

# Manual Para Cuidadores

## *Guía Para Su Obra de Amor*



***El ADRC de Condado Brown puede proveerle ayuda e información a fondo sobre recursos y más.***

***Estamos aquí para escuchar su historia y ayudarle and encontrar respuestas y soluciones.***

Image: Freepik.com

### **ADRC del Condado Brown**

300 S. Adams St. Green Bay, WI 54301  
(920) 448-4300

[www.adrcofbrowncounty.org](http://www.adrcofbrowncounty.org)

El ADRC es una organización sin fines de lucro 501(c)3

Find us online:



## Empezando

Este manual está diseñado para ayudar a los cuidadores a explorar los recursos disponibles en el condado de Brown que pueden ayudar a facilitar el cuidado.

Algunos de estos recursos incluyen cuidado de relevo, asistencia financiera y formas de conectarse con otros cuidadores. Este manual pretende ser un punto de partida para los cuidadores que intentan averiguar cuáles son sus necesidades y qué opciones están disponibles.

ADRC del Condado de Brown puede proporcionar asistencia detallada sobre los recursos enumerados aquí y más. Estamos aquí para escuchar su historia y para ayudarle a encontrar respuestas y soluciones.

## Table of Contents

3	¿Quién es un cuidador/ cuidadora?
3	Sintiéndose estresado/a y una prueba de estrés para el/ la cuidador/a
4	No hay suficiente tiempo
5	Clases educativas ¿Necesita descanso? Encuentre relevo
6	Cuido en el hogar
8	Cuido de relevo fuera del hogar
9	Otras ayudas dentro del hogar Balanceando el cuidado y el empleo
10	Opciones Financieras
12	21 consejos para cuidadores
15	Información es Poder

***Nuestra Misión:***  
***“Empoderar y enriquecer  
las vidas de adultos  
mayores, adultos con  
discapacidades y sus  
cuidadores”***

### ***Para más información:***

Visite nuestro sitio en la web:  
[www.adrcofbrowncounty.org](http://www.adrcofbrowncounty.org)

211 base de datos Servicio  
Comunitario: [www.get211.org](http://www.get211.org)

## ¿Quién es un/a cuidador/a?

Un cuidador es alguien que cuida y/o se preocupa por un cónyuge, padre, hijo, hermano, vecino u otro pariente o amigo.

### Cuidadores/as vienen de todos los caminos de vida:

- Los cuidadores pueden provenir de todos los ámbitos de la vida:
- Un hijo adulto que se detiene a ver a sus padres ancianos en el camino a casa desde el trabajo todos los días
- Una madre de un niño con una discapacidad que se queda en casa para brindar atención las 24 horas del día.
- Un vecino que lleva a un amigo anciano al médico o a la tienda
- Una esposa que aprende a administrar medicamentos y a manejar el equipo médico para ayudar a su esposo enfermo terminal a quedarse en casa
- Un esposo que cuida a su esposa y que aprende a cocinar
- Un abuelo o abuela que inesperadamente tiene que cuidar a sus nietos/as.
- Un hermano/a ayudando a planificar para el futuro de su hermano/a discapacitado/a.

## ¿Se siente estresado/a?

El cuidado es una labor de amor. Puede ser muy gratificante, pero también muy aislante, agotador y financieramente agotador. También puede dificultar la planificación, por lo que debe aprender a ser flexible.

Tómese un momento para completar la prueba de esfuerzo del cuidador a continuación. Puede ayudarte a identificar tus sentimientos y áreas específicas que te están causando estrés. Una vez identificado, ¡puede buscar recursos para ayudar!

### Prueba de estrés del cuidador

	SI	NO
1. Se me hace difícil descansar suficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. No tengo tiempo suficiente para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ya no salgo mucho y a veces me siento solo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Encuentro que me irrito más fácilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Estoy teniendo problemas con mi propia salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Puntuación:

Si usted contestó "SI" a cualquiera de estas preguntas, puede que sea tiempo de que comience a buscar ayuda para cuidar a su ser amado para que usted se pueda enfocar y cuidar de usted mismo.

Comuníquese con el ADRC al (920)448-4300 para hablar sobre su situación y aprender sobre sus opciones.

