

Noviembre es el Mes de Concientización del Cuidador Familiar



En algún momento, la mayoría de nosotros ayudaremos a cuidar a un ser querido que esté envejeciendo o discapacitado.

El hecho es que la mayoría de nosotros seremos cuidadores de un familiar o un amigo. Para muchos, el trabajo solo dura poco tiempo. Para otros, podría durar años.

Si eso le suena aterrador, anímese. Muchas personas informan haber encontrado un mayor significado en el papel de cuidador de lo que esperaban. Pero es importante comprender las pruebas y las necesidades que enfrentan los cuidadores.

Desafíos del cuidado

Los costos de atención médica pueden acumularse rápidamente, incluso con un seguro. Es posible que algunas familias también necesiten pagar servicios como limpieza, mudanza y reparaciones o modificaciones en el hogar. A quienes también requieren atención de salud en el hogar, servicios de vida asistida o servicios de hogares de adultos mayores se les puede hacer aún más difícil.

Los cuidadores pueden pasar hasta 40 horas o más cada semana ayudando a un ser querido. Esto significa que los cuidadores que trabajan a menudo necesitan turnos flexibles o terminan perdiendo trabajo. Y eso cuesta dinero en salarios perdidos.

Obtener o dar ayuda

- **Si usted es un cuidador**, solicite ayuda cuando la necesite. No intente hacerlo todo solo. Y no pase por alto sus propias necesidades. Podrá cuidar mejor a su ser querido si no está sacrificando su propio bienestar.
- **Si conoce a un cuidador**, pregunte cómo puede ayudar. Ofrecer ayuda es algo agradable. Aún mejor, pida u ofrézcale rastrillar el patio, dejarle algunas comidas o realizar otras tareas específicas.
- **Las pequeñas cosas también cuentan.** Parece fácil preguntar cómo van las cosas y realmente pasar tiempo escuchando. Pero puede mejorar el día del cuidador. O bien, podría hacer un recado para un cuidador que conozca. Cualquier cosa que haga seguramente será apreciada.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.