



CUIDANDO JUNTOS

Aprender Cuidar Conectar

Guía de recursos



Cuidando Juntos – Guía de recursos

Para cada subtema en cada sesión, enumeramos primero los recursos en español y luego los recursos en inglés, y se identifican como (ESP) para español o (ING) para inglés.

Sesión 1: Estrés Y Frustración

Estrés Y El Cuidado

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 12** es una excelente lectura sobre cómo el cuidado de una persona con demencia afecta al cuidador. Analiza bien las reacciones emocionales y físicas y sugiere respuestas positivas.

Se vende en diferentes plataformas, incluida **Amazon:** <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Video del Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

El Centro de Recursos para el Cuidador Familiar en el Sul de California enseña en este video cómo controlar el estrés y la importancia de incorporar técnicas de relajación durante el día.

<https://www.youtube.com/live/c-kapLkOjHU>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – “**Nuestro Consejo Más Importante Para Prevenir El Agotamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se destacan las señales de estrés y se incluyen sugerencias para aliviar el estrés, incluyendo consejos para cómo pedir ayuda.

<http://bit.ly/4lHjR4v>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – **“Autocuidado Eficaz”**

En este artículo se sugiere que reserve momentos para el autocuidado en la rutina diaria, y que esto puede ayudar a encontrar equilibrio y a reducir el estrés.

<https://www.nc-caregivers.com/learning/effective-self-care?toolkitId=7>

- (ING) Sitio web: Asociación de Alzheimer

Un artículo específico para cuidadores de personas con demencia sobre cómo reconocer y manejar el estrés.

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/caregiver-health/caregiver-stress>

- (ING) Sitio web: Oficina para la Salud de la Mujer: Estrés del cuidador

Un sitio web con una cobertura integral del estrés específico del cuidador. Si bien no se limita a los cuidadores de personas con pérdida de memoria, contiene información valiosa.

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress>

- (ING) Sitio web: Estrés del cuidador de Mayo Clinic: Consejos para cuidarse a sí mismo

Un artículo de “Mayo Clinic Healthy Lifestyle” – Manejo del estrés para cuidadores de adultos mayores que cubre los factores de riesgo, el reconocimiento y las estrategias.

<http://bit.ly/4lrz61f>

Estrés Y su Cuerpo

- (ING) Sitio web: “Healthline”

El comienzo de una serie de artículos del sitio web Healthline sobre el estrés crónico; se trata de una revisión de los efectos del estrés en cada parte del cuerpo.

<https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body#1>

Consecuencias del Estrés (Físico, emocional y social)

- (ESP) sitio web: Asociación de Alzheimer

La asociación de Alzheimer tiene un buen artículo sobre la identificación de los síntomas del estrés crónico y sugerencias para prevenir el agotamiento de los cuidadores.

<https://bit.ly/46lNba6>

- (ESP) sitio web: AARP

En este sitio web de AARP es discutido el agotamiento del cuidador, señales en el cuerpo y otros.

<http://bit.ly/4niK8HQ>

- (ESP) sitio web: Portal Geriátrico

En este sitio web, los diversos estados de ánimo, o las emociones de un cuidador que pueden ser afectadas son discutidas.

<https://portalgeriatrico.com.ar/animo-cuidador-familiar/>

Respiración Profunda

- (ESP) Video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

El Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) en este video enseña cómo manejar el estrés y también a utilizar a practica de respiración profunda para controlarlo.

<https://www.youtube.com/live/5ontdsDNRes>

- (ESP) Vídeo: Uno clip del vídeo de arriba, destacando a práctica de respiración.

<http://bit.ly/44mhkzd>

- (ESP) sitio web: Unomedicalcenter.org

En esta página del sitio web de “Unomedicalcenter” muestran la visualización guiada que es una técnica que puede ser utilizada para ayudar a relajar la mente y el cuerpo, cuando un cuidador no es cómodo con la técnica de respiración.

<http://bit.ly/3ZNPqB0>

- (ESP) sitio web: Helpguide.org

Este sitio web de “Helpguide” enseña la técnica de respiración y también otras técnicas para aliviar el estrés, y puede ser muy útil para relajar el cuidador.

