

Una mano amiga para los que cuidan de sus seres queridos.

Encuentra apoyo y asesoramiento
para cuidadores en aarp.org/cuidar



Cuidar de un ser querido puede ser una experiencia gratificante, pero también puede ser un reto. Nadie está completamente preparado para este trabajo, sobre todo porque ser cuidador es a menudo una responsabilidad a largo plazo que puede hacerse más difícil con el tiempo.

¿Pasas varias horas o más a la semana ayudando a un ser querido con su vida diaria—el trabajo de la casa, conducir, hacer las compras—la atención médica o sus responsabilidades financieras?

¿A veces antepones las necesidades de tu ser querido por encima de las tuyas propias?

¿Te abruma las responsabilidades de cuidar a un ser querido cuando tu vida ya es bastante ocupada?

Si respondiste afirmativamente a alguna de estas preguntas, es probable que necesites ayuda. Solo aquellos que cuidan a otros saben lo que realmente significa cuidar a los demás, por eso AARP ofrece información y recursos para ayudarte a tomar mejor cuidado de ti y de tus seres queridos.

Los 5 pasos

PASO #1

Comienza la conversación sobre...

PASO #2

Organiza tu grupo de apoyo...

PASO #3

Diseña un plan que tome en cuenta...

PASO #4

Obtén apoyo de...

PASO #5

Cuida de ti mismo...

que debe seguir todo cuidador

- **El cuidado de la salud** – incluidos los medicamentos y los nombres de sus médicos.
- **Finanzas** – asegúrate de abordar los asuntos de dinero con respeto y cuidado.
- **Vivienda** – ¿tu ser querido quiere quedarse en su casa o mudarse con familiares?

Es posible que temas iniciar una conversación con tu ser querido sobre temas delicados, pero mientras más pronto lo hagas, mejor. Planificar te ayudará a estar más preparado durante una crisis.

- **Miembros de la familia** – incluso los que viven lejos pueden encontrar maneras de ayudarte.
- **Amigos** – tus amigos y vecinos a menudo están dispuestos a prestarte apoyo.
- **Miembros de tu comunidad y de tu iglesia** – contacta a personas que creas que te pueden ayudar.

No dudes en pedir ayuda hasta los miembros más jóvenes de una familia pueden contribuir.

- **La opinión de tu grupo de apoyo** – incluida la opinión de tu ser querido.
- **Las responsabilidades de cada individuo** – asegúrate de especificar cuándo debe ser completada cada tarea.
- **Un sistema para comunicarte con tu grupo** – utiliza correo electrónico, comunidades en línea o lo que te funcione mejor.

Considera la posibilidad de diseñar tu plan de cuidados en una agenda electrónica de tareas que sea accesible a todos los miembros del equipo de cuidado.

- **Recursos comunitarios** – tales como entregas de comida, transporte y servicios de cuidado diurno para adultos.
- **Consejos de profesionales** – hablar sobre los retos que implica la cuidar de un ser querido puede ser terapéutico.
- **Servicios contratados de atención domiciliaria** – la ayuda incluso a tiempo parcial u ocasional puede marcar una gran diferencia.

Cuidadores: ustedes no están solos. Según una encuesta de AARP, hay cerca de 40 millones de cuidadores familiares no remunerados en los Estados Unidos.

- **Investiga sobre beneficios laborales** – muchos empleadores ofrecen apoyo a los cuidadores a través de horarios flexibles u horarios alternativos.
- **Reserva tiempo para el ejercicio, la nutrición y el sueño** – cuidar de ti mismo te ayuda a cuidar mejor de los demás.
- **Hazte miembro de grupos de apoyo de cuidadores** – para obtener información, consejos y soporte.

Es razonable pedir ayuda cuando la necesites. Si tomas tiempo para cuidar de tus propias necesidades, es menos probable que te sientas agotado por tus responsabilidades de cuidador.



Recursos para cuidadores

Visita el Centro de recursos para cuidadores, de AARP para obtener información, herramientas y recursos para cuidar de tus seres queridos.

Visita
aarp.org/cuidar

Llama
1-888-971-2013

Texto
APOYO a 97779