

# Una decisión con amor: guía para familias que buscan una residencia para su ser querido

*No estás solos, estamos aquí para ayudarles paso a paso*



Tomar la decisión de buscar una **residencia para un ser querido mayor** —o para uno mismo— **no es nada fácil**. Es un momento que viene cargado de emociones, dudas y, muchas veces, culpas o miedos que no siempre se dicen en voz alta.

*“¿Estaré haciendo lo correcto?”, “¿Lo cuidarán bien?”,  
“¿Cómo le explico que ya no podemos solos en casa?”,  
“¿Se sentirá abandonado?”, “¿Qué tan caras son?”,  
“¿Y si se enferma allá?”*

Sabemos que estas preguntas son reales. A veces la familia ya no puede brindar los cuidados que se necesitan, otras veces el ingreso a una residencia es parte de una **decisión digna, responsable y amorosa**.

En esta guía te queremos acompañar **paso a paso**:

- Explicándote tus opciones (públicas y privadas)
- Respondiendo las dudas más comunes
- Dándote herramientas para tomar la mejor decisión
- Y sobre todo, ayudándote a **sentirte tranquilo@ con la elección que tomes**

## Vas a encontrar en esta guía

 [¿Qué es una residencia para adultos mayores y qué tipos existen en México?](#)

 [¿Cuándo es momento de considerar una residencia?](#)

 [Test: ¿Es momento de considerar una residencia?](#)

 [Preguntas clave para elegir una buena residencia](#)

 [Servicios que deben ofrecer \(y los que agregan valor\)](#)

 [Acciones recomendadas al visitar una residencia para adultos mayores](#)

 [¿Cuánto cuesta una residencia para adultos mayores?](#)

 [Dónde están las principales residencias en México](#)

 [Requisitos para ingresar](#)

 [Derechos del adulto mayor en una residencia](#)

 [¿Cómo es la vida diaria en una residencia?](#)

 [El rol de la familia: antes, durante y después](#)

 [Test: ¿Es momento de considerar una residencia?](#)

 [Imprime: Cuestionario y Guía para visitar una residencia](#)

 [Checklist: ingreso a la residencia](#)

## ¿Qué es una residencia para adultos mayores y qué tipos existen en México?

Las **residencias para adultos mayores** hoy en día ofrecen opciones más dignas, cálidas y profesionales donde las personas mayores pueden vivir con seguridad, compañía y los cuidados que necesitan, **sin perder su autonomía**.

### Residencias públicas

- Ofrecidas por DIF o gobiernos estatales
- Gratuitas o de bajo costo
- Para personas en situación vulnerable

### Residencias privadas

- Desde modelos familiares hasta centros especializados
- Enfoque en salud, vida activa o enfermedades específicas
- Varían mucho en costo y servicios

### Estancias de día

- El adulto mayor está solo unas horas al día
- Recibe alimentos, actividades y atención básica

### Asilos con atención especializada

- Para personas con dependencia severa o enfermedades crónicas
- Cuidado 24/7 con enfermería y personal médico



## ¿Cuándo es momento de considerar una residencia?

Tomar esta decisión **no se trata de abandono**, se trata de prevenir, de cuidar mejor, de mejorar la calidad de vida. ¡Y es mejor hacerlo con tiempo!

### **Test: ¿Es momento de considerar una residencia?**

Marca las situaciones que ya ocurren:

#### **Salud y cuidado personal**

- Caídas recientes
- Dificultad para bañarse o vestirse
- Pérdida de memoria o confusión
- Olvida medicamentos

#### **Emocional y social**

- Se siente sol@
- Está triste o irritable
- No mantiene rutinas

#### **Situación familiar**

- La familia ya no puede cuidarlo
- Quien cuida está agotado
- Vive sol@ en casa insegura

#### **Resultados**

- 1 a 3: Puedes seguir en casa con apoyo externo
- 4 a 7: Una residencia podría ser la mejor opción
- 8+: Es el momento de actuar por su bienestar

## ? Preguntas clave para elegir una buena residencia

### Sobre salud y cuidados

- ¿Tienen personal médico o enfermería 24/7?
- ¿Cómo administran los medicamentos?

### Sobre alimentación

- ¿El menú se adapta a su salud? ¿Puedo verlo?

### Sobre habitaciones y espacios

- ¿Son privadas o compartidas?
- ¿Se pueden personalizar?

### Sobre actividades

- ¿Hay talleres, paseos, juegos, terapia?

### Sobre visitas

- ¿Hay horarios abiertos o restricciones?
- ¿Me informan sobre su salud?

### Sobre el trato

- ¿El ambiente es familiar y digno?

