

¡Conéctate con tu Comunidad!

Diciembre 2008 y
Enero 2009

*Para familias
cuidando
familiares*

*Como manejar
comportamientos
dificiles*

*Recursos
Comunitarios*

*Clases de apoyo
Clases practicas*



¿Tengo tantas responsabilidades como cuidador/a de mi ser querido! ¿Que hago para aprovechar los días de fiesta que se acercan? ¿Como puedo celebrar cuando de veras estoy tan triste por condición? ¿Como me ánimo y me relajo para disfrutar de los festejos que tanto me alegraban en el pasado? ¡Me siento abrumada!

¿Se reconoce usted en esta discusion? ¿Necesita sugerencias de como sobrellevar esta temporada de festejos?

Para empezar, recuerde que solamente es posible vivir la vida dia por dia. El mantenimiento de su vida spiritual sera ultra-importante durante estos dias. Sea consciente y realista sobre en cuanto a sus habilidades y limites de tiempo. No se comprometa a mas de lo que pueda hacer tranquilamente.

Ajuste sus metas sobre este tiempo de celebraciones. Mantenga su comunicacion con su familia clara, consistente, y de una forma la cual de a entender sus limites. Sea clara sobre lo que puede y no puede contribuir. Decida cuales partes de estos dias son los mas importantes para usted y su ser querido, siempre manteniendo en mente los limites de la persona a quien cuida. Comprometase solamente a lo que pueda hacer sin estrés. Por ejemplo, si es importante cocinar la cena de Noche Buena, Navidad, o Ano Nuevo en su casa, pida que otros invitados traigan los platos acompañantes para esta. Si los tamales son importantes, ordenelos de afuera. Lo mas importante para usted es conservar su espíritu y energia.

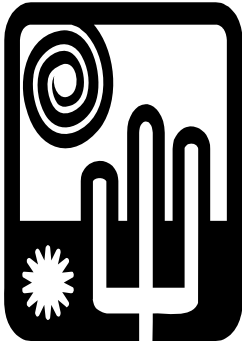
Siga un ritmo lento and haga sus planes de antemano. Le sorprenderá todo lo que puede completar poco a poco. Si su costumbre tradiciónl es crear algun proyecto especial para Navidad o Ano Nuevo, considere pedir la ayuda de sus familiares o amigos. Creé una lista de las tareas con las cuales va a necesitar ayuda, tomeles varias copias, y compartalas a las personas que esten listas para ayudarle. Puede ser que estos no se atreban o no reconozcan como mejor ofrecerle ayuda. No sea timida. Deshagaze de la idea que todo lo tiene que hacer independientemente.

Si la persona a quien cuida esta hábil, y tiene interesen contribuir algo a la celebracion, puede incluirlo/a en sus actividades segun sus limites.

Reconozca que todo lo que usted hace, dia tras dia, en cumplir con el cuido de su ser querido es digno de elogio y toma de su tiempo y energia.

“La capacidad de cuidar a otros es lo que da a la vida su principal sentido y significado.” Pablo Casals

Recursos Comunitarios



Para Clases prácticas y Clases de apoyo en Español, llame a:
Pima Health Systems Caregiver Education and Support
(Educación y Apoyo para Cuidadores de Familia de Pima)
243-8379 y hable con Sonya
No se cobra por las clases

Para Servicios de Relevo/tregua en su casa o
en un centro comunitario
Llame al número del Centro de Servicios en PCOA:
790-7262

**Usted comparte el costo de Servicios de relevo
según sus recursos**

*Si le interesa
recibir ese boletín
en su casa, llame a
Sonya en:
243-8379
y le incluiremos
para el próximo
boletín*



*No repartimos su
información a
nadie*

ARROZ CON LECHE DULCE DE LECHE

Tiempo estimado:

Preparación - 5 minutos
Cocción – 35 minutos
Tiempo para enfriar – 0 minutos

Ingredientes:

8 tazas de leche
2 palitos de canela o 1 cucharadita de canela molida
1 taza de arroz de grano largo
1 lata (13.4 onzas) de Dulce de Leche LA LECHERA de NESTLE

Instrucciones:

Calienta la leche y los palitos de canela en una olla grande a fuego medio-fuerte hasta que hierva y retira los palitos de canela. Reduce el fuego a medio-bajo y añade el arroz. Cocina mezclando frecuentemente de 15 a 20 minutos. Agrega el dulce de leche y cocina mezclando frecuentemente de 15 a 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno y la salsa este espesa. Decora con rodajas de fruta si así lo deseas.

VACUNAS CONTRA LA INFLUENZA (GRIPE)



La influenza (la gripe/flu) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. Esta puede variar de leve a grave y crea un problema amenazante para la población. Esta enfermedad es muy contagiosa y tiene la potencia de tener grave resultados. El riesgo de infección es mas alto para los niños y ancianos. La gripe puede empeorar o complicar condiciones medicas que, por si, son serias o crónicas. La vacuna contra la gripe puede beneficiar a niños y adultos que padescan de ciertas condiciones come la diabetes, enfermedades del corazon, y personas con inmunodeficiencia. En los estados unidos la época de la gripe puede empezar tan pronto come en Septiembre and durar hasta el mez de Mayo.

El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, por sus siglas en inglés) recomienda que algunas personas se vacunen anualmente. Se trata de personas expuestas a un riesgo alto de complicaciones graves a cause de la gripe o aquellas que viven con una persona propensa a complicaciones graves o que cuidan de ella. Durante la temporada de gripe, cuando la disponibilidad de vacunas es limitada, ACIP hace recomendaciones en cuanto a los grupos a los cuales se les debe dar prioridad en vacunación.

Para mas información o detalles sobre la gripe o las vacunas, puede comunicarse con su medico o su clinica de uso regular. Para mas información sobre las clinicas en en Condado de Pima adonde se ofrecen las vacunas llame al Departamento de Salud del Condado de Pima: 520-243-7988. Para encontrar las farmacias y mercados adonde se ofrecen las vacunas, puede llamar a la Clinica Mollen de Inmunización al 480-214-2000 or buscar las clinicas de inmunización en www.FluShotsUSA.com. en su computadora. Tambien puede encontrar información adicional tras El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Temas de las clases:

Como cuidarse mientras cuidando a su familiar

Como Manejar los medicamentos

Relajación y Meditación

Como prevenir los accidentes en Casa

Que es, y no es "normal" en el envejecimiento

Pima Health System
Caregiver Education & Support Program
3950 S. Country Club Road
Suite 400
Tucson, Arizona 85714

*Si le gustaría recibir éste
boletín en casa, llame a:
243-8352*

Para información de las
clases, llame a: 243-8374

A veces, tenemos que esperar hasta que haya un grupo suficiente para una clase o hasta que aseguramos que tenemos un lugar adonde reunirnos. Puedo visitar con familias en mi oficina, o en casa para buscar remedios y apoyo mientras.

Hable con Sonya: 243-8379

No está sola...