



¡Usted es importante!

El cuidado que proporciona es muy significativo. Gracias a usted, la persona a la que cuida puede seguir viviendo en la comunidad y recibir atención de alguien que ama y en quien confía.

Los consejos para cuidarse a sí mismo como cuidador pueden ser fáciles de escuchar, pero difíciles de aceptar y poner en práctica. Es importante que se cuide a sí mismo, ¡porque usted es importante!

Uno de los peores errores que puede cometer es esperar hasta sentirse demasiado estresado para hacer cambios o buscar apoyo. Es sumamente valioso construir hábitos saludables y tener un plan establecido antes de que se sienta abrumado.

Explore los grupos y recursos de apoyo en línea*

Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsincaregiver.org/>

Contiene una larga lista de grupos de apoyo virtual actuales.

Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org/>

Contiene una extensa caja de herramientas para cuidadores familiares, un servicio de asistencia para cuidadores y una sala de chat anónima.

Trialta

(1-800-214-5085)

<https://www.trialta.com/>

Proporciona formación gratuita, basada en habilidades y clínicamente validada para cuidadores.

Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org/>

Incluye una larga lista de recursos y clases para cuidadores, incluida una serie interactiva "Let's Get Away Together" (Escapemos juntos).

**Actualizados al 2/2023.*

800-963-0035 TTY: 711
www.mychoicewi.org



Guía para cuidadores para reducir el estrés



“Pida ayuda no porque sea débil, sino porque quiere seguir siendo fuerte”.

– Les Brown

Reducir el estrés del cuidador es un trabajo en equipo

Los cuidadores tienen un mayor riesgo de agotamiento, depresión y problemas de salud que la población general. Reducir y prevenir el estrés y la tensión del cuidador es importante y requiere un equipo de apoyo: usted como cuidador, el miembro que recibe la atención, su equipo de atención My Choice Wisconsin y los recursos locales y nacionales.

No descuide el autocuidado

A menudo es difícil ver más allá de las tareas de cuidado que le esperan todos los días, pero hay pequeñas cosas que puede hacer para garantizar su autocuidado. A veces algo tan sencillo como la meditación diaria o incluso unos minutos de respiración profunda consciente pueden reducir en gran medida los niveles de estrés.

Escuchar música puede ser una forma fácil de reducir el estrés y divertirse, tanto para usted como para la persona a la que cuida.

Dedique unos minutos a hablar con un ser querido, amigo, asesor espiritual o cualquier persona que pueda animarle y darle un impulso.

No descuide su salud. Intente descansar y hacer ejercicio cuando pueda.

Recuerde comer alimentos saludables todos los días y, según sea necesario, consuma con moderación sus alimentos favoritos en momentos de estrés, como alimentos reconfortantes.

Invierta en un nuevo pasatiempo o interés. Pasar aunque sea unos minutos al día haciendo algo que le guste puede ser muy beneficioso.

Haga listas de tareas para que pueda ver cuánto logra cada día.



Comuníquese con el Centro de Recursos para la Edad Avanzada y la Discapacidad local (ADRC)

El Centro de Recursos para la Edad Avanzada y la Discapacidad (Aging and Disability Resource Center, ADRC) puede proporcionar información sobre una variedad de programas y servicios relacionados con el cuidado, entre ellos:

- Asistencia telefónica
- Grupos de apoyo para cuidadores locales
- Red de apoyo para cuidadores familiares
- Información y educación en línea
- Mucho más

Encuentre su ADRC local en línea en dhs.wisconsin.gov/adrc o pida asistencia al equipo de atención del miembro.

Trabaje con el miembro y el equipo de atención

Es posible que haya algunos servicios disponibles para el miembro que podrían aliviar parte de su carga. Trabaje con el miembro y el equipo de atención con respecto a los apoyos formales que podrían agregarse al Member Centered Plan (MCP).