<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/tecnicas-de-relajacion-para-aliviar-el-estres>

Emociones

- (ING) sitio web: Family Caregiver Alliance

En este artículo de Donna Schempp, “Family Caregiver Alliance” analiza una serie de emociones de los cuidadores y ofrece métodos de afrontamiento para probar.

<https://www.caregiver.org/resource/emotional-side-caregiving/>

Tres Partes de Emoción (Como se sienten, cómo reaccionan sus cuerpos, cómo se comportan)

- (ESP) Videos: Southern Caregiver Resource Center (SCRC): Como los Pensamientos afectan las emociones

En este video de Southern Caregiver Resource Center (SCRC) se puede aprender cómo manejar sentimientos negativos que parecen tomar el control y cambiarlos por otros más positivos.

<https://www.youtube.com/live/M2CDy5GSAyQ>

- (ING) Artículo en Psychology Today

Los 3 ingredientes de todas las emociones por L. Kevin Chapman, PhD; de Psychology Today, este artículo explora las tres partes de las emociones.

<http://bit.ly/4nj4sIS>

Rango de Ira

- (ING) Video: 5 maneras de disipar la ira por la Dra. Tracy Marks

Parte de una excelente serie sobre la ira por la psiquiatra Tracy Marks. Este video se centra en la respuesta conductual a la ira.

<https://www.youtube.com/watch?v=H4WYp9a6Yzg>

¿Qué emoción estás promoviendo?

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – " **Enojo Y Frustración Del Cuidador**"

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo particular, se ofrecen consejos para reducir la frustración y también como comunicarla efectivamente a otras personas.

<https://www.nc-caregivers.com/learning/caregiving-anger-and-frustration?toolkitId=7>

- (ING) Sitio web: Family Caregiver Alliance

Un artículo con buenas sugerencias para ayudar a controlar la frustración. Detalla las señales de advertencia de la frustración y ofrece ideas para calmarse.

<https://www.caregiver.org/resource/dementia-caregiving-and-controlling-frustration/>

Sesión 2: Navegando La Tristeza

Cuidar Y Tristeza

- (ESP) artículo: sitio web de la asociación de Alzheimer.

Artículo Sobre el estrés en los cuidadores, resaltando los síntomas de estrés y también ofreciendo consejos para manejarlo.

<https://bit.ly/3SAXd1l>

- (ESP) video: Southern Caregiver Resource Center. Salud y bienestar para familias hispanas.

En este video se puede aprender como posiblemente llevar una vida saludable con buena salud física y mental, incorporando ejercicios y mejorando su nutrición.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-sQuiKCaWs>

- (ESP) artículo: sitio web de la sociedad Española de Geriátría y Gerontología.

En este muy bueno artículo sobre los sentimientos y emociones del cuidador, hay una parte dedicada a la tristeza y cómo superarla.

<https://www.segg.es/ciudadania/2016/04/04/sentimientos-y-emociones-del-cuidador>

- (ESP) Línea de ayuda: Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer.

La línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer (800.272.3900) está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. A través de este servicio gratuito, los especialistas y los médicos de nivel de maestría ofrecen apoyo e información confidencial a las personas que viven con la enfermedad, los cuidadores, las familias y el público.

<https://www.alz.org/help-support/resources/helpline>

- (ING) Hoja informativa: La depresión y el cuidado.

Hoja informativa de la Alianza para el Cuidado de la Familia. Excelente información básica sobre la depresión en el cuidador.

<https://www.caregiver.org/depression-and-caregiving>

- (ING) Hoja informativa: El lado emocional del cuidado.

Hoja informativa de la Alianza para el Cuidado de la Familia. Más amplia que la otra hoja informativa recomendada. Esta hoja informativa analiza múltiples emociones diferentes que surgen durante el cuidado, incluida la depresión. Se ofrecen estrategias de afrontamiento para las emociones cubiertas.

<https://www.caregiver.org/emotional-side-caregiving>

- (ING) Artículo: Bienestar mental de los cuidadores familiares.

"Un artículo de la Fundación Dana (una organización filantrópica privada dedicada a avanzar en la comprensión sobre el cerebro) que discute la investigación y el conocimiento actual sobre la depresión y la ansiedad en los cuidadores familiares."

