



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros **5** pasos

Guía de inicio para padres cuidadores

PA CareKit

La historia de Joe y Eric

Joe vive con su hijo, Eric, a quien cuida desde que su madre falleció. Eric, que tiene síndrome de Down, trabaja medio tiempo en una cafetería y juega básquetbol con amigos. Joe ayuda con las tareas diarias, como cocinar, lavar la ropa sucia, pagar las facturas y la cobertura de salud. También se asegura de que Eric llegue al trabajo y a las citas. En su casa, a Eric no le gusta quedarse solo por mucho tiempo, a veces ni siquiera por una hora.

Hace poco, Joe fue diagnosticado con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) que le dificulta respirar. Sus caminatas diarias se han acortado y a Joe le cuesta conducir para llevar a Eric a ver a sus amigos. Los quehaceres domésticos, como limpiar y ayudar a Eric a prepararse para ir a trabajar, se han vuelto más difíciles. Administrar las finanzas y la cobertura médica tanto para él como para Eric también se ha vuelto abrumador.

Desde su diagnóstico, Joe ha estado pensando en su futuro y en el de Eric. Quiere asegurarse de que Eric esté a salvo en caso de que ya no pueda cuidarlo.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Joe y Eric. Puede que Joe no espere que los servicios para personas mayores se apliquen a su caso, pero podría ponerse en contacto con un coordinador de cuidados a través de su Local Area Agency on Aging (AAA). Como persona mayor de 55 años que cuida a un familiar con discapacidad, Joe también puede ser elegible para el Caregiver Support Program (CSP) de Pennsylvania. El CSP puede ayudar con las solicitudes de beneficios, los formularios del seguro o de otra cobertura médica y la planificación financiera para Eric.



Joe también podría ser elegible para obtener un reembolso por los gastos de un asistente personal que ayude a Eric por las mañanas los días laborables y le dé tiempo a Joe para centrarse en su propia salud.

Su coordinador de cuidados de la AAA puede conectarlo con servicios legales para la planificación sucesoria. Joe podría utilizar la planilla de documentos importantes para organizar documentos legales y financieros importantes, como información bancaria y registros fiscales. 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 su hijo?** ¿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 motiva a adoptar este rol?** Reflexione sobre su compromiso con su hijo y la importancia de su rol.
- **¿Cómo el cuidado de personas ha cambiado su relación?** Tómese un tiempo para pensar en cómo el cuidado de personas repercute en su relación y cómo se siente. Considere compartir sus reflexiones con su hijo 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 y propósito a su camino.
- **¿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

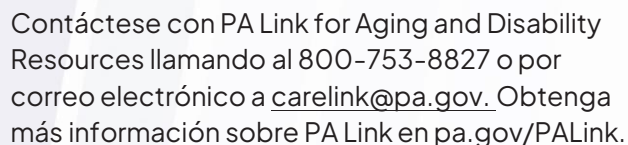
Estar informado le permitirá tomar decisiones con confianza.

- **¿Qué es lo que más valora su hijo en esta etapa de su vida?** Tenga una conversación sincera sobre sus prioridades y deseos para asegurarse de que el cuidado se alinee con 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.
- **¿Con qué tipo de afecciones de salud vive su hijo?** Hable con su proveedor de atención médica e investigue estas afecciones para comprender los síntomas y tratamientos.
- **¿Qué beneficios o ayuda financiera hay disponibles?** Obtenga información sobre los detalles de su cobertura para CHIP, Medicaid o una cobertura médica privada. Investigue beneficios públicos que ofrezcan ayuda financiera.
- **¿Sabe dónde se encuentran los documentos importantes de su hijo?** Asegúrese de que los documentos importantes estén organizados y protegidos, y sus ubicaciones registradas, incluidas la identificación personal, los registros médicos, el seguro u otra información de cobertura médica, y demás documentos legales.
- **¿Cómo puede promover la independencia para su hijo?** Busque maneras de involucrarlo en su cuidado: pídale que realice tareas simples o que tome decisiones sencillas.

This image shows a single page 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.
- **¿Qué clase de ayuda pueden ofrecer?** ¿Pueden ofrecer transporte, preparación de comidas o compañía? Confeccione una lista.
- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine su disponibilidad.
- **¿Quién puede ofrecer apoyo emocional?** Identifique a amigos, vecinos o grupos de apoyo en línea donde pueda 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.

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 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 su hijo?** 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 su hijo 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 sobre sus objetivos personales.

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.
- **¿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.
- **¿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.
- **¿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 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.
- **¿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.**