*\*Esta prueba ha sido adaptada de materiales provistos por Kansas State University Research and Extension, [www.sedgwick.ksu.edu](http://www.sedgwick.ksu.edu)*

## ***No Hay Suficiente Tiempo***

---

Es posible que pienses: "No tengo tiempo para pensar en mí. Estoy demasiado ocupado como está". Se ha demostrado que el estrés del cuidado familiar afecta el sistema inmunológico de una persona, lo que hace que sea más probable que los cuidadores se enfermen. Los cuidadores también tienen una mayor incidencia de insomnio, dolor de espalda, depresión y ansiedad. Por lo tanto, tómese unos minutos para leer los "21 consejos para cuidadores" (al final de este manual) y consulte los otros recursos enumerados. Te debes a ti mismo y a tus seres queridos buscar ayuda para reducir tu estrés. ¡Te hará una persona más feliz y saludable y un cuidador más eficaz!

## ***¿Necesita alguien con quien hablar?***

---

### ***Grupos de Apoyo***

El cuidado puede ser aislante. Los grupos de apoyo permiten a los cuidadores la libertad de expresar sus emociones sin sentirse culpables. Puede desahogar la ira, las decepciones y las pérdidas, así como compartir los éxitos en un entorno seguro y sin prejuicios. Los cuidadores a menudo se sienten reconfortados al compartir experiencias con otras personas que "lo entienden".

También puede encontrar esperanza al ver que otros han pasado por desafíos similares a los que usted enfrenta ahora, y han sobrevivido a su experiencia como cuidadores. Mediante la formación de nuevas relaciones con otros, los cuidadores reciben honestidad, aliento y apoyo moral a lo largo de su viaje.

ADRC organiza varios grupos mensuales de apoyo para cuidadores. Hay muchos otros grupos de apoyo disponibles en todo el condado de Brown, incluidos grupos que abordan problemas médicos, físicos y emocionales específicos. Para encontrar un grupo de apoyo que pueda ser útil en su situación específica o para discutir las opciones de asesoramiento que se ajusten a sus necesidades, llame a ADRC al (920) 448-4300.

### ***Apoyo Individual***

Hay una variedad de opciones de consejería disponibles en la comunidad. La consejería le permite hablar individualmente con un profesional que le escuchará y le ofrecerá apoyo. El asesoramiento puede ayudar a reducir el estrés, la ira y la frustración y ayudarlo a aprender estrategias de afrontamiento, trabajar para alcanzar metas, identificar sus fortalezas internas y apoyarlo a lo largo de su viaje como cuidador.

### ***Programas de Asistencia de Empleo***

Si usted o un miembro de su familia está empleado, su lugar de trabajo puede tener un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) que brinda asesoramiento individual o familiar. Estas sesiones de consejería son confidenciales (nadie en el trabajo lo sabrá) y generalmente son a corto plazo. Para saber si EAP es una opción para usted, comuníquese con el departamento de Recursos Humanos de su lugar de empleo.

## *Clases Educativas*

---

### *Herramientas Poderosas Para Cuidadores*

Cuidando de Usted: Herramientas Poderosas para Cuidadores es una clase para cuidadores familiares que es ofrecida por ADRC. Se reúne una vez a la semana durante 6 semanas y se enfoca en cuidarse a sí mismo cuando está cuidando a otra persona. Proporciona herramientas para ayudar a reducir el estrés, mejorar la comunicación, establecer metas y hacer frente a emociones comunes como la ira, la culpa y la depresión.

Para más información sobre las próximas clases comuníquese con el ADRC al (920) 448-4300 o visítenos en línea, [www.adrcofbrowncounty.org](http://www.adrcofbrowncounty.org).

*“Cuidar de si es darle al mundo lo mejor de ti en vez de lo que sobra de ti”*  
~ *Katie Reed*

## *¿Necesita Descansar? Encuentre Relevo*

---

### *¿Qué es Relevo?*

El respiro consiste en tomar descansos breves de las tareas asociadas con el cuidado. El relevo está diseñado para servir a los cuidadores que cuidan a personas con discapacidades u otras necesidades especiales, como una enfermedad crónica o terminal.