### Sobre el costo

- ¿Qué incluye y qué no? ¿Hay costos extra?

AL FINAL DEL DOCUMENTO ENCONTRARÁS RECURSOS PARA QUE IMPRIMAS Y LLEVES A TUS VISITAS CON TODOS LOS PUNTOS Y PREGUNTAS QUE DEBES HACER



## Servicios que deben ofrecer (y los que agregan valor)

### Servicios básicos

- Alojamiento, alimentación, limpieza
- Asistencia diaria
- Control de medicamentos
- Seguridad 24/7
- Trato digno y respetuoso

### Servicios que hacen la diferencia

- Talleres recreativos
- Terapia física o cognitiva
- Acompañamiento emocional
- Celebraciones y actividades sociales
- Espiritualidad, cuidados estéticos



## Acciones recomendadas al visitar una residencia para adultos mayores

Cuando vayas a visitar una residencia, **no solo escuches lo que te dicen... observa con atención**. Aquí te dejamos una lista de acciones muy útiles para tomar una buena decisión basada en la realidad del lugar:

### Limpieza e higiene

- Observa si hay **olores desagradables** en pasillos o habitaciones
- Fíjate si los **baños están limpios**, secos y accesibles
- Revisa si las áreas comunes (comedor, salas, patios) **están bien cuidadas**
- Pregunta con qué frecuencia hacen limpieza en las habitaciones

### Cocina y alimentación

- Pide entrar a la cocina** y observa si está ordenada e higiénica
- Pregunta cómo se elabora el menú y si puedes ver uno real
- Pregunta si puedes **probar una comida** o ver cómo se sirve a los residentes
- Observa si hay personal que ayuda a comer a quien lo necesita

### Personal y trato humano

- Observa la **actitud del personal**: ¿saludan, sonrían, hablan con cariño?
- Fíjate en su lenguaje corporal: ¿hay prisa, cansancio o trato brusco?
- Pregunta cuántos cuidadores hay por residente (ideal: 1 cuidador cada 3 a 5 personas)
- Pregunta si están capacitados en temas de Alzheimer, primeros auxilios, manejo de medicamentos, etc.

### Estado y ánimo de los residentes

- Observa si los residentes **están limpios, bien vestidos y peinados**
- Fíjate si **están activos o aislados**, si participan en algo o solo están sentados
- ¿Los ves sonreír? ¿Hay música, conversación, vida?
- ¿Se nota un ambiente tenso o tranquilo?

---

## **Habla directamente con un residente (si es posible)**

Con respeto y discreción, acércate y pregunta cosas como:


- ¿Le gusta vivir aquí?
- ¿Cómo es la comida?
- ¿Lo tratan bien?
- ¿Lo visitan seguido?
- ¿Qué es lo que más le gusta del lugar?


Muchas veces una breve conversación **dice más que un folleto entero**.

---

## **Entorno físico y ambiente general**

- ¿Hay **luz natural**, ventanas, plantas o espacios al aire libre?
  - ¿Hay ventilación, sombra, áreas de descanso?
  - ¿El mobiliario es cómodo y seguro (sin esquinas peligrosas, bien adaptado)?
  - ¿Hay acceso a elevadores o rampas si hay escaleras?
- 

 *Consejo final:* Visita el lugar más de una vez, en distintos días y horarios. **No vayas solo en la “visita guiada”, ve por sorpresa si puedes.** Ahí verás cómo es realmente el día a día.

 Si notas que la dirección de la residencia no está muy abierta o cómoda en que entres y veas en profundidad su operación, o que hables con otros residentes... **no es una buena señal.** Una buena residencia no debe esconder nada, entre más abiertos sean en la entrevista sabes que la comunicación y transparencia con el cuidado de tu familiar será mejor.

## ¿Cuánto cuesta una residencia para adultos mayores?

### Rango general de precios

Tipo de residencia	Rango mensual aprox.
Pública (DIF / INAPAM)	\$0 – \$3,000 MXN
Asociaciones civiles	\$4,000 – \$10,000 MXN
Privadas estándar	\$10,000 – \$30,000 MXN
Privadas premium	\$30,000 – \$60,000+ MXN

**Cuidado con los costos extra:** medicamentos, pañales, terapias, transporte, etc.

## Dónde están las principales residencias en México

### Ciudades con buena oferta privada

- **CDMX** (Coyoacán, Tlalpan, MH)
- **Guadalajara** (Zapopan, Providencia)
- **Monterrey** (San Pedro, Cumbres)
- **Querétaro, Mérida, León, Puebla, Cancún**

