



# Calidad de Vida Familiar

## ¿Qué es calidad de vida familiar?

Las familias experimentan calidad de vida cuando todas las personas que forman la familia:

- Tienen sus necesidades cubiertas.
- Disfrutan de su tiempo juntos como familia.
- Tienen la oportunidad de conseguir las metas que son importantes para cada una de ellas.

La calidad de vida puede tener un sentido diferente para cada familia: varía según la experiencia de la familia y de cada uno de sus miembros y se basa en sus valores, creencias y expectativas. Pero hay unas dimensiones o elementos claves comunes a todas ellas.

## ¿Qué elementos clave tiene la calidad de vida familiar?

Para las familias de personas con discapacidad **menores de 18 años** son:

- **Clima familiar:** relaciones entre todos los miembros de la familia (si se apoyan, se respetan...).
- **Estabilidad emocional:** sentirse en paz, llevar a cabo proyectos personales, tiempo para la vida de pareja, ...
- **Bienestar económico:** recursos para cubrir las necesidades de la familia, para apoyos al familiar con discapacidad y para afrontar el futuro con tranquilidad.
- **Adaptación familiar:** valores y cambios que hace toda la familia para gestionar las cuestiones prácticas o emocionales asociadas a la discapacidad.

- **Recursos de la familia:** para afrontar los retos del desarrollo del familiar con discapacidad, la accesibilidad y satisfacción con los servicios.

Los elementos clave para las familias de personas con discapacidad **mayores de 18 años** son:

- **Clima familiar:** relaciones entre todos los miembros de la familia (si se apoyan, se respetan...).
- **Autonomía de la persona con discapacidad:** como utilizar los recursos comunitarios.
- **Bienestar económico:** recursos para cubrir las necesidades de la familia, para apoyos al familiar con discapacidad y para afrontar el futuro con tranquilidad.
- **Organización y funcionamiento familiar:** compartir las funciones y responsabilidades de apoyo al familiar con discapacidad y tener energía para responder a las necesidades de toda la familia.
- **Apoyo familiar a la persona con discapacidad:** para resolver cuestiones de la vida diaria, gestionar su vida afectiva y sexual, y planificar el futuro.



Calidad de Vida Familiar para familias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo menores de 18 años  
Plena inclusión España



Calidad de Vida Familiar para familias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo mayores de 18 años  
Plena inclusión España

