



Cuidando a Los Nuestrs

Una Gguía de Planificación Para la Familia

En el interior de este folleto encontrarás:

Cinco pasos clave para tu experiencia como cuidador

Una evaluación de necesidades generales para ayudar a evaluar tu situación

Una lista de verificación sencilla de objetivos y necesidades





Cuidar a un familiar o amigo cercano es una de las actividades más importantes que puedes realizar. Puedes comenzar llevando a tu ser querido a hacer las compras o a la cita con el médico.

Después, es posible que tengas que tomarte más tiempo libre de tu trabajo para preparar las comidas o pagar las facturas.

Independientemente de la etapa en que te encuentres en el proceso de cuidado de tu familiar, tener un buen marco de referencia te servirá tanto a ti como a tu ser querido para facilitar el proceso.

Hemos delineado cinco pasos importantes para ayudarte a ti y a tu ser querido en tu experiencia como cuidador, junto con una Evaluación de necesidades generales (páginas 6 y 7) y una Lista de verificación de objetivos y necesidades (página 11) para ayudar a evaluar tu situación específica de cuidado.

Esperamos que la información, los recursos y las listas de verificación en esta guía te ayuden a organizarte y te brinden el apoyo que necesitas a lo largo del camino.

PASO 1) INICIA EL DIÁLOGO

Muchas personas esperan hasta que ocurre una crisis antes de hablar con sus seres queridos sobre temas importantes, como las preferencias de cuidado de la salud o las finanzas. Se puede evitar mucha incertidumbre si hablas con tu ser querido antes de que ocurra algo. No siempre es una conversación fácil, pero te daremos algunos consejos para comenzar el diálogo.

Busca un punto para iniciar el diálogo.

Puedes utilizar un artículo que hayas leído o algo que hayas visto en las noticias para plantear el tema del cuidado en el futuro. Trata de no anticipar lo que tu ser querido podría decir o cómo reaccionará. Solo comienza la conversación. Expresa tu amor y preocupación y, lo más importante, escucha.

Respetar los deseos de tu ser querido.

Un plan de cuidado familiar nunca se debe hacer sin la participación, el conocimiento y el consentimiento de tu ser querido. Una vez que hayas iniciado el diálogo, es posible que desees que intervengan otros familiares o amigos de confianza para que formen parte del proceso. También es útil buscar ayuda externa, como un trabajador social, un líder espiritual o religioso, un médico, un abogado o un asesor financiero.

Evalúa la situación.

Averiguar cuáles son las prioridades de tu ser querido, como dónde quiere vivir o qué tipo de atención necesitará, te ayudará a determinar los próximos pasos. Tu ser querido puede no querer compartir los detalles de sus finanzas o de salud, pero si te acercas a él con respeto y explicas tus intenciones, el diálogo será más fluido.

Revisa las finanzas.

El dinero puede ser un tema particularmente delicado, pero habitualmente es clave para muchas decisiones que deberás tomar con tu ser querido sobre la vivienda, la atención médica y otros gastos. Pídele que revise sus cuentas bancarias, inversiones, cobertura de seguro y préstamos. Averigua si tienen seguro de atención a largo plazo y fondos o activos que puedan usarse para cubrir posibles necesidades de atención.

Contrarresta la resistencia.

Tu ser querido podría decir: “Simplemente no quiero hablar de eso”. Algunas personas son reservadas por naturaleza. También es difícil para algunos admitir que necesitan ayuda, especialmente si es de sus propios hijos. Si tu diálogo no avanza, habla con un amigo de la familia de confianza, un médico o un líder espiritual o religioso sobre tu inquietud.

PASO 2) FORMA TU EQUIPO

Cuidar de un familiar o amigo es una tarea demasiado grande para una sola persona. Intentar hacer todo tú mismo te puede ocasionar agotamiento y problemas en tu salud y bienestar. En lugar de eso, forma una red de amigos, familiares y recursos comunitarios que puedan ayudarte con la atención de tu ser querido. Mantener un equipo de apoyo podrá fortalecerte tanto a ti como a tu ser querido para enfrentar cualquier problema que surja.

Busca a los miembros del equipo.

Los miembros del equipo no necesitan vivir cerca o tener mucho tiempo libre para colaborar. Los familiares o amigos que viven lejos o tienen horarios limitados pueden contribuir con la preparación de las comidas, el pago de facturas o prestar asistencia financiera. Es posible que tengas dudas sobre pedir ayuda a otras personas, pero algunas personas solo necesitan un poco de estímulo para colaborar en alguna tarea, e incluso pueden sentirse excluidos si no se les consulta. Sé específico sobre el tipo de asistencia que se necesita, ya que muchas personas simplemente no saben qué hacer.



