



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros **5** pasos

**Guía de inicio para cuidadores de padres
e hijos en simultáneo**

PA CareKit

La historia de Nicole y Martha

Nicole vive con su esposo, David, sus dos hijos y su madre, Martha. Martha se mudó hace cinco años para ayudar con los niños, de modo que Nicole pudiera volver a trabajar a tiempo completo.

Aunque sus hijos están en la escuela, Nicole hace malabares entre los horarios de ellos y los propios. Su día comienza antes de las 5 a. m. y a menudo se prolonga hasta tarde. David trabaja en el turno noche en el hospital, por lo que no siempre está disponible para ayudar durante el día.

En el último año, la salud de Martha ha empeorado. Se cansa fácilmente, le cuestan las tareas simples y ya no puede conducir más porque no ve bien. Además, se olvida de tomar sus medicamentos. Una noche, Nicole tuvo que llevarla de urgencias a la sala de emergencias por hipertensión y dolor en el pecho. Después de ese episodio, Nicole se hizo cargo de administrar los medicamentos de su madre, programar sus citas y llevarla al médico.

Nicole pasa horas por día ayudando tanto a sus hijos como a su madre. Hace poco, al llegar a su casa, se encontró con que Martha no había comido en todo el día, se había resbalado al subir las escaleras y se había lastimado la rodilla. A veces, Nicole puede trabajar desde su casa, pero no lo suficiente como para proporcionar los cuidados a tiempo completo que Martha necesita.

Si bien Nicole está agradecida con su madre, el estrés de equilibrar el trabajo, el cuidado y la crianza es demasiado. Siente que está siempre de guardia y casi nunca tiene tiempo para ella o David. Su esposo y sus hijos ayudan siempre que pueden, pero sus hermanos casi nunca visitan ni ofrecen ayuda. Esto ha causado problemas en la familia y Nicole incluso discutió con su hermano el Día de Acción de Gracias. Solía ser unida a sus hermanos, pero ahora se siente sola.



El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Nicole y su familia. Podría obtener información sobre cómo manejar su frustración y comunicarse mejor con su familia. Podría encontrar consejos sobre cómo organizar una reunión familiar y analizar las opciones de cuidado de relevo. Un Adult Day Center podría ser una buena opción para Martha. Nicole y Martha podrían utilizar la Planilla de administración de medicamentos para realizar un seguimiento de las recetas de Martha. Cuidar a otra persona conlleva mucho esfuerzo, pero el PA CareKit ofrece recursos y apoyo para que la tarea sea un poco más llevadera.



Paso 1 | Comprender su rol

Antes de comenzar, tómese un tiempo para reflexionar sobre su rol como cuidador.

- **¿Qué clase de apoyo necesita la persona a la que cuida?** ¿Necesita apoyo físico, emocional, financiero o una combinación de todos? Confeccione una lista.
- **¿Qué tipo de apoyo proporciona actualmente?** Escriba las tareas que actualmente desempeña.
- **¿Qué responsabilidades evolucionarán con el tiempo?** Prepárese para que su rol crezca a medida que cambien las necesidades.
- **¿Cómo se superponen sus roles de cuidado?** Busque áreas en las que se pueda integrar el cuidado de ambas generaciones, como comidas compartidas o actividades familiares.
- **¿Qué emociones siente sobre este rol?** Reconozca y procese sentimientos tanto positivos como negativos.
- **¿Qué lo motivó a asumir esta responsabilidad?** Reflexione sobre este compromiso y reconozca la importancia de su rol.
- **¿Cómo el cuidado de personas ha cambiado su relación?** Tómese un tiempo para pensar en los cambios y cómo lo hacen sentir. Considere compartirlos con la persona a la que cuida cuando sea apropiado.
- **¿Qué partes del cuidado de personas siente que son más desafiantes o abrumadoras?** Identifique actividades complicadas, como levantar a la persona, proporcionarle atención médica o lidiar con los cambios en la relación. Luego, priorice tareas, busque ayuda o delegue responsabilidades.
- **¿Qué aspectos del cuidado de personas le resultan gratificantes?** Identifique momentos positivos que dan sentido a su camino como cuidador.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- **¿Quién puede ofrecer ayuda?** Enumere familiares, amigos, vecinos u otras personas.

- **¿Cuándo pueden ayudar? ¿Con qué tareas?** Coordine su disponibilidad.

- **¿Quién puede ofrecer apoyo emocional?** Identifique amigos, vecinos o grupos de apoyo en línea con quien compartir sus experiencias y sentimientos.

- **¿Qué información necesita de los proveedores de salud?** Prepare una lista de preguntas.

- **¿Se está comunicando abiertamente con su sistema de apoyo?** Organice reuniones familiares frecuentes para hablar sobre los desafíos, compartir novedades y planificar el futuro.

- **¿Qué recursos comunitarios o profesionales hay disponibles?**
Investigue agencias que ofrezcan transporte, entrega de comidas, servicio de limpieza o compañía.

- **¿Cómo puede implicar a sus hijos en el cuidado de personas?** Asigne tareas acordes a la edad para que se sientan involucrados al tiempo que les enseña sobre empatía y responsabilidad.

- **¿Cómo puede mantener la estabilidad para sus hijos?** Preserve rutinas, como actividades escolares, horarios para irse a dormir y tiempo en familia.

- ¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?