<https://www.dana.org/article/mental-well-being-of-family-caregivers/>

- (ING) Artículo: Cómo lidiar con la depresión del cuidador.

El Centro de Recursos de Resiliencia de Everyday Health ofrece un artículo que analiza la depresión del cuidador y explora la propia experiencia del autor.

<http://bit.ly/45G3gJy>

- (ING) Infografía: sitio web Caregiver Action Network.

Útil infografía con consejos para cuidadores familiares

<https://www.caregiveraction.org/10-tips-family-caregivers/>

Recuperando el Control con Actividades Positivas

- (ESP) artículo del sitio web de Family Caregiver Alliance.

Un artículo detallado de Family Caregiver Alliance sobre cómo cuidarse a uno mismo. El recurso n.º 7, “empezando a hacer ejercicio”, describe bien los beneficios del ejercicio para recuperar el control.

<http://bit.ly/4k8Jnyf>

- (ESP) Artículo del sitio web de Alzheimers.gov

Este artículo tiene una sección en que están escritos consejos para que las personas con demencia tengan una vida saludable y activa

<https://bit.ly/3ZuJ49m>

Actividades Positivas

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – **“Gratitud Para El Bienestar”**

La práctica de gratitud puede ayudar mucho el bienestar del cuidador, y en este artículo se sugieren algunos ejercicios fáciles de gratitud.

<http://bit.ly/4nnZb38>

- (ESP) Artículo del sitio web AARP (American Association of Retired Persons)

Un guía realista con ideas para recargar tu energía de cuidador.

<http://bit.ly/4nivdNC>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center: Gardening for Self-Care & Wellness.

Un video de actividad practica para aprender habilidades básicas de jardinería para promover el autocuidado, el bienestar y la relajación.

<https://www.youtube.com/watch?v=UDoHfDnkT2s>

- (ING) Artículo: sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Participar en actividades que disfrutas.

Este artículo del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento se centra en los efectos de las actividades positivas para mantener un envejecimiento saludable.

<https://www.nia.nih.gov/health/participating-activities-you-enjoy>

- (ING) artículo: sitio web “Today's Geriatric Medicine” . La terapia de activación conductual con objetivos para reducir la depresión.

Este artículo revisa información básica sobre la terapia de activación conductual y sus efectos sobre la depresión.

<https://www.todaysgeriatricmedicine.com/archive/090913p24.shtml>

- (ING) Artículo: Cómo la programación de actividades agradables ayuda a reducir la depresión.

Este excelente artículo revisa cómo funciona, la investigación y los ejemplos que ilustran el uso de actividades placenteras:

<https://www.verywellmind.com/pleasant-activity-scheduling-4779965>

- (ING) Artículo: Depresión y ansiedad. El ejercicio alivia los síntomas.

Artículo de Mayo Clinic sobre el ejercicio y su impacto en la depresión:

<http://bit.ly/4k6AHZ0>

- (ING) Artículo: El efecto del ejercicio.

Un artículo centrado en los beneficios del ejercicio en el tratamiento de la depresión:

<https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>

- (ING) Video: Los beneficios del ejercicio para cambiar el cerebro.

Una charla TED de 13 minutos de la neurocientífica Wendy Suzuki hablando sobre los beneficios del ejercicio:

https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise

- (ING) Evaluación: Programa de Eventos Agradables para Personas Mayores de California (COPPE).

Si le resulta difícil encontrar 10 actividades, el COPPES es un método para descubrir actividades adicionales. Tanto las instrucciones de evaluación como las de puntuación se pueden encontrar en el siguiente URL, simplemente desplácese hacia abajo:

<https://www.optimalagingcenter.com/coppes-r-info/>

Manteniéndose Activos

Salud Mental

- (ESP) Artículo en sitio web Institutos Nacionales de Salud (NIH – por su sigla en inglés) inglés.

En este artículo se discute el cuidado de salud mental, con algunos consejos importantes para cuidarse a sí mismo que incluyen ejercicios, alimentarse bien y otros consejos.

<http://bit.ly/4l6Wb9B>

- (ESP) Artículo del sitio web Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés).

En este artículo se discute como respiración y otras prácticas, pueden reducir el dolor y otros males

<http://bit.ly/4lkpc14>

- (ING) Artículo: sitio web “Helpguide”. “Los beneficios del ejercicio para la salud mental”.

Un excelente artículo sobre la efectividad del ejercicio en la salud mental:

<http://bit.ly/4lqipDf>

Salud Física

- (ESP) Sitio web “Asociación de Alzheimer”. Cuidadores saludables.

Excelente artículo con sugerencias para mantenerse física y emocionalmente fuerte.

<https://www.alz.org/l/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidadores-saludables>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC): “Laughter Yoga: An Antidote for Caregiver Burnout”.

Este video muestra una práctica divertida y atractiva de yoga de la risa (¡no se requieren posturas de yoga!). Aprenda cómo esta actividad puede ayudar a reducir el estrés, aliviar el dolor y mejorar su estado de ánimo mientras cuida a un ser querido.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1xOy84A4vY>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center: Tai Chi: Holistic Self-Care for Caregivers.

Este es un video dirigido por un experto en Tai Chi que guía a los asistentes a través de ejercicios de bajo impacto para mejorar la salud y el bienestar general.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1En3fN8d74>

Sesión 3: Comportamientos que Causan Estrés

¿Qué son estos comportamientos?

- (ESP) Artículo: Sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: “Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer”.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece Información detallada sobre estos comportamientos y algunas sugerencias sobre cómo abordarlos.

<http://bit.ly/40kusK4>

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 7** es una excelente lectura sobre comportamientos desafiantes.

Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte - “**Cambios De Comportamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito. En esta sección, llamada Cambios de Comportamiento, tiene diversas actividades sobre agitación, agresión, deambulación e aislamiento que pueden ayudar al cuidador.

<http://bit.ly/3ldozYX>

- (ESP) Artículo en sitio web: Family Caregiver Alliance.

Un buen guía para entender los comportamientos de la demencia.

<http://bit.ly/4ejnGu5>

- (ESP) Webnovela Mirela.

La Webnovela Mirela es un programa informativo para los cuidadores hispanos/latinos de personas con Alzheimer u otra demencia sobre cómo sobrellevar el cuidado.

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

- (ESP) sitio web El Rincón Del Cuidador.

En este sitio comentan los cambios de comportamiento en personas mayores mas comunes, e tienen sugerencias de cómo tratar los trastornos de conducta.

<http://bit.ly/4kaIJ3p>

- (ESP) Artículo: Sitio web “Universitat de Barcelona”.

En este sitio son discutidos en detalles las alteraciones de la conducta en las personas con demencia teniendo también unas recomendaciones para manejar estos comportamientos.

<http://bit.ly/3FVEzhL>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

En este video del Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) se habla de algunos comportamientos desafiantes y se dan algunas sugerencias sobre cómo lidiar con ellos.

<https://www.youtube.com/watch?v=fZdAMz56Taw>

Sesión 4: Manejando el Comportamiento con Menos Estrés

Los dos subtemas de esta sesión están muy interrelacionados y, aunque intentamos agrupar sus recursos por separado, en muchos casos el mismo recurso es aplicable a ambos

subtemas. Como siempre, los recursos en español (ESP) son enumerados en primer lugar y luego los recursos en inglés (ING).

Comportamientos comunes que estresan a los cuidadores (vagando, acumular, perdiendo inhibiciones, problemas para dormir, síndrome vespertino, paranoia/acusar, agitación y agresión)

- (ESP) Programa con animaciones – **“Empoderando a los cuidadores”**.

Un programa innovador con cursos que utilizan animaciones para simplificar los complejos conceptos relacionados con el cuidado de personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Tiene un muy buen curso “cómo manejar las conductas desafiantes”. Requiere registrarse, pero es gratis y no hay formularios largos para completar.

<https://www.caregivingtraining-es.org/enrollments>

- (ESP) Artículo: **“Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer”**.

Sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece Información detallada sobre estos comportamientos y algunas sugerencias sobre cómo abordarlos.