### Opciones públicas

- **DIF estatal o municipal**
- **IMSS e ISSSTE** (limitado)
- **Fundaciones religiosas o sociales**

### Cómo buscar opciones cerca de ti

- Consulta el directorio nacional en: [Canitas.mx](https://www.canitas.mx)
- Acude al DIF local o centro de salud
- Grupos de Facebook o recomendaciones de otras familias

July  
17

## Requisitos para ingresar

### Documentos comunes:

- INE, CURP, comprobante de domicilio
- Certificado médico general
- Estudios recientes (si hay enfermedades)
- Carta responsiva de familiar

### En públicas:

- Estudio socioeconómico
- Valoración psicológica
- Lista de espera

### En privadas:

- Contrato de servicios
- Entrevista previa
- Posible depósito



## Derechos del adulto mayor en una residencia

### Según la Ley en México, tienen derecho a:

- Trato digno y sin discriminación
- Privacidad y autonomía
- Alimentación adecuada
- Atención médica oportuna
- Convivencia con su familia
- Decidir sobre su salud
- No ser maltratado ni abandonado

### Si sospechas de maltrato:

Las denuncias pueden hacerse anónimamente. Si hay riesgo de vida, llama al 911.

DIF Nacional ☎ 55 3003 2200 ext. 5394 y 6133 ✉ [atencion\\_ciudadana@dif.gob.mx](mailto:atencion_ciudadana@dif.gob.mx)

## ? ¿Cómo es la vida diaria en una residencia?

### Ejemplo de rutina diaria:

Hora	Actividad
7:00	Levantarse y aseo
8:00	Desayuno
9:00	Terapia o actividad física
11:00	Juegos, talleres o pláticas
12:30	Comida
14:00	Siesta o descanso
16:00	Visitas, actividades sociales
18:30	Cena
20:00	Hora de dormir

### Las visitas:

- Suelen estar permitidas con horarios amplios
- Algunas residencias organizan días especiales familiares o de entretenimiento
- Algunas residencias organizan paseos o excursiones para cambiar la rutina

## El rol de la familia: antes, durante y después

### Antes del ingreso:

- Hablar con amor, sin ocultar nada
- Involucrar al adulto mayor en la decisión
- Visitar juntos algunas opciones

### Durante la transición:

- Acompañar los primeros días
- Llevarle sus cosas favoritas
- Llamar y visitar con frecuencia

### Después:

- Crear una rutina de contacto
- Asistir a eventos familiares
- Celebrar juntos fechas importantes

***Delegar el cuidado no es dejar de amar. Estar presentes es lo que más cuenta.***

## Estamos contigo en cada paso

Sabemos que buscar una residencia para una persona mayor **no es una decisión fácil ni rápida**. Implica emociones, miedos, dudas, e incluso culpa. Pero también implica amor, responsabilidad y deseo de brindar una vida mejor.

En **Canitas.mx** tenemos un compromiso profundo con el bienestar de los adultos mayores y sus familias. No estás sol@ en este proceso: estamos aquí para ayudarte a informarte, comparar, reflexionar y decidir con tranquilidad.

Por eso, al final de esta guía te dejamos una sección con **documentos imprimibles** que te pueden servir como herramientas prácticas:

- 1. Tests y listas de verificación
- Preguntas y acciones al visitar una residencia
- ¿Qué llevar a la residencia? Documentos necesarios y lista para empacar

Y si en algún momento necesitas **hablar con alguien, pedir orientación o simplemente compartir tu experiencia, te escuchamos:**

 Escríbenos a: [hola@canitas.mx](mailto:hola@canitas.mx)

 Facebook: [facebook.com/canitasmx](https://facebook.com/canitasmx)

 TikTok: [tiktok.com/@canitasmx](https://tiktok.com/@canitasmx)

 Visita nuestra web: [www.canitas.mx](http://www.canitas.mx)

 Instagram: [instagram.com/canitasmx](https://instagram.com/canitasmx)

## ✓ **Test: ¿Es momento de considerar una residencia?**

Marca si la persona mayor presenta estas señales:

### - **Salud y cuidado personal**

- Ha tenido caídas recientes
- Tiene dificultad para bañarse, vestirse o ir al baño
- Olvida tomar sus medicamentos
- Tiene diagnóstico de demencia, Alzheimer o confusión frecuente

### - **Aspecto emocional y social**

- Se siente sol@ o está aislado
- Ha cambiado de humor (irritabilidad, tristeza)
- No mantiene sus rutinas diarias

### - **Situación familiar y del entorno**

- Vive sol@ y la casa no es segura
- Su familia ya no puede cuidarle adecuadamente
- Quien lo cuida está agotado o enfermo
- Ha salido a la calle sin control o se ha perdido

