

PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

NOVIEMBRE 2023 | VOL. 6, NUM. 11



Mes de la Concientización del Alzheimer

Obtenido de VITAS Healthcare

El Alzheimer es un tipo de demencia, síndrome crónico o progresivo que se caracteriza por el deterioro de las funciones cognitivas (memoria, pensamiento, orientación, comprensión, capacidad de aprendizaje, lenguaje y/o juicio) que provoca que la realización de las actividades diarias se vuelva difícil de realizar. Por amor, por obligación, tal vez por el simple hecho de hacer lo correcto, puede ser uno de los más de 40 millones de adultos en Norteamérica que cuidan a un ser querido anciano, con una enfermedad crónica o discapacidad, según el Pew Research Center.

De hecho, el 70 por ciento de los cuidadores familiares cuidan de una persona mayor de 65 años, mientras que el 22 por ciento ayuda a dos personas y el 7 por ciento cuida a tres o más personas. El treinta y dos por ciento (32 por ciento) de los cuidadores describe la experiencia como estresante.

¿Le suena conocido?

Está en camino de sufrir el agotamiento del cuidador. Los psicólogos, quienes lo definen como "una afección psicológica debilitante producto del estrés constante", no lo toman a la ligera, y usted tampoco debería hacerlo. Para cuando la mayoría de los cuidadores sospechan agotamiento, ya están sufriendo una gran cantidad de síntomas.

Además de lidiar con la enfermedad de un ser querido, también pueden lidiar con presiones financieras, cambios en la dinámica familiar y una interrupción general en la vida familiar. Es una receta para el agotamiento que afectaría negativamente la capacidad de cualquiera para brindar un buen cuidado y potencialmente pondría en riesgo la salud del cuidador.

Si sabe lo que es el agotamiento del cuidador, puede protegerse de las consecuencias de tratar de hacer demasiadas cosas a la vez.

14 señales de advertencia de que el cuidador está agotado

- Falta de energía y fatiga agobiante
- Problemas para dormir (dormir demasiado o muy poco)
- Cambios en los hábitos alimenticios; pérdida o aumento de peso
- Sensación de desesperanza
- Alejarse de, o perder interés en, actividades que solía disfrutar
- Descuidar sus propias necesidades físicas o emocionales
- Sentir que el cuidar de otra persona está controlando su vida
- Volverse inusualmente impaciente, irritable o discutiendo con la persona que está cuidando y/o con otras personas
- Sentir ansiedad por el futuro
- Depresión o cambios bruscos de humor
- Dificultad para lidiar con cosas cotidianas
- Dolores de cabeza, dolores de estómago y otros problemas físicos
- Menor resistencia a enfermarse

Cómo prevenir el agotamiento del cuidador

Ahora que sabe a qué tiene que estar atento, le damos algunos consejos para ayudarlo a prevenir el agotamiento como cuidador.

- ¡Pida ayuda! Necesitar ayuda no lo convierte en un mal cuidador. Simplemente quiere decir que no puede hacerlo solo (nadie puede hacerlo solo).
- Dese permiso para tomarse descansos. Salga de casa. Visite a amigos.
- Cuidese a sí mismo. No falte a sus propias citas con el médico por estar demasiado ocupado. Haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente.
- Levántese 15 minutos antes y use este tiempo para usted. Siéntese a disfrutar su té o café. Escriba sobre sus luchas y sentimientos en un diario. Medite, rece, estírese... Haga lo que quiera hacer.
- Haga una lista de sus actividades y tareas diarias. Fíjese si puede delegar alguna. Quizás su cónyuge pueda preparar la cena dos veces por semana. Tal vez un amigo o pariente pueda encargarse de los mandados y ayudar a lavar la ropa. La gente a menudo quiere ayudar, ¡aproveche esa ayuda!
- Consulte los beneficios de licencia por motivos familiares de su trabajo. Podría quitarle un gran peso de encima al tener más horas disponibles durante el día.
- Si su ser querido está recibiendo cuidado de hospicio, pregúntele a su proveedor de hospicio sobre los grupos de apoyo locales y recursos adicionales que ofrecen. Comunicarse con otras personas que se encuentran en su situación es de una ayuda enorme, al igual que desinhibirse y compartir sus frustraciones, ¡y también sus alegrías!

Hay apoyo y recursos disponibles:

1-800-272-3900-Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana. La asistencia está disponible en español.

¡HICA!

Temas de Interés

- Mes de la Concientización del Alzheimer
- Anuncios
 - Celebración del Día de los Muertos
 - Cierre de Oficina por Día de Acción de Gracias
- Ponte las Pilas & Vota
 - Requisitos para registrarse para votar
 - ¿Ya registrado? Asegúrate de estar actualizado
- Eventos y Recursos Comunitarios
 - ¡HICA! Venta de Tamales
 - Community Foodbank de Alabama Central
 - Calendario de distribución
 - ¡Noche Para Conectar!

Anuncios

¡HICA! Celebración del Día de los Muertos



¡HICA! Oficina cerrada por Día de Acción de Gracias

La temporada de las vacaciones del invierno en los Estados Unidos se compone de algunas vacaciones nacionales, una de ellas es el día de acción de Gracias, que se celebra el cuarto jueves de noviembre.

Por ese motivo la oficina de ¡HICA! estará cerrada a partir de las 3pm el miércoles, 22 de noviembre, el jueves, 23 y el viernes, 24. Volveremos a ofrecer servicios el lunes, 27 de noviembre.

¡Les deseamos que tengan un bendecido día de acción de gracias!



Requisitos para registrarse para votar



- Debes ser ciudadano de los Estados Unidos.***
- Debes de vivir en el estado de Alabama.
- Debe tener al menos 18 años de edad el día de las elecciones o antes.
- Usted no debe estar impedido a votar pro una convicción por un delito grave que lo descalifique.
- No debe haber sido declarado "mentalmente incompetente" en un tribunal de justicia



Escanee este código para registrarse en línea (necesitará una licencia de conducir válida de Alabama o una identificación para hacerlo en línea)

¿Ya registrado?

Asegúrate de estar actualