

CONSEJOS PARA EL CUIDADO PERSONAL DEL CUIDADOR

Tómese el tiempo para usted y sus propias necesidades.

Esté atento a los signos de estrés, como la impaciencia, la pérdida de apetito o la dificultad para dormir, la concentración o la memoria.

Preste atención a los cambios en su estado de ánimo, la pérdida de interés en las actividades habituales o la incapacidad para realizar las tareas habituales.

Coma una dieta bien balanceada. Beber abundante agua todos los días.

Haga ejercicio dando caminatas cortas todos los días o al menos tres veces por semana.

Escuche grabaciones de relajación guiada o música relajante.

Programe breves períodos de descanso entre actividades. Haga que sea una prioridad dormir bien por la noche.

Establezca límites para lo que puede hacer.

No sobrecargue su lista de tareas diarias. Ser realista.

Encuentre algunas horas varias veces a la semana para actividades que le parezcan significativas y agradables.

Deje que los miembros de la familia y los amigos ayuden con las tareas del hogar, la preparación de comidas, el cuidado de los niños y las compras.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación entre su ser querido, usted, su familia y amigos, y el equipo de atención médica.

Comparta sus sentimientos con familiares u otros cuidadores, o únase a un grupo de apoyo.



Wilmington Senior Center
Grupo de Apoyo Para Cuidadores



Wilmington Senior Center Hours:

de Lunes a Jueves

8:00 a.m.—2:00 p.m.

1901 N Market St

Wilmington DE 19802

302-651-3400 Ext. 3424



DELAWARE HEALTH
AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health



Delaware
Aging & Disability
Resource Center

Wilmington Senior Center (WSC)
Grupo de Apoyo Para Cuidadores
Se reúne cada segundo Jueves del mes
11:00—12:00

Llame al 302-651-3400 ex: 3424 para registrarse



¿ERES UN CUIDADOR? Usted es un cuidador si brinda apoyo social, físico, médico y/o emocional a un pariente o amigo que envejece o a una persona discapacitada.

Un cuidador es alguien que se preocupa por la salud y el bienestar de una persona que necesita ayuda con las tareas y actividades diarias. Su ser querido que envejece puede necesitar un cuidador debido a una lesión, una enfermedad, movilidad limitada, problemas de memoria o condiciones crónicas que hacen que las tareas diarias sean más desafiantes.

Según el nivel de apoyo brindado, el cuidado a largo plazo puede afectar la salud física y emocional del cuidador. Nuestro objetivo es brindar apoyo continuo y recursos a los cuidadores.

El Grupo de apoyo para cuidadores de WSC:

Se reúne el segundo jueves del mes, en persona o virtualmente. Llame al 302-651-3400 (extensión 3460) para registrarse para una sesión. La participación en el grupo de apoyo es gratuita.

Brinda información y referencias a recursos comunitarios, asesoramiento y asesoramiento sobre cómo manejar diversas necesidades de las personas que necesitan atención. Brinda sesiones de grupo de pares y oportunidades para aprender de otros cuidadores.

Apoyo para el autocuidado. Los cuidadores a menudo descuidan su propio cuidado, lo que puede conducir a sus propios problemas de atención médica.

Reducir el aislamiento social. Estar con otros es importante para controlar la ansiedad y el estrés.

Nuestro personal desarrollará divertidas actividades para el descanso.

Nuestro grupo de apoyo le hará saber que no está solo.

Si identifica a 3 o más cuidadores, organizaremos grupos de apoyo en su centro.



Cuidar de aquellos que alguna vez cuidaron de nosotros es el mayor honor