### *Tipos de Relevo*

Hay una variedad de servicios de relevo disponibles que se pueden proporcionar en el hogar mediante el uso de agencias de atención domiciliaria, cuidados paliativos u hospicio, o en un entorno alternativo como un cuidado/servicio diurno para adultos, un centro de vida asistida o un hogar de ancianos.

## *Cuido en el Hogar*

---

La atención domiciliaria, la atención médica domiciliaria y la atención dentro del hogar son términos que se utilizan para los servicios que se introducen en el hogar para proporcionar asistencia a las personas con las necesidades diarias. La atención domiciliaria puede proporcionar la ayuda necesaria para que las personas puedan seguir viviendo de forma independiente en sus hogares, con servicios que van desde simples tareas domésticas hasta procedimientos de enfermería especializada.

### *¿Quién usa cuidados en el hogar?*

Una persona recibiendo servicios de cuidado en el hogar puede estar recuperándose de alguna enfermedad, cirugía, accidente, enfrentándose a una enfermedad terminal, en necesidad de ayuda adicional por cause de una discapacidad física/ cognitiva, o una decadencia general de salud.

### *Encontrando un cuidador que trabaje en el hogar*

ADRC puede proporcionarle un folleto sobre las opciones de atención domiciliaria, que incluye información sobre cómo seleccionar una agencia de atención domiciliaria o contratar a su propio trabajador.

Algunas opciones incluyen:

- **Agencias de atención domiciliaria:** las agencias de atención domiciliaria pueden proporcionar servicios de limpieza, preparación de comidas, compañía, cuidado personal, servicios de enfermería especializada y terapia en el hogar. ADRC tiene una lista de todas las opciones locales para ayudar a satisfacer sus necesidades de cuidado. También hay opciones de agencias de cuidadores internos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana en la comunidad.
- **Contratando su propio cuidador/a**
  - Respite Care Association of Wisconsin (La Asociación de Cuido de Relevo de Wisconsin) tiene un Registro de Cuido de Relevo en Wisconsin donde usted puede buscar cuidadores en el hogar o proveedores en el área donde usted vive. Visite su sitio de web en [www.respitecarewi.org](http://www.respitecarewi.org) para más información.
  - Contratando a su propio/a cuidador/a basado en anuncios en el periódico o en línea o por recomendaciones de sus amistades también es una opción.
  - Mire la página 7 para consejos de como contratar a su propio cuidador/a en el hogar.

### *Costo de Cuido En El Hogar*

Los costos y los métodos de pago varían según el tipo de servicios de atención domiciliaria que necesite. Los métodos de pago pueden incluir: pago privado, seguro médico privado, seguro de atención a largo plazo, Medicare, Medicaid, beneficios para veteranos o programas de atención a largo plazo financiados con fondos públicos, como Family Care o IRIS. Las subvenciones para cuidadores también pueden estar disponibles a través de ADRC.

## ***Consejos Para Contratar Su Propio/a Cuidador/a en el Hogar***

---

Tomarse el tiempo para encontrar a la persona adecuada es esencial para su tranquilidad y la seguridad de su ser querido.

### **Asegúrate de:**

- Realizar una entrevista en profundidad con cada candidato. La selección de candidatos por teléfono siempre debe ir seguida de una entrevista personal.
- Sea específico acerca de todas las tareas, habilidades y horarios involucrados.
- Discutir los cronogramas de compensación y pagos. No pague por los servicios por adelantado.
- Solicite varias referencias laborales y personales y revíselas cuidadosamente. Verificar la información. Verifique la información proporcionada y pida a todas las referencias sobre la confiabilidad, la confiabilidad, la puntualidad y la capacidad del proveedor de atención médica para manejar el estrés.
- Si es posible, considere una verificación de antecedentes. Esto podría incluir:
  - Tribunal de Circuito de Wisconsin
  - Registro de Mala Conducta de Cuidadores de Wisconsin
  - Sistema de verificación de registros en línea del Departamento de Justicia de Wisconsin
  - Sitio web público nacional de delincuentes sexuales
- Incluya siempre al posible destinatario de la atención en el proceso de selección si puede participar para asegurarse de que ambas partes se sientan cómodas y que se respeten las necesidades de su ser querido.

