

¡Conéctate con tu Comunidad!

Noviembre y
Diciembre del
2009

**Como celebrar
días de fiestas*

**Aliviando el
estres*

**Recursos*

comunitarios

**Clases de apoyo*

**Clases practicas*



HOHOHO...CREO QUE NO!

¿Como puedo celebrar estos días de fiestas cuando me encuentro muy triste sobre la condición de mi ser querido? ¿Como me puedo preparar para las visitas y los festejos si me siento rendida con los quehaceres diarios?

Todas las decoraciones, olores de comidas y sonidos de musica me hacen recordar de los tiempos cuando sí estaba feliz; pero ahora solo me muestran las dificultades en las que me encuentro. Otras personas pueden planificar dar un paseo, irse de vacaciones o visitar a sus familiares. Yo no puedo predecir como estara mi familiar en cualquier día y no puedo planificar nada que seria dificil para el/ella.

Como sobrevivir la temporada de festividades:

Revise su lista de esperanzas. Solo planifique o espere cumplir con lo que es posible según las necesidades y límites de la persona a quien cuida. Si no puede cumplir con todas las invitaciones o actividades, haga arreglos para asistir a una o dos que sean las mas importantes para usted.

Propongase metas realistas. Decida cuales son los elementos de su celebración que son más importante para usted y su familia. Si las galletas son muy importantes, ¡comprelas! Si es importante cocinar en su propia casa, compre la masa en la tienda y llevela a sus casa para hornearla. Si los tamales son importantes, pida que alguien se los haga casi tan ricos como los suyos, y pídale que hagan unos extras para su familia.

Mantega un ritmo lento, haga el plan de antemano: le sorprendera la cantidad de quehaceres que puede dominar haciendolos poco a poco. Si decide hacer algun proyecto, tome momentos que tenga cada día y trabaje en él. Pida ayuda de sus familiares y amistades. Tal vez, una amiga o amigo puede cuidar a su familiar mientras usted se ocupa de otra cosa.

Trate de involucrar a su ser querido quien cuida. Dejele saber que usted aprecia su ayuda en algun proyecto, no más lo mas simple que sea. Segun sus habilidades, alienese a la persona a participar en actividades: visitas, fiestas, cualquier cosa que le de un sentido de estar incluida durante estos tiempos.

Mantenga clara comunicación con sus otros familiares. Mantenga una lista de cosas con las cuales necesita ayuda y refierase a ella frecuentemente. Puede ser que ellos no sepan lo que su ser querido, **O USTED!** necesita de ayuda. No se comprometa o comprometa a su ser querido a visitar fuera del hogar si es más fácil que los visiten a ustedes en su hogar. Pida y consiga la ayuda que necesita. Recuerde que uno no lo puede hacer todo!

FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO



¡CONECTATE! NOS VAMOS ELECTRONICOS!

Efectivo Noviembre 1, 2009 ¡CONECTATE! no sera enviado a su hogar por correo. Esta decision se debe a los costos de imprimir y enviar por correo, los cuales han aumentado significativamente recientemente.

Lectores con computadoras podran seguir leyendo esta publicación en la red: www.phs.pima.gov/pdf/Link_span.pdf Si desea acceso a ediciones archivadas, use la red: www.pimahealthsystem.org .

Para acceso a información de El Sistema de Servicios Comunitarios (CSS), use la red: www.pimahealthsystem.org, seleccione "programs", luego seleccione "Community Services System, y luego "caregiver education and support" para obtener mas información sobre cuidadores de familiares.

Adicionalmente, todas las bibliotecas del Condado de Pima, Pima Council on Aging, y TMC-Senior Services tienen copias impresas de ¡CONECTATE! (edición corriente).

Información sobre las clases para cuidadores de familiares se encuentran en el calendario de TMC-Healthy Living Connections.

Cuidadores tienen un riesgo alto de padecer de varias enfermedades, incluso: enfermedad cardiaca, artritis, osteoporosis, diabetes 2, y algunos tipos de cancer. Se recomienda que cuidadores busquen apoyo en todas estas maneras:

- 1) Ayuda para el cuidador/cuidadora
- 2) Ayuda para todos los miembros de la familia quien está cuidando
- 3) Compartiendo el costo de cuidado de tregua/reelevo or grupos de apoyo para los cuidadores
- 4) Clases prácticas sobre aspectos de cuidado
- 5) Servicios comunitarios
- 6) Apoyo de la comunidad

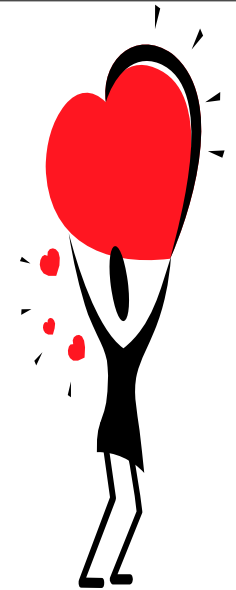
RECETAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Escuche música que le gusta
Hable o comparta con una amistad
Lea un libro nuevo -- o uno favorito
Tome una caminata
Tome tiempo para orar o meditar
Imagínese (con detalles) de su lugar favorito y
visítelo en su imaginación
Tome una taza de té
Dibuje o pinte algo
Escriba sus sentimientos en un diario
Juegue un deporte (aun si solo rebotando una pelota)
Baile en la cocina
Mire una película (DVD) chistosa
Abraze a un ser querido
Visite con vecinos o amigos que no ha visto aménudo
Reciba o de un masaje

COMO PEDIR AYUDA

A veces tenemos que pedir ayuda directamente de nuestros familiares o amistades. Para las siguientes tareas, piense en alguna persona que conoce.

- 1) Necesito tu amistad—no me evites. Todavía te necesito.
- 2) Vamos a reírnos, o a divertirnos.
- 3) Dame un abrazo.
- 4) Llamame solo para decirme que me tienes en mente.
- 5) Traeme alguna comida — extraño la comida que tu cocinas y me ayudará no tener que preparar comida.
- 6) Invítame a salir: un almuerzo, a la iglesia, al cine, o un viajecito.
- 7) Ve al mercado por mi.
- 8) Pregúntame acerca de mi mismo.
- 9) No siempre tenemos que hablar de problemas. También quiero escuchar de otras cosas en la vida.
- 10) Comparte de tu vida, tus esperanzas, tu alegría. Eso me levanta mi espíritu también.



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 normal en el envejecimiento

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

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