<http://bit.ly/44hXKKC>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte - **“4 Habilidades Para Lidar Con Los Cambios De Comportamiento”**

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se sugieren 4 habilidades para lidiar con las conductas de personas con los trastornos de memoria.

<http://bit.ly/46alq4Y>

- (ESP) Sitio web de la asociación de Alzheimer.

En este sitio si puede elegir un comportamiento específico, como agresión, alucinación, deambulación u otra, y obtener informaciones and sugerencias específicas sobre cómo abordar esa conducta en particular.

<https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos>

- (ESP) Artículo Sitio web de -A.L.M.A. – Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer y alteraciones semejantes de la República Argentina.

En este sitio son descritos los diversos cambios en el comportamiento de una persona con la Enfermedad de Alzheimer y tienen buenas sugerencias para cómo manejarlas.

<https://www.alma-alzheimer.org.ar/es/cuidados/cambios-en-el-comportamiento>

- (ESP) Artículo: Sitio web de “Universitat de Barcelona”.

En este sitio son discutidos en detalles las alteraciones de la conducta en las personas con demencia teniendo también unas recomendaciones para manejar estos comportamientos.

<http://bit.ly/3FVEzhL>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC). “Managing Difficult Behaviors of Dementia”

En este video del Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) se habla de algunos comportamientos desafiantes y se dan algunas sugerencias sobre cómo lidiar con ellos.

<https://www.youtube.com/watch?v=fZdAMz56Taw>

Estrategias para considerar

- (ESP) Programa con animaciones – “**Empoderando a los cuidadores**”.

Un programa innovador con cursos que utilizan animaciones para simplificar los complejos conceptos relacionados con el cuidado de personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Tiene un muy buen curso “cómo manejar las conductas desafiantes”. Requiere registrarse, pero es gratis y no hay formularios largos para completar.

<https://www.caregivingtraining-es.org/enrollments>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– “**Actividades Para Reducir o Redirigir Comportamientos**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se presenta una excelente sugerencia para manejar conductas desafiantes involucrando a la persona con problemas de memoria en ciertas actividades.

<http://bit.ly/4kckv8T>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– "**Cómo responder a los comentarios groseros u ofensivos**"

Uno puede intentar estas estrategias compasivas para responder con calma a comentarios groseros u ofensivos de una persona con demencia.

<http://bit.ly/3FVZK3g>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– "**Síndrome Vespertino**"

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo se ofrecen consejos para disminuir los efectos y controlar el síndrome vespertino, como reducir desencadenantes entre otras sugerencias.

<http://bit.ly/3G5Qk5g>

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) "El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias"

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 7** es una excelente lectura sobre comportamientos desafiantes y también ofrece estrategias que pueden ayudar a reducir el estrés causado por estos comportamientos.

Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Artículo en sitio web: Family Caregiver Alliance

Un buen guía para entender los comportamientos de la demencia, y con diez consejos para comunicarse con una persona con demencia.

<http://bit.ly/468Vms7>

- (ESP, ING) Hoja informativa del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés) con consejos para manejar la agitación, la agresión y el síndrome vespertino.

Está en español, por un lado, y en inglés por el otro lado.

<http://bit.ly/3T80LrP>

- (ESP) artículo en sitio web de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés).

En este sitio son presentadas estrategias para manejar conductas difíciles

<http://bit.ly/4k4efji>

- (ING) Programa “iCare”

El programa iCare es una capacitación en habilidades de manejo del estrés para cuidadores de personas con problemas de memoria. Es un programa desarrollado por Photozig, Inc. Y financiado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

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

- (ING) Aplicación móvil: Respuesta de cuidado de la demencia – Caring Response.

La aplicación Caring Response está diseñada para ayudar a los cuidadores de una persona con enfermedad de Alzheimer y demencia. Esta aplicación ofrece una guía práctica para comprender y lidiar con los comportamientos difíciles de una persona con demencia, aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida. La puede ver en las tiendas Appstore o Google Play.

<http://www.photozig.com/app>

Sesión 5: Pidiendo Ayuda

Por qué cuidadores necesitan a otros

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – “ **Nuestro Consejo Más Importante Para Prevenir El Agotamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, además de describir las señales de estrés, se sugieren pasos concretos para pedir ayuda y recibir apoyo.

