



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros 5 pasos

Guía de inicio para cuidadores jóvenes

PA CareKit

La historia de Casey, Sam y Donna

Casey vive con su padre, Sam, y su abuela, Donna. Donna vive con ellos desde que Casey nació. Sam trabaja los siete días de la semana, por lo que Casey y Donna pasan mucho tiempo juntos. A Casey no le molesta. Donna lo ayuda con la tarea y a él le gusta aprender también de ella.

Donna utiliza un andador y quiere hacer cosas por su cuenta, pero le cuestan las tareas diarias como cocinar, lavar la ropa y sacar la basura. Cuando Sam trabaja temprano o tarde, Casey se ocupa de estos quehaceres. También ayuda a Donna a vestirse y bañarse antes de ir a la escuela cuando su papá no está en su casa.

A veces, Casey se queda en su casa cuando Donna no se siente bien. Una vez, cuando estaba débil y mareada y Casey se encontraba en la escuela, olvidó utilizar su andador, se cayó y se hizo un moretón enorme. El mes pasado, Casey tuvo problemas en la escuela por llegar tarde y faltar demasiados días.

Casey se preocupa por su abuela, pero también siente estrés por la escuela. Incluso ha rechazado jugar básquetbol con sus amigos porque no quería dejarla sola. Sabe que su papá está ocupado y no sabe qué hacer.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Casey y su familia. Casey podría consultar la videoteca para obtener información sobre cómo ayudar a que Donna se mantenga a salvo, como por ejemplo, cómo ayudarla con el uso del baño. Su familia podría trabajar junta para completar la Planilla de necesidades de cuidado a fin de identificar las necesidades de Donna y cómo Sam y Casey pueden ayudar.



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.
- **¿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.
- **¿Cómo el cuidado de personas afecta a sus objetivos personales?** Reflexione sobre cómo sus responsabilidades tienen un impacto en su educación, planes profesionales o vida social y familiar.

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.



Paso 2 Reunir información

Estar informado le permitirá tomar decisiones con confianza.

- **¿Qué es lo que la persona a la que cuida más valora en esta etapa de su vida?** Tenga una conversación sincera sobre sus prioridades y deseos para saber qué es lo que verdaderamente le importa.

- **¿Cuál es la mejor manera de brindar apoyo a su bienestar físico y emocional?** Identifique maneras específicas de satisfacer sus necesidades, como fomentar los pasatiempos, mantener las conexiones sociales o abordar los desafíos de salud y movilidad.

- **¿Se está comunicando abiertamente con la persona a la que cuida?**
Practique la escucha activa y comparta sus propias reflexiones y preocupaciones para mantener una relación sólida.

- **¿Qué información necesita para mejorar el cuidado?** Reúna detalles sobre su afección, opciones de tratamiento o recursos locales.

- **¿Qué tipo de afecciones de salud tiene la persona a la que cuida?**
Hable con su proveedor de atención médica e investigue estas afecciones para comprender los síntomas y tratamientos.

- **¿Qué medicamentos toma la persona a la que cuida?** Conserve una lista que incluya los horarios de las dosis y las reposiciones.

- **¿Qué beneficios o ayuda financiera hay disponibles?** Obtenga información sobre los detalles de su cobertura de Medicare, Medicaid o una cobertura médica privada. Investigue beneficios públicos que ofrezcan ayuda financiera.

- **¿Qué tecnología y herramientas pueden servirle de ayuda?** Utilice aplicaciones para recordatorios de medicamentos, programación de horarios o consultas médicas virtuales.

[illegible]



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

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

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

- **¿Utiliza los recursos de la escuela o el lugar de trabajo?** Informe a sus maestros, profesores o empleador sobre su rol de cuidador de personas para acceder a flexibilidad o adaptaciones.

- ¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?



Pennsylvania
Link
TO AGING AND DISABILITY RESOURCES

[illegible]



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.
- **¿Cómo puede prepararse para los conflictos escolares o laborales?** Desarrolle estrategias para abordar el cuidado de personas y sus responsabilidades personales en momentos de estrés.

[illegible]



Paso 5 Cuidarse a uno mismo

El cuidado de personas es una tarea difícil y su salud y bienestar son importantes.

- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.
- **¿Está comiendo sano y realizando actividad física?** Cambios simples como comidas equilibradas y caminatas pueden marcar la diferencia.
- **¿Está durmiendo bien?** El sueño es fundamental para la salud física y mental.
- **¿Qué actividades disfruta?** Practique pasatiempos, deportes o actividades creativas para recargar energías emocionalmente.
- **¿Qué apoyo necesita para sentirse equilibrado?** Explore terapia, grupos de apoyo o charlas con un amigo de confianza para compartir sus experiencias.
- **¿Sabe dónde buscar apoyo de salud mental?** Contáctese con consejeros, terapeutas o grupos de apoyo orientados a jóvenes si se siente abrumado.
- **¿Está celebrando sus triunfos?** Reconozca y recompénsese por el arduo trabajo que realiza, al equilibrar el cuidado de personas con su crecimiento personal.
- **¿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 Caregiver Support Program de Pennsylvania para obtener ayuda adicional.

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.