## ***Otros Tipos de Cuido en el Hogar***

---

### ***Cuido Paliativo***

Los servicios de cuidados paliativos están diseñados para ayudar a las personas a las que se les ha diagnosticado una enfermedad grave, independientemente de su pronóstico, y a sus familias. Los cuidados paliativos se pueden dar en cualquier momento de una enfermedad, desde el diagnóstico en adelante.

El costo varía según los servicios prestados. Medicaid, Medicare y los seguros privados pueden cubrir algunos tratamientos y medicamentos. Algunos programas locales de cuidados paliativos pueden ofrecer una escala móvil de tarifas

### ***Hospicio***

El cuidado de hospicio es un enfoque de equipo para brindar consuelo y apoyo a las personas de cualquier edad con una enfermedad terminal y a sus familias. El enfoque del hospicio está en cuidar, no en curar. Los equipos de hospicio incluyen trabajadores sociales, enfermeras, médicos, capellanes, voluntarios y consejeros de duelo. El hospicio opera con la creencia de que las personas tienen derecho a morir sin dolor y con dignidad, y que los seres queridos deben recibir el apoyo que necesitan durante todo el proceso. El costo varía según los servicios prestados. Los cuidados paliativos están cubiertos por Medicare, Medicaid, la mayoría de los planes de seguro privados, las HMO y otras organizaciones de atención administrada.

## ***Tipos de Cuido de Relevo Fuera del Hogar***

---

Hay básicamente dos tipos de cuidados de relevo fuera del hogar: Cuido Diurno/ Servicio Para Adultos y Cuido de Relevo a Plazo Corto.

### ***Cuido de Día/ Servicio Para Adultos***

El Cuidado/Servicio Diurno para Adultos es una instalación no residencial, certificada por el estado, que brinda servicios divertidos y de apoyo para personas mayores y / o personas con discapacidades. La mayoría de los centros ofrecen comidas, salidas sociales y recreativas atractivas y supervisión general. Algunos se especializan en la enfermedad de Alzheimer/ demencia, personas con una discapacidad del desarrollo o ancianos frágiles. La mayoría opera durante el día, de lunes a viernes.

Además de los programas regulares, la mayoría ofrece un pago adicional para servicios tales como cuidado de cabello, cuidado de pies, bañarse y transportación. Donaciones para los programas y fondos del público y organizaciones caritativas ayudan a financiar programas locales. Seguros de cuidado a plazo largo, fondos para Veteranos, Cuido Familiar (Family Care), o IRIS pueden cubrir parte de los costos del Cuido de Adultos. Para más información llame al ADRC al (920) 448-4300.

### ***Cuido de Relevo a Corto Plazo***

El relevo a corto plazo es un servicio proporcionado por los Centros Residenciales Comunitarios (CBRF, por sus siglas en inglés) y los hogares de ancianos que permiten que una persona que necesita atención sea admitida por un corto período de tiempo. Esto puede proporcionar a los cuidadores un descanso muy necesario. Algunos cuidadores utilizan estadías de relevo a corto plazo para permitirles irse de vacaciones, hacer un viaje de negocios, atender sus propias necesidades de salud o simplemente tomarse unos días libres del cuidado.

Las opciones de financiamiento varían, aunque muchos proveedores aceptan pagos privados, seguros privados, atención familiar, IRIS, Medicare y Medicaid.

### ***Diferencia Entre un CBRF y un Asilo de Ancianos***

Un CBRF es un centro residencial (tipo de vida asistida) que brinda supervisión, servicios de cuidado personal (ayuda para bañarse, vestirse, comer, ir al baño, asearse y movilidad) y algunos servicios de enfermería para adultos con discapacidades, salud mental o demencia que ya no pueden vivir de forma independiente.

Los hogares de ancianos son instalaciones autorizadas por el estado que brindan a los residentes supervisión y servicios de cuidado personal las 24 horas, pero están equipados para brindar servicios de enfermería más especializados que los CBRF. Las estadías de relevo a corto plazo en hogares de ancianos no están limitadas en el tiempo. Si una persona desea usar los fondos de Medicaid, la estadía de relevo debe ser de al menos 30 días. Otras fuentes de financiamiento: pago privado, financiamiento para veteranos y seguro privado.



