



Un Cuidadora es una persona que proporciona cuidados y apoyo a alguien sin tener compensación económica. Si usted ayuda a un familiar mayor con actividades cotidianas como con la limpieza, el cuidado personal, las compras y las citas con el médico, o si es padre o madre que cuida de un menor con discapacidad, considérese un Cuidadora.

Pero, ¿quién cuida a los que cuidan?

¿Sabía que el autocuidado es increíblemente importante cuando se cuida a otra persona?

Los cuidadores asumen la responsabilidad de atender a un familiar o amigo al tiempo que afrontan otras responsabilidades cotidianas. Y como cuidadores, es importante no sólo centrarse en la salud y el bienestar de su ser querido, sino también en uno mismo. Nuestro objetivo es apoyar a los cuidadores y a los padres, ayudándoles a cuidar de su salud mental y física.

El Programa de relevo Lifespan es una asociación de:



Esta iniciativa se ajusta al Título VII de la Ley de Derechos Civiles para combatir la discriminación por motivos de raza, color, religión, sexo y origen nacional, y al Decreto 13988, que amplía las protecciones para prevenir y combatir la discriminación por motivos de identidad de género y orientación sexual.

Este Proyecto de Respirio Lifespan de RI cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de EE.UU. como parte de una concesión de asistencia financiera a la Oficina de Envejecimiento Saludable de RI por un total de 531.293,57 dólares, con un 75 por ciento financiado por fondos federales de ACL/HHS de 398.481,90 dólares y un 25 por ciento financiado por fuentes no federales. El contenido es responsabilidad del autor(es) y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de ACL/HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Este proyecto cuenta con el apoyo, en parte mediante la subvención número 90LRLI0052, de la Oficina de Envejecimiento Saludable de Rhode Island (OHA) a través de la financiación de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS).

Siempre te ha conocido como
Carla



Nosotros te conocemos como una “Cuidadora”

Usted está ahí para ellos.
Nosotros estamos aquí para usted.

El Programa de relevo de Lifespan le ofrece el apoyo que se merece como cuidadora con acceso a valiosos recursos en la comunidad.



Obtenga el apoyo que merece como cuidadora.

Como cuidadora, hay muchos recursos y servicios a su disposición. El Programa de relevo Lifespan ofrece asistencia con:

- Apoyo mutuo y defensa de los cuidadores
- Cuidados de relevo de corta duración a cargo de un profesional médico para darle un descanso
- Acceso a la atención domiciliar y comunitaria
- Planificar el cuidado de un ser querido con diagnóstico de Alzheimer o demencia
- Acceso a programas de asistencia pública como Medicare y Medicaid, SNAP, asistencia para calefacción y servicios públicos
- Conexión con otros recursos valiosos de la comunidad

¿Le interesa?

Para más información sobre el relevo, vea el [video de CareBreaksRI](#) o llame a los **Servicios Sociales Católicos: (401) 421-7833**



Para obtener asistencia gratuita y confidencial, the **Point** puede ayudarle a identificar sus necesidades y explorar recursos y servicios: **Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de Rhode Island - The Point (401) 462-4444**



Únase a las actividades de defensa y apoyo entre iguales de la **Family Caregiver Alliance** para otros cuidadores: **(401) 444-0600**



Para más información sobre el autocuidado, visite:

Family Caregiver Alliance
Cuidando de ti: autocuidado para cuidadores familiares - Family Caregiver Alliance



Consejos de autocuidado para cuidadores

- Reconozca pronto las señales de alarma. Por ejemplo, irritabilidad, problemas de sueño y falta de memoria. Identifique las fuentes de estrés. Pregúntese: "¿Qué me está causando estrés?". Identifique lo que puede y lo que no puede cambiar.
- Aprenda y utilice técnicas de reducción del estrés, como la meditación, la oración, el yoga, el Tai Chi o tomar un café con un amigo. Identifique algunos reductores de estrés que le funcionen.
- Atienda sus propias necesidades sanitarias.
- Descanse y aliméntese adecuadamente.
- Tóm tiempo libre sin sentirse culpable.
- Participe en actividades agradables y enriquecedoras, como leer un buen libro o darse un baño caliente.
- Busque y acepte el apoyo de los demás. No espere a sentirse abrumado y agotado o a que le falle la salud. Pedir ayuda cuando la necesita es un signo de fortaleza personal.
- Busque apoyo psicológico cuando lo necesites, o hable con un consejero, amigo o pastor de confianza.
- Identifique y reconozca sus sentimientos, tiene derecho a TODOS ellos.
- Cambie su visión negativa de las situaciones.
- Establezca objetivos.
- Tómese un descanso de los cuidados.
- Obtenga ayuda con tareas de cuidado como bañarse y preparar comidas.
- Realice actividades que le hagan sentirse más sano.

