

10 CONSEJOS

Para las Personas que Cuidan de un Familiar con una enfermedad crónica, incapacitado, o de edad avanzada

1 Cuidar de la salud de un familiar es un trabajo difícil y usted merece un respiro. Prémiese a sí mismo con pausas frecuentes.

2 Esté atento a los síntomas de depresión, y no demore en buscar ayuda profesional cuando la necesite.

3 Cuando la gente le ofrezca ayuda, acéptela y sugiera ideas específicas que ellos puedan realizar.

4 Edúquese sobre la condición de su ser querido y de cómo comunicarse en forma efectiva con los médicos.

5 Existe diferencia entre cuidar y hacer cosas para su ser querido. Acepte la tecnología e ideas que promuevan la independencia del familiar de quien usted cuida.

6 Confíe en sus instintos. La mayoría de las veces le conducen en dirección correcta.

7 Lamente sus pérdidas y luego, dese la oportunidad de tener nuevos sueños y esperanzas.

8 Haga valer sus derechos como persona que cuida de un pariente incapacitado, de edad avanzada o con enfermedad crónica, y como ciudadano.

9 Busque el apoyo de otras personas que estén en una situación similar a la suya . El saber que usted no está solo le da gran fortaleza.

10 Los protectores de salud con frecuencia levantan, empujan o halan cuando ayudan a su ser querido. ¡¡¡Cuide su espalda!!!

Caring Every Day

Believe. Protect. Reach Out.

N F C A

NATIONAL FAMILY CAREGIVERS ASSOCIATION

800/896-3650

www.thefamilycaregiver.org

NFCA es la organización líder de membresía para las personas que cuidan de un familiar o ser querido con una enfermedad crónica, incapacitado, o de edad avanzada. NFCA educa, apoya, capacita, y es el vocero de más de 50 millones de americanos que atraviesan por esta misma situación.

MetLife Foundation

NFCA agradece a la Fundación MetLife por su generoso soporte a esta publicación al celebrar en Noviembre 2005, el Mes de la Persona que Cuida de un Familiar o Ser Querido con una Enfermedad Crónica, Incapacitado, o de Edad Avanzada, así como su apoyo a la Campaña Cuidando Cada Día.