PASO 3) HAZ UN PLAN

Organizar un plan de cuidado familiar te ayudará a responder de manera más rápida y efectiva si surge la necesidad. También te puede proporcionar cierta tranquilidad. Un plan sirve para que todos estén en sintonía y se mantengan enfocados en lo mejor para tu ser querido.

Comienza completando la Evaluación de necesidades generales de las páginas 6 y 7 y la Lista de verificación de objetivos y necesidades de la página 11. Una vez que hayas recopilado esa información, revisa los siguientes consejos para tener en cuenta a la hora de crear un plan.

Reúne tus recursos.

Explora las opciones disponibles en la comunidad y reúne a los miembros del equipo para que ayuden a administrar la carga de trabajo. Asegúrate de preguntar a los miembros de tu equipo de cuidado sobre las preferencias de cada uno para realizar las tareas. La asignación de tareas puede realizarse en una reunión familiar en persona, en una conferencia telefónica o por correo electrónico.

Piensa tanto a corto como a largo plazo.

El plan debe incluir tanto necesidades inmediatas como futuras. Las opciones para abordar las necesidades dependerán de las finanzas, la disposición de tu equipo de apoyo y la disponibilidad de los recursos y servicios de la comunidad.

Comunícate con el equipo.

Configura un sistema para comunicarte con todas las personas del equipo. La persona encargada debe ser muy organizada y planificar con detalle para poder resolver los posibles conflictos que surjan entre los miembros del equipo.

Documenta el plan.

Un resumen escrito del plan puede reforzar los deseos y necesidades de tu ser querido y asegurar que todos trabajen para lograr los mismos objetivos.



Evaluación De Necesidades Generales

(Una para cada persona que necesitará atención)

Área de necesidad	Tipos de tareas posibles	Persona encargada
Mantenimiento del hogar y vida cotidiana	<input type="checkbox"/> Pagar el alquiler o la hipoteca	_____
	<input type="checkbox"/> Realizar reparaciones o modificaciones en el hogar	_____
	<input type="checkbox"/> Mantenimiento regular	_____
	<input type="checkbox"/> Temas de seguridad	_____
	<input type="checkbox"/> Compra de comestibles y preparación de comidas	_____
	<input type="checkbox"/> Cuidado del césped	_____
	<input type="checkbox"/> Cuidado de mascotas	_____
	<input type="checkbox"/> Limpieza y labores domésticas	_____
	<input type="checkbox"/> Investigación de situaciones de vida cotidiana alternativas	_____
	<input type="checkbox"/> Otro: _____	_____
Asuntos financieros	<input type="checkbox"/> Pago de facturas	_____
	<input type="checkbox"/> Mantenimiento de un registro de las finanzas	_____
	<input type="checkbox"/> Gestión de activos	_____
	<input type="checkbox"/> Solicitud y supervisión de beneficios públicos	_____
Necesidades de transporte	<input type="checkbox"/> Decisiones sobre el transporte	_____
	<input type="checkbox"/> Coordinación de viajes	_____
	<input type="checkbox"/> Localización de servicios de transporte	_____
Cuidado personal	<input type="checkbox"/> Coordinación de actividades de atención personal	_____
	<input type="checkbox"/> Ayuda con el aseo y la vestimenta cotidiana	_____
	<input type="checkbox"/> Compra de vestimenta	_____



Evaluación De Necesidades Generales

(Una para cada persona que necesitará atención)

Área de necesidad	Tipos de tareas posibles	Persona encargada
Cuidado de la salud	<input type="checkbox"/> Control y registro de síntomas físicos y emocionales	_____
	<input type="checkbox"/> Organización de citas médicas, transporte y presencia de un acompañante, según sea necesario	_____
	<input type="checkbox"/> Presentación de reclamaciones al seguro y pago de facturas médicas. Explicación de las decisiones	_____
	<input type="checkbox"/> Organización de los medicamentos (surtido de recetas, llenado de los organizadores de medicamentos, envío de recordatorios y administración de los medicamentos)	_____
	<input type="checkbox"/> Realizar tareas médicas (cuidado de heridas, inyecciones y catéteres)	_____
	<input type="checkbox"/> Obtención de una pulsera médica o un sistema de alerta médica, si es necesario	_____
Comunicaciones	<input type="checkbox"/> Mantener informado al equipo de cuidado familiar	_____
	<input type="checkbox"/> Coordinar las visitas del equipo	_____
	<input type="checkbox"/> Realizar una visita todos los días	_____
	<input type="checkbox"/> Obtener un teléfono celular y/o acceso a internet para mejorar la comunicación	_____
Socialización	<input type="checkbox"/> Envío de saludos y notas de agradecimiento	_____
	<input type="checkbox"/> Organizar las visitas	_____
	<input type="checkbox"/> Organizar las salidas	_____
Dispositivos de adaptación	<input type="checkbox"/> Realizar el pedido, mantenimiento y pago de dispositivos de adaptación	_____
	<input type="checkbox"/> Capacitación para el uso de los dispositivos	_____
	<input type="checkbox"/> Otro: _____	_____