<http://bit.ly/3Gbb5MT>

- (ESP) Artículo: Artículo de sitio web “Family Caregiver Alliance”

En este artículo se discute por qué son necesarios el respiro a los cuidadores de personas con problemas de memoria.

<http://bit.ly/3T7eyyQ>

- (ESP) Artículo: Artículo de sitio web “Family Caregiver Alliance”

Este artículo trata sobre el estrés del cuidador y el control de la frustración, pero tiene una sección muy buena sobre cómo pedir ayuda que vale la pena leer. El enlace web a continuación lleva directamente a la sección mencionada.

<http://bit.ly/3TD68iO>

Saber a quién pedir ayuda

- (ESP) Sitio web del instituto nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés).

En este sitio tienen unas sugerencias para el cuidador en cómo obtener ayuda para cuidar de la persona con demencia, incluido teléfonos de asociaciones importantes.

<http://bit.ly/3Gg5vsz>

- (ING) Video de “Southern Caregiver Resource Center” (SCRC). “It Takes a Village: Assembling Your Care Team”.

Excelente video en que se habla de la importancia de contar con un equipo de ayuda, como y para quien pedir ayuda.

<https://www.youtube.com/watch?v=ED1lx57zPgo>

- (ING) Sitio web: Atlas Care Map

Este es el sitio web del Atlas Care Map. Contiene videos que pueden ayudar a dibujar o ajustar su mapa de cuidados, junto con una descarga para el manual que brinda instrucciones paso a paso.

<https://atlasofcaregiving.com/caremap/>

Saber cuándo preguntar

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la

atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 10** es una excelente lectura sobre conseguir ayuda externa.

Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Página web de “Houston Methodist”.

Este sitio web tiene una sesión que está dedicada a cuándo los cuidadores deben pedir ayuda.

<http://bit.ly/449Xvmh>

Saber qué tipo de ayuda pedir

- (ESP) Artículo. Sitio web Alzheimers.gov

Un muy buen artículo sobre tipos de ayuda para ambos la persona con demencia y para los cuidadores; tiene informaciones sobre tipos de ayuda y donde se puede encontrar ayuda.

<http://bit.ly/3HUVPUZ>

- (ESP) Artículo. Sitio web Kaiser Permanente

Este artículo con consejos para el cuidador tiene buenas sugerencias sobre pedir ayuda. Sea cuando la familia ofrezca, u otras maneras de obtener ayuda.

<http://bit.ly/4kXez4A>

Otros Recursos útiles (español)

- “Empoderando a los cuidadores” ofrecen videos educativos animados sobre 6 problemas comunes que enfrentan los cuidadores de personas con demencia:
 - * Preparación para una cita médica

- * Efectos de la demencia en las actividades de la vida diaria
- * Asistencia para la movilidad
- * Manejo de conductas desafiantes
- * Seguridad en el hogar
- * Habilidades prácticas de comunicación

Cada video es informativo y entretenido, con una duración de 15 minutos y contiene preguntas al final para verificar el aprendizaje.

¡Es necesario registrarse, pero es GRATIS y no hay formularios largos para completar!

<https://www.caregivingtraining-es.org/bundles/empoderando-a-los-cuidadores>

- Servicios para los familiares que estén cuidando de algún otro familiar:
<https://www.caregivercenter.org/programas-y-servicios>
- Temas de Salud - NIA, Enfermedad de Alzheimer:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer>
- Recursos de California Caregiver Resource Centers:
<https://www.caregivercalifornia.org/recursos/?lang=es>
- Publicaciones en español (Institutos Nacionales de la Salud):
<https://order.nia.nih.gov/es>
- Listado de Recursos para Cuidadores – L.A.M.D.A:
<https://www.latinoalzheimersalliance.org/care-caregiver-programs/caregiver-resources>
- Recursos y Servicios de Family Caregiver Alliance:
<https://www.caregiver.org/spanish/>
- Sitio web de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Family Caregiving (Cuidando a los nuestros)
<http://bit.ly/4npwkLN>
- Recursos de la Comunidad:
<https://depts.washington.edu/mbwc/resources/bienvenidos>
- Recursos diversos de Delmar Caregiver:

<https://www.delmarcaregiver.org/about-us?lang=es>

- Clases educativas (SCRC):

<https://www.caregivercenter.org/clases-educativas>

- Cuidando al Cuidador/Serie de Autocuidado:

<https://www.caregivercenter.org/autocuidado>

- Serie Caregiving Corner/Videos de 1-2 minutos:

<https://www.caregivercenter.org/caregiving-corner-es>

- Hojas informativas:

<https://www.caregivercenter.org/hojas-informativas>

- Charla, Café y Cuidadores-Conversaciones relevantes del cuidador familiar:

<https://www.caregivercenter.org/charla-cafe-cuidadores>

- Sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte

Este sitio web requiere registro y uno hay que indicar un condado en Carolina del Norte. Pero es una plataforma gratuita diseñada para apoyar a cuidadores familiares. Ofrece capacitación en línea, consejos prácticos y apoyo emocional para quienes cuidan a un ser querido en casa. Este portal, creado en colaboración con el Departamento de Salud del estado, ofrece apoyo para manejar el estrés, prevenir el agotamiento y mejorar la calidad del cuidado. Es una herramienta valiosa para cuidar, sin descuidarte a ti mismo.

<https://nc-caregivers.com/home>

- División de Servicios para Adultos y Adultos de Carolina del Norte (NCDAAS, por sus siglas en inglés) (919-855-3400)

<http://ncdhhs.gov/divisions/daas>

- Proyecto C.A.R.E. (Alternativas para cuidadores que experimentan desesperación por no saber qué hacer, y vacíos de apoyo emocional) (919-855-3462)

<https://www.ncdhhs.gov/divisions/aging/project-care-caregiver-alternatives-running-empty>

- Grupo de Apoyo del Norte de California y Norte de Nevada.

<https://tinyurl.com/ALZOnlineSpanishEd>

- Temas de Salud – NIA – Alzheimer:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer>
- Asociación Nacional de Servicios Diurnos para Adultos
<http://www.nadsa.org/consumers/choosing-a-center>

Otros recursos útiles (inglés)

- “Empowering Caregivers” ofrecen videos educativos animados sobre 6 problemas comunes que enfrentan los cuidadores de personas con demencia:
 - * Preparación para una cita médica
 - * Efectos de la demencia en las actividades de la vida diaria
 - * Asistencia para la movilidad
 - * Manejo de conductas desafiantes
 - * Seguridad en el hogar
 - * Habilidades prácticas de comunicación

Cada video es informativo y entretenido, con una duración de 15 minutos y contiene preguntas al final para verificar el aprendizaje.

¡Es necesario registrarse, pero es GRATIS y no hay formularios largos para completar!

<https://www.caregivingtraining.org/bundles/empowering-caregivers>

- Programa Nacional de Apoyo para Cuidadores Familiares (919-855-3400)
<https://www.ncdhhs.gov/assistance/adult-services/family-caregiver-support>
- Alianza de Demencia de Carolina del Norte (800-228-8738)
<https://dementianc.org/>
- Programa de Apoyo Familiar para la Demencia de Duke (800-646-2028)
<https://dukefamilysupport.org/>
- Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares. – Condado de Lincoln, Carolina Del Norte
<https://www.lincolncountync.gov/240/Family-Caregiver-Support-Program>

- Apoyo a los cuidadores en el lugar de trabajo
<http://aarp.org/employercaregiving>
- Guías de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) para el cuidado.
<http://aarp.org/preparetocare>
- Apoyo a los cuidadores del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) (855-260-3274, línea gratuita)
<http://caregiver.va.gov/>
- Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Voz amigable
<https://www.aarp.org/friendlyvoice>
- Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Recursos Nacionales para Cuidadores Familiares
<http://bit.ly/44boRqM>
- Grupo de Facebook de Cuidadores Familiares de AARP
<https://www.facebook.com/groups/aarpfamilycaregivers>
- Red de Acción para Cuidadores
<https://www.caregiveraction.org/>
- Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares de Carolina del Norte
<https://www.ncdhhs.gov/divisions/aging/family-caregiver-support-program>
- Fundación Americana del Alzheimer
<http://www.alzfdn.org/>