## ***Otros tipos de ayudas en el hogar***

---

Hay otras formas de liberar tiempo, aliviar el estrés y estar seguro de que su ser querido está a salvo. Es bueno tener tiempo para visitar que no se vea interrumpido por las tareas domésticas.

### ***Homebound Meals- Programa de Nutrición del ADRC (alimentos entregados)***

Aunque las comidas en el hogar no brindan un servicio de relevo a corto plazo, sí brindan un descanso para que el cuidador planifique y prepare las comidas. Las comidas son entregadas diariamente, de lunes a viernes, a los hogares de los participantes por voluntarios. Homebound Meals en el hogar están disponibles para personas de 60 años o más que no pueden preparar sus propias comidas debido a la edad o la discapacidad, no pueden salir de la casa para ir a un restaurante o a un comedor comunitario, o no tienen a nadie que pueda prepararles comidas.

Se llevan a cabo evaluaciones individuales para determinar la elegibilidad y si hay otras necesidades. Las personas menores de 60 años que tienen una discapacidad pueden solicitar una exención para el programa. Los cuidadores también son elegibles para las comidas. ADRC pide una donación por cada comida. A ningún participante elegible se le niega la entrada por no poder pagar.

## ***Balanceando El Ser Cuidador/a Con El Trabajo***

---

Si trabajas fuera de casa, es probable que hayas tenido que hacer algunos cambios en el trabajo para encontrar tiempo para las responsabilidades de cuidado. Muchos cuidadores familiares descubren que necesitan cambiar sus horarios de trabajo, llegar tarde o irse temprano, y alterar sus viajes relacionados con el trabajo.

Para ayudar a equilibrar el trabajo y las tareas de cuidado, hable con su departamento de Recursos Humanos. Averigüe si su empleador tiene un programa de cuidado de ancianos, un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) o si trabajará con usted en un horario de trabajo más flexible.

Si necesita ausentarse de su trabajo para dedicarse a tareas de cuidado, la licencia familiar y médica puede ser una opción para usted. La Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés) proporciona a los empleados elegibles hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo y con protección laboral por año. También requiere que sus beneficios de salud grupales se mantengan durante la licencia.

Un empleado elegible puede usar la licencia de 12 semanas por las siguientes razones:

- Para el nacimiento y cuidado de un hijo recién nacido del empleado
- Para la colocación con el empleado de un hijo o hija para adopción o acogimiento familiar
- Para cuidar a un familiar inmediato (cónyuge, hijo o padre) con una afección de salud grave
- Tomar licencia médica cuando el empleado no pueda trabajar debido a una condición de salud grave

Existen algunas restricciones con respecto a la cantidad de empleados que tiene su empleador y la cantidad de horas que trabaja. No es necesario que te tomes las 12 semanas libres al mismo tiempo. Para obtener más información sobre la licencia familiar y médica, visite el sitio web del Departamento de Trabajo de EE. UU. en [www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla](http://www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla).

## ***Opciones Financieras***

---

Cuidar a un miembro de la familia que está envejeciendo o tiene una discapacidad puede ser costoso. La siguiente es una lista de programas disponibles para ayudar a los cuidadores. Algunos programas pueden permitir pagar al cuidador y algunos programas pueden proporcionar cobertura médica a los cuidadores.

### ***Medicaid***

Medicaid de Wisconsin es un programa conjunto federal y estatal que brinda cobertura de atención médica, atención a largo plazo y otros servicios médicos a los residentes de Wisconsin. Hay muchos tipos de programas de Medicaid. Cada programa tiene diferentes reglas que debe cumplir para ser elegible para el programa. Los programas de Medicaid de beneficios completos pueden proporcionar cobertura para atención médica en el hogar, programas de relevo y atención a largo plazo. Los cuidadores o sus seres queridos pueden calificar para Medicaid. Llame a ADRC al (920) 448-4300 para más información.

Family Care e IRIS son opciones de atención a largo plazo financiadas con fondos públicos para ayudar a mantener a las personas con discapacidades y a los adultos mayores lo más independientes posible en la comunidad mediante la financiación de los apoyos que necesitan. Para obtener más información sobre la elegibilidad o preguntas sobre el programa, comuníquese con ADRC al (920) 448-4300.