PASO 4) BUSCA APOYO

Durante tu experiencia como cuidador pueden surgir muchos problemas que requieren ayuda adicional. No dudes en ponerte en contacto con organizaciones y profesionales con experiencia en prestar ayuda a los cuidadores familiares.

Ubica los recursos en la comunidad.

Hay una variedad de servicios de apoyo disponibles para las personas que reciben cuidado y sus cuidadores. Tu agencia del área sobre envejecimiento generalmente puede ayudarte a conectarte con servicios tales como comidas a domicilio, transporte, centros de servicios diurnos para adultos, administración de la atención y más. Consulta la asistencia que se ofrece en tu comunidad a través del Eldercare Locator en www.eldercare.gov (en inglés).

Contrata ayuda.

Si consideras que tu ser querido necesita ayuda con las actividades cotidianas, puedes explorar la gama de servicios de atención domiciliar que se encuentra disponible. Una enfermera o trabajador social puede ayudarte a determinar lo que necesitas, buscar servicios y organizar y controlar la atención. Algunos trabajadores de atención domiciliar hacen tareas domésticas, preparación

de comidas, lavandería y compras. Otros brindan más ayuda práctica para bañarse, vestirse y trasladarse de una posición a otra, lo que puede requerir que el trabajador cuente con certificación.

Garantiza la seguridad.

El objetivo principal es ayudar a tu ser querido a mantenerse lo más independiente posible y en su propio hogar. Si tiene dificultades para desplazarse o su visión o audición se deteriora, se pueden hacer algunos cambios simples para que la casa sea más segura. Los pasamanos, las barras de agarre, las luces nocturnas y los asientos de ducha ajustables pueden hacer que una casa sea más segura y más cómoda. El siguiente es un enlace sobre soluciones inteligentes para hacer que tu hogar sea más cómodo para tu ser querido: www.aarp.org/homefit (en inglés).

Encuentra vivienda con servicios de apoyo.

Si tu ser querido ha decidido que preferiría vivir en una nueva residencia que combine vivienda con servicios de apoyo, puedes buscar entre la variedad de opciones de vivienda que pueden estar disponibles en tu comunidad. Comienza haciendo una lista de criterios, como ubicación, comidas grupales y servicio de lavandería.

PASO 5) CUÍDATE A TI MISMO

Como cuidador familiar, es fácil olvidarte de tus propias necesidades. Equilibrar el cuidado con el trabajo y otras obligaciones familiares puede ser estresante. Mantener tu energía y tu salud es fundamental para cuidar a otras personas. Es tan importante hacer un plan para cuidar de ti mismo como crear un plan para cuidar a otros.

Reconoce tus emociones.

La forma en que asumiste el rol de cuidador puede influir en cómo te sientes acerca de la experiencia. Quizás te encuentras muy cerca de tu ser querido y ves esta función como tu oportunidad para retribuir el cuidado amoroso que te brindó tu ser querido. Otras personas pueden haber sido presionadas para asumir la responsabilidad y sentirse resentidas porque no dan abasto. Independientemente de cómo hayas asumido esta responsabilidad, es útil reconocer tus emociones.

Cuida de ti mismo.

Permítete tomar un descanso. Cuida tus propias necesidades como el ejercicio, el sueño y la alimentación saludable. ¡Encuentra las formas de reducir tu estrés y asegúrate de tomarte un tiempo para divertirme!

Trabajar y ser cuidador.

Muchas de las personas que cuidan de un ser querido también trabajan. Averigua si tu empresa tiene políticas o programas para apoyar a los cuidadores. Piensa en aprovechar el horario flexible o trabajar desde tu casa para ayudar a ampliar tu agenda. Si necesitas más tiempo libre, considera preguntarle a tu empleador si estás cubierto por la Ley de licencias familiares y médicas (“Family and Medical Leave Act”).

Conéctate con otros cuidadores.

El trabajo de cuidador es muy solitario, pero un grupo de apoyo para cuidadores, en persona o de manera virtual, puede brindarte ideas sobre otras estrategias y recursos disponibles para facilitar tu tarea. Encuentra ayuda y conéctate con otros cuidadores en línea en www.aarp.org/caregivingcommunity (en inglés).



