

AYUDA PARA CUIDADORES

El cuidado personal para los cuidadores familiares

El cuidado personal es una de las cosas más importantes – y más olvidadas – que usted puede hacer como cuidador. Cuando sus necesidades son atendidas, la persona que usted cuida también beneficiará.



El riesgo de muerte es 63% más alto para los cuidadores que para los que no son cuidadores.



Los Baby Boomers (los nacidos entre 1946 y 1964 en los EEUU) que trabajan y están criando a hijos adolescentes tienen mayor riesgo de depresión, enfermedades crónicas y posible empeoramiento de su calidad de vida.



Las barreras al cuidado personal

- Temor
- Sentirse inadecuado
- Sentirse culpable
- No poder decir “No”
- Diálogo interno negativo

Steps to Managing Stress

- No espere hasta que se sienta abrumado.
- Identifique lo que puede cambiar y lo que no. Incluso un cambio pequeño puede crear una gran diferencia.
- Tome alguna acción como salir a caminar o hacer otra forma de ejercicio, trabajar en el jardín, meditar o salir a tomar



Pedir y aceptar ayuda

- Esté preparado con una lista mental de las maneras en las que alguien le podría ayudar.
- Puede recibir ayuda de recursos comunitarios, familiares, amigos y profesionales.
- El pedir ayuda cuando lo necesite es una señal de su fuerza personal.



¡USTED ES RESPONSABLE POR SU PROPIO CUIDADO PERSONAL!

Busque asesoramiento de apoyo cuando lo necesite, o hable con un terapeuta de confianza, un amigo o un pastor.

Identifique y reconozca sus sentimientos, tiene el derecho a sentirlos TODOS.

USC Leonard Davis
Family Caregiver Support Center

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

ESCUELA DE GERONTOLOGÍA LEONARD DAVIS DE USC

3715 McCLINTOCK AVE
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

HÁBLENOS SIN CARGO EN: 1-800-540-4442

HORARIO DE LA OFICINA PRINCIPAL
8:30-5:00PM DE LUNES A VIERNES

WWW.FCSCGERO.ORG

LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
(CENTRO DE RECURSOS PARA CUIDADORES DE LOS ÁNGELES)
UN PROGRAMA DEL CENTRO DE APOYO PARA CUIDADORES FAMILIARES DE USC