## **RESULTADOS**

**De 1 a 3 marcadas** → Tal vez aún puede seguir en casa, pero hay que tomar precauciones.

**De 4 a 7 marcadas** → Una residencia puede ser la mejor opción, evalúa bien las opciones disponibles.

**8 o más** → Urge evaluar una alternativa profesional.


## **Imprime: Cuestionario y Guía para visitar una residencia**

RESIDENCIA: \_\_\_\_\_

ME ATENDIÓ: \_\_\_\_\_

### **Haz estas preguntas durante tu visita:**

- ¿Tienen médicos o enfermeras 24/7?
- ¿Cómo manejan las emergencias médicas?
  
- ¿Qué incluye la cuota mensual?
  
  
- ¿Qué tipo de comida sirven? ¿Se adaptan a dietas?
  
  
- ¿Puedo visitar en cualquier momento?
  
  
- ¿Hay actividades diarias y salidas?
  
  
- ¿Qué tipo de habitaciones tienen? ¿Se pueden personalizar?
  
  
- ¿Qué pasa si ya no puedo pagar?
  
  
- ¿Cómo manejan los casos de deterioro cognitivo?
  
  
- ¿Puedo hablar con familiares de otros residentes?
  
  
- ¿Puedo hablar con algunos residentes internados?

 **OBSERVA....** Marca 'Sí' o 'No' para cada una de las siguientes observaciones:

 **Observa los espacios mientras te dan el tour:**

- ¿Hay olores desagradables en pasillos o habitaciones? Sí  No
  - ¿Los baños están limpios y secos? Sí  No
  - ¿Las áreas comunes como comedor y salas están ordenadas? Sí  No
  - Cada cuándo hacen limpieza en las habitaciones: \_\_\_\_\_
- 

 **Pide entrar a la cocina y fíjate:**

- ¿La cocina se ve limpia y bien organizada? Sí  No
  - ¿Pudiste ver el menú semanal? Sí  No
  - ¿Te permitieron probar o ver una comida servida? Sí  No
- 

 **Observa la actitud del personal**

- ¿El personal saluda con amabilidad? Sí  No
  - ¿El personal se ve capacitado y sin prisas? Sí  No
  - ¿El personal trata y habla con cariño a los residentes? Sí  No
  - Cuántos cuidadores hay por residente \_\_\_\_\_
- 

 **Estado y ánimo de los residentes**

- ¿Los residentes están limpios y bien vestidos? Sí  No
- ¿Los ves sonreír? Sí  No
- ¿Se ven activos, conversando o haciendo actividades? Sí  No
- ¿Hay música, conversación o elementos que animen el lugar? Sí  No
- ¿Pudiste hablar con un residente sin supervisión directa? Sí  No 
  - ¿Le gusta vivir aquí? Sí  No
  - ¿Cómo es la comida?
  - ¿Lo tratan bien? Sí  No
  - ¿Lo visitan seguido? Sí  No
  - ¿Qué es lo que más le gusta del lugar?

---

 **Entorno físico y ambiente general**

- ¿Hay buena iluminación natural y ventilación?    Sí     No
- ¿El mobiliario es cómodo y seguro?    Sí     No
- ¿Hay zonas exteriores, de recreación y sociales?    Sí     No
- ¿Hay ventilación, sombra, áreas de descanso?    Sí     No
- ¿Hay rampas o elevadores si hay escaleras?    Sí     No

 **FINALMENTE REFLEXIONA: ¿A TI TE GUSTARÍA VIVIR AQUÍ?    Sí     No**

**Cuáles son tus conclusiones:**

## Checklist: ingreso a la residencia

---

### Documentos que te van a pedir

Prepara estos documentos por anticipado:

- Identificación oficial del adulto mayor (INE o pasaporte)
- CURP
- Comprobante de domicilio
- Certificado médico general
- Estudios médicos recientes (según su condición)
- Historial clínico (si tiene enfermedades crónicas)
- Cartilla de vacunación
- Carta responsiva firmada por un familiar
- Resultados de estudio socioeconómico (si aplica en públicas)

---

### ¿Qué empacar para la residencia?

- Ropa cómoda de diario y de dormir
- Artículos de higiene personal
- Fotografías familiares
  
- Artículos de confort que hagan sentirse en casa (un cuadro, una figurita de decoración, un peluche, cartas y notas de la familia, su manta y almohada favorita)
- Libros, crucigramas, radio o pasatiempos, un diario
- Medicamentos y recetas
- Lista de contactos de emergencia, familiares amigos y doctores impreso en letra grande y visible.
- Calendario o agenda