RESOURCES

Cuidando a los nuestros con AARP

www.aarp.org/cuidar

o llama al 888-971-2013. Un sitio integral para obtener consejos, herramientas y recursos mientras cuidas a un ser querido. Para obtener recursos en inglés visita www.aarp.org/caregiving o llama al 877-333-5885.

Formularios de directivas anticipadas de AARP

www.aarp.org/advancedirectives

Aquí encontrarás formularios e instrucciones de directivas anticipadas específicas para cada estado, que puedes descargar de forma gratuita.

Guías de cuidado de AARP

www.aarp.org/careguides

Haz más fácil tu tarea como cuidador con estas guías específicas y fáciles de usar.

Centro de Recursos para el que Cuida, de AARP

www.aarp.org/caregiverresourceguides Recursos locales que ayudan a facilitar las tareas del cuidador.

Herramientas para los cuidadores, de AARP

www.aarp.org/caregivingtools

Conjunto de herramientas basadas en la web de AARP que te ayudarán a encontrar servicios, realizar un seguimiento de los registros de salud y más.

Herramienta de preguntas y respuestas sobre Medicare

www.aarp.org/MedicareQA

Una herramienta en línea fácil de usar que brinda respuestas a preguntas frecuentes sobre Medicare.

AARP I Heart Caregivers

www.aarp.org/iheartcaregivers

Comparte tu historia de cuidados y conéctate con otros cuidadores.

Comunidad de cuidadores en línea de AARP

www.aarp.org/caregivingcommunity

Únete a nuestra comunidad y conéctate con otros cuidadores.

Programas de ayuda federal

www.aarp.org/federalaidprograms

Información sobre los distintos beneficios que el Gobierno federal te puede proporcionar en tu experiencia como cuidador.

Libros de servicio de cuidado de AARP

www.aarp.org/caregivingbooks

Celebra los recuerdos familiares y de la vida, encuentra los recursos para cuidar a un ser querido, obtén consejos para mudarte y hacer recortes, y más.

Tarjetas de bolsillo de AARP

www.aarp.org/walletcards

Tarjetas de bolsillo gratuitas y descargables para ayudar a los cuidadores familiares desde el momento en que tus seres queridos ingresan al hospital hasta que regresan a la casa.

Defensa para cuidadores

www.aarp.org/supportcaregivers

En todo el país, AARP está trabajando con los gobernadores, legisladores estatales y socios de la comunidad para tomar medidas sensatas con el fin de apoyar a los 40 millones de cuidadores familiares en Estados Unidos.

Lista de Verificación de Objetivos y Necesidades

Utiliza esta lista para iniciar el diálogo sobre qué es lo más importante para tus seres queridos y qué fortalezas aportan.

Objetivos	Fortalezas
<input type="checkbox"/> Mantenerse sano y activo	<input type="checkbox"/> Ser capaz de defenderse a sí mismo
<input type="checkbox"/> Permanecer en su casa/mudarse cerca de la familia	<input type="checkbox"/> Tener los ahorros y/o ingresos adecuados
<input type="checkbox"/> Permanecer en mi propia casa el mayor tiempo posible	<input type="checkbox"/> Tener una casa de una sola planta con bajo costo de mantenimiento
<input type="checkbox"/> Mantenerse activo con grupos religiosos o comunitarios	<input type="checkbox"/> Familiares y amigos cercanos
<input type="checkbox"/> Mantener los pasatiempos	<input type="checkbox"/> Relaciones con la familia
<input type="checkbox"/> Estar rodeado de personas	<input type="checkbox"/> Otro: _____
<input type="checkbox"/> Mudarse a una residencia con servicios de apoyo	
<input type="checkbox"/> Ir a un hogar más accesible (de un solo piso o apartamento con ascensor)	
<input type="checkbox"/> Tener seguridad financiera y/o proyectar las necesidades futuras	
<input type="checkbox"/> Viajar/visitar su país de origen	
<input type="checkbox"/> Otro: _____	

Necesidades

Primero determina si hay alguna necesidad inmediata bajo cada área. Si no hay un asunto urgente, establece la prioridad de las tareas a abordar y prepara un cronograma.



Recursos para los cuidadores de familia

Visita el sitio de Cuidando a los nuestros con AARP para obtener información, herramientas y recursos para cuidar a un ser querido en

Para obtener recursos en inglés visita **www.aarp.org/cuidar** o llama al 888-971-2013

www.aarp.org/caregiving
o llama al 877-333-5885



601 E Street, NW | Washington, DC 20049
Apoyo para cuidadores, de AARP 888-971-2013
www.aarp.org/cuidar