### ***Medicare***

Medicare es un programa nacional de seguro de salud, administrado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Hay muchas maneras en que una persona puede obtener su cobertura de Medicare y la cobertura difiere según cada opción. Comuníquese con ADRC al (920) 448-4300 si tiene preguntas sobre su cobertura de Medicare.

### ***Veteranos***

Si su ser querido es un veterano o el cónyuge de un veterano, es posible que haya fondos a través del Departamento de Asuntos de Veteranos. Conéctese con la Oficina de Servicios para Veteranos del Condado de Brown en (920) 448-4450 para hablar sobre los beneficios potenciales.

### ***Recursos Adicionales***

Algunas personas pueden tener pólizas de seguro de atención a largo plazo o planes de salud privados que pueden ayudar con algunos servicios. También hay agencias privadas de pago que proporcionarán atención en el hogar o atención de relevo por un cargo.

## ***Opciones Financieras, continuación***

El propósito de los Programas de Apoyo al Cuidador (AFCSP/NFCSP, por sus siglas en inglés) es proporcionar subvenciones para ayudar a los cuidadores a tener acceso a los servicios comunitarios. Los fondos son utilizados por personas calificadas para comprar bienes y servicios que los ayudarán a cuidar a su ser querido en su hogar el mayor tiempo posible. Los fondos son limitados para ambos programas y se requieren solicitudes.

Estos fondos proveen ayuda para el cuidador en una variedad de servicios:

- Tareas domésticas diarias (hacer mandados, preparar comidas)
- Servicios de tareas domésticas (limpieza, trabajos de jardinería, tareas domésticas pesadas)
- Programas diurnos para adultos y transporte
- Asistencia con los cuidados personales (vestirse, bañarse)
- Compañerismo

### ***Programa de Apoyo Para Cuidadores de Familia Con Alzheimer (AFCSP)***

El Programa de Apoyo al Cuidador Familiar de Alzheimer (AFCSP, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el estado creado en respuesta a las necesidades de las familias que cuidan a alguien con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias relacionadas. Los requisitos para el programa se basan en la persona que está siendo cuidada (beneficiaria del cuidado):

- Los ingresos combinados de la persona que recibe el cuidado y su cónyuge
- Diagnóstico verificado por un médico
- Residir actualmente en su domicilio
- No recibir fondos a través de los programas Family Care o IRIS

### ***Programa Nacional de Apoyo Para Cuidadores (NFCSP)***

El Programa Nacional de Apoyo al Cuidador Familiar (NFCSP, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el gobierno federal que proporciona una cantidad limitada de dólares para ayudar a las familias individuales a encontrar y coordinar opciones de relevo a corto plazo para el cuidador mientras cuida a su ser querido en el hogar. El programa NFCSP está disponible para todos los cuidadores calificados, independientemente de la afección de su ser querido, incluidos:

- Cuidadores familiares
- Abuelos o familiares mayores cuidadores de niños menores de 19 años
- Abuelos o Abuelas y/o familiares que cuidan niños adultos (entre las edades de 19-59 años) con discapacidades

### ***Respite Care Association of Wisconsin (RCAW) La Asociación de Cuidado De Relevo de Wisconsin***

Los cuidadores de personas que necesitan cuidado y apoyo a plazo largo con cuidados personales, supervisión y monitoreo, encuentran que ellos mismos necesitan un relevo de sus responsabilidades como cuidador/a. El propósito de este programa de subsidios de relevo para cuidadores es cumplir con el cuidado de relevo de emergencia planificado y/o no planificado. Existen pautas de calificación para cada uno de estos programas. Favor de llamar al ADRC al (920) 448-4300 para aprender más y aplicar.

## ***Veintiún consejos para cuidadores***

---

### **1. Hay ayuda: ¡llame y averigüe!**

Hay muchos programas y servicios que podrían ayudarle a usted y/o a su ser querido. Llámelo a ADRC para hablar sobre su situación.

### **2. Desarrolle un sistema de apoyo y hable con alguien sobre sus sentimientos y cómo está.**

Puede ser un amigo, un familiar, una pareja, un grupo de apoyo, un consejero, un miembro del clero o cualquier otra persona con la que te sientas cómodo hablando. No guardes tus sentimientos reprimidos, ya que esto puede provocar depresión.