Contáctese con PA Link for Aging and Disability Resources llamando al 800-753-8827 o por correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga más información sobre PA Link en pa.gov/PALink.



Paso 4 Elaborar un plan

La planificación reduce el estrés y asegura de que no se pase por alto ningún detalle, especialmente en una emergencia.

- **¿Cómo es un día típico suyo y de la persona a la que cuida?**

Documente actividades diarias, como comidas, higiene, medicamentos y citas.

- **¿Cómo puede hacer que las actividades diarias sean más eficaces?** Agrupe tareas similares, como la preparación de comidas.

Intente realizar varias tareas a la vez y automatizar las que pueda.
Planifique con anticipación para reducir el estrés y ahorrar tiempo.

- **¿Cuáles son sus necesidades de cuidado a largo plazo?**

Considere cuestiones como vivienda, movilidad y planificación financiera.

- **¿Cuándo son las próximas citas médicas?** Mantenga un

calendario y asista con preguntas preparadas.

- **¿Cómo previene accidentes en el espacio donde vive?** Elimine

peligros, instale barras de apoyo, mejore la iluminación y utilice herramientas de seguridad, como alarmas o cerrojos, para reducir los riesgos.

- **¿Qué apoyo recibirá la persona a la que cuida en una emergencia o si usted no está disponible?** Elabore un plan de emergencia con contactos, medicamentos y procedimientos.

- **¿Qué cuidados desea recibir en el futuro?** Documente sus preferencias relativas a la atención médica y las decisiones sobre el final de la vida.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.

Cambios simples como comidas equilibradas y caminatas pueden marcar la diferencia.

- **¿Está tomándose un tiempo para usted?** Organice cuidados de relevo o pida a sus familiares que le den una mano para que pueda dedicar tiempo a sus pasatiempos y otras actividades que lo ayuden a recargarse.

- **¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?** Conecte con grupos de apoyo de cuidadores, servicios de terapia o proveedores de cuidados de relevo si se siente abrumado. Consulte el Programa de apoyo para cuidadores de Pensilvania para obtener ayuda adicional.

- **¿Está celebrando sus triunfos?** Reconozca y recompénsese por el arduo trabajo que realiza, al equilibrar el cuidado de personas con su crecimiento personal.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Recursos para cuidadores

Local Area Agencies on Aging: la Local Area Agency on Aging (AAA) en su área es la puerta de entrada a los servicios para personas mayores en su comunidad. La AAA está dotada de trabajadores cualificados que pueden brindar información sobre los servicios y, a su vez, ayudarlo a acceder a ellos. Encuentre una AAA en su área en pa.gov/aging/AAA.

Adult Day Centers: los Adult Day Centers (ADC) ofrecen un lugar seguro y supervisado para adultos mayores y personas con afecciones como demencia o enfermedad de Parkinson. Ofrecen atención personal, servicios de enfermería, servicios sociales, actividades, comidas y atención de emergencia. Algunos centros también proporcionan fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla y otros servicios médicos. Estos centros ayudan a los cuidadores al ofrecerles una alternativa a vivir en un centro asistencial. Encuentre un ADC local en pa.gov/aging/ADC.

Senior Community Centers: los Senior Community Centers (SCC) están ubicados por todo el estado. Además de proporcionar comidas nutritivas, los centros ofrecen actividades sociales, una variedad de programas informativos, artes creativas, actividad física, oportunidades de voluntariado, servicios comunitarios y otros eventos especiales exclusivos de cada centro. Encuentre un SCC en su área en pa.gov/aging/SCC.

PA Link to Aging and Disability Resources: PA Link ayuda a las personas con discapacidades y a los adultos mayores a encontrar información que los conecte con apoyos y servicios en su comunidad. Llame a PA Link al 800-753-8827 o envíe un correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga información sobre PA Link en pa.gov/PALink.

Caregiver Support Program: el Caregiver Support Program (CSP) de Pennsylvania ofrece recursos y ayuda para apoyar a los cuidadores y ayudarlos a mantener una relación saludable y continua con la persona a la que cuidan. Solicite el programa CSP a una Local Area Agency on Aging (AAA) en su área. Obtenga más información en pa.gov/aging/caregiver.

Material útil para imprimir

Las planillas y las listas de verificación pueden ayudarlos a usted y a la persona a la que cuida a mantenerse organizados. Encuentre el siguiente material para imprimir en pa.gov/CareKit.

- Planilla de presupuesto
- Planilla de necesidades de cuidado
- Planilla de coordinación del cuidador
- Planilla de decisiones del cuidador
- Planilla de preparación para emergencias
- Planilla de planificación para el final de la vida
- Planilla de planificación del funeral
- Planilla de contratación de personal médico a domicilio
- Planilla de seguridad en el hogar
- Planilla de documentos importantes
- Planilla de visitas presenciales
- Planilla de centros de cuidados a largo plazo
- Planilla de manejo de medicamentos y suplementos
- Planilla de citas médicas
- Planilla de necesidades de vivienda para adultos mayores



Este folleto es un producto de *Aging Our Way, PA*, el plan estratégico de 10 años de Pennsylvania para transformar la infraestructura y los apoyos destinados a adultos mayores a medida que envejecemos.

Pagado con el dinero de los contribuyentes de Pennsylvania.

**Para obtener más recursos e información sobre
el cuidado de personas, encuentre el PA
CareKit en pa.gov/CareKit.**