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad. Texto consultado 14 de octubre de 2026.

Consulta la versión web de este recurso