### **3. Tómate un descanso todos los días.**

Incluso dedicar 10 minutos a leer un libro, escuchar música, reclinarse en una habitación tranquila, tomar un baño de burbujas o cualquier otra cosa que lo relaje puede ayudar a mejorar su bienestar y disminuir el estrés.

### **4. Use el cuidado de relevo para tener tiempo para usted.**

Esto podría significar traer a alguien para que te ayude mientras tienes tiempo para ti. Esto le permite perseguir intereses, cuidarse a sí mismo, mantener una actitud saludable y recuperarse del estrés del cuidado.

### **5. Duerme lo suficiente.**

Si no puedes dormir ocho horas completas, toma una siesta durante el día. Esto es importante para su propio bienestar y para ayudar a evitar el agotamiento. Tu ser querido también se beneficiará de que estés bien descansado.

### **6. Haz ejercicio.**

Esto libera nuestras endorfinas naturales que nos ayudan a sentirnos bien. La actividad física también es una forma de liberar el estrés. Es posible que desee probar el yoga, que es una actividad física que ayuda a relajar la mente. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que sea apropiado.

### **7. Lleva una dieta equilibrada.**

Comer una dieta equilibrada te mantendrá sano y con energía.

### **8. Bebe suficiente agua.**

Di hidratado para tener más energía y librar a tu cuerpo de toxinas naturales.

### **9. Reconoce que eres humano, que tienes limitaciones y que cometes errores.**

Tener expectativas poco realistas solo aumenta tu estrés.

## **10. Lleva a cabo tus intereses y pasatiempos personales y dedica tiempo a ellos todos los días.**

Esto puede ser solo 10 minutos de hacer lo que disfrutas y te ayudará a mantener tu bienestar emocional y físico.

## **11. Infórmese sobre las condiciones de salud de su ser querido.**

Cuanto más sepas, más podrás gestionar el presente y planificar el futuro. Muchas organizaciones específicas de enfermedades están disponibles para brindar información y apoyo a las personas con la enfermedad y a sus familiares/amigos.

Algunos ejemplos son: Vivent Health of Wisconsin (formalmente conocido como el Centro de Recursos para el SIDA), la Asociación de ELA, la Asociación de Alzheimer, la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana de la Diabetes, Sociedad de Autismo, la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple y la Junta de Wisconsin para Personas con Discapacidades del Desarrollo (WI-DPDD).

## **12. Mantenga un registro médico de su ser querido.**

Incluya una lista actualizada de todos los medicamentos, recetas, vitaminas y medicamentos de venta libre. Este es un buen lugar para anotar preguntas, inquietudes, cambios que vea en su ser querido y notas que tal vez desee tomar mientras habla con el médico. Llévalo contigo a cada cita médica.

## **13. Haz una lista de las cosas con las que podrías necesitar ayuda o que harían tu vida fácil.**

Cuando alguien pregunte: "¿Hay algo que pueda hacer por ti?", comparte esta lista con ellos. Muchas veces la gente quiere ayudar, pero no sabe cómo. Tener algunos artículos para que elijan puede hacer que sea más fácil para ambos.

## **14. Comunica tus necesidades a los demás.**

Si no les dices a los demás que necesitas ayuda, es posible que asuman que no la necesitas.

## **15. Acepta ayuda.**

Esto a menudo es difícil porque pensamos que somos los únicos que podemos cuidar a nuestros seres queridos o podemos pensar que aceptar ayuda es un signo de debilidad. La verdad es que otros son capaces de cuidar a su ser querido y aceptar ayuda es un signo de fortaleza porque ha reconocido la importancia de su propia salud y bienestar.

## **16. Obtenga atención médica regular para usted.**

No deje su propia salud en un segundo plano porque está cuidando a un ser querido.

### **17. Programe una reunión familiar.**

Las reuniones familiares ofrecen una oportunidad para que las personas, sus familias y cuidadores se comuniquen y trabajen juntos para coordinar un plan. Consulte "Llevar a cabo una reunión familiar" para obtener información sobre cómo planificar y llevar a cabo una reunión de este tipo. Si existe un conflicto, puede ser útil recurrir a una parte neutral, como un trabajador social, un consejero o un mediador, para ayudar a facilitar la reunión.

### **18. Mantén el humor en tu vida.**

Nuestras situaciones no son humorísticas, pero es importante mantener el equilibrio en nuestras emociones, y eso significa incluir el humor y la risa. La risa libera endorfinas naturales para levantarnos el ánimo y relajarnos. Esto podría ser tan simple como ver una película o un programa de televisión divertido. Es posible que incluso desee ver la comedia con su ser querido.

### **19. Date crédito por las cosas que haces bien.**

Como cuidadores, tendemos a centrarnos en nuestros "errores" y nunca reconocemos nuestras fortalezas.

### **20. Conéctese con otros cuidadores.**

¡No estás solo! A pesar de que la situación de cada persona es diferente, hay experiencias y sentimientos comunes por los que pasamos como cuidadores. Ser capaz de conectarse con alguien que pueda relacionarse puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. Los grupos de apoyo en persona se pueden encontrar en la mayoría de las comunidades. Si prefiere los grupos en línea, Facebook tiene una serie de grupos de apoyo disponibles para numerosas afecciones: enfermedades mentales, trastorno de estrés postraumático, abuso físico, mental y emocional, ansiedad y depresión, y muchas más.

### **21. Reconozca sus propios signos personales de estrés antes de sentirse abrumado y consumido.**

Al reconocer su estrés temprano e identificar de dónde proviene, puede explorar formas de disminuirlo antes de que su propia salud física y emocional se resienta.

## ***La información es poder***

---

Buscar información sobre la condición de salud de su ser querido y los recursos disponibles para usted como cuidador puede ayudarlo a obtener control sobre su situación de cuidado. Hay muchas maneras de aprender más.

### ***Personal de ADRC***

El personal de ADRC puede proporcionar más información sobre los recursos enumerados en este manual. El personal está disponible para reunirse por teléfono, en línea, en persona en la oficina o en el hogar de la persona a la que cuida. También hay recursos disponibles a través de ADRC. Horario: de lunes a viernes, de 8 a.m. – 4:30 p.m.

### ***Sitio web de ADRC y base de datos de servicios comunitarios 211***

Visite el sitio web de ADRC en [www.adrcofbrowncounty.org](http://www.adrcofbrowncounty.org) y haga clic en "Resource Library" y luego en "Caregiving" para ver información sobre los programas de apoyo para cuidadores de ADRC y otros recursos de cuidado disponibles en el condado de Brown. También puede buscar en la Base de Datos de Servicios Comunitarios - 211 en [www.get211.org](http://www.get211.org). Haga clic en "Ayuda para encontrar servicios" en el panel izquierdo y luego haga clic en "Base de datos de servicios comunitarios - 211".

### ***ADRC Facebook***

Nos damos cuenta de que los cuidadores familiares tienen necesidades diferentes y prefieren el apoyo en muchas formas diferentes. Se puede acceder a la página de Facebook de ADRC las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con información sobre apoyos y recursos para cuidadores, conéctese con otros cuidadores y reciba consejos para prosperar, no solo sobrevivir, en su viaje de cuidado.

La página se actualiza regularmente, así que asegúrese de darnos "Me gusta" para recibir avisos de actualizaciones. También puede publicar un comentario o una pregunta para que cualquier persona que vea la página responda. Si prefiere enviarnos un mensaje o preguntas que solo el personal de ADRC pueda ver, también puede hacerlo. El personal revisa la página de Facebook con regularidad.

### ***Sitios web para cuidadores***

Hay muchas organizaciones de cuidadores en todo el país. Sus sitios web ofrecen una gran cantidad de información sobre muchos problemas diferentes para los cuidadores, incluidos consejos para liberar el estrés, equilibrar el hogar y el trabajo, y cómo comunicarse durante una cita con el médico. Muchos también ofrecen grupos de apoyo en línea y salas de chat. Para obtener una lista actualizada de los sitios web de cuidadores, comuníquese con ADRC al (920) 448-4300.

*This publication is produced courtesy of ADRC of Brown County, endorsements are not assumed or implied. Reproduction is permitted as long as credit to the agency is retained and distribution is for noncommercial purposes only. ADRC of Brown County is an equal opportunity provider functioning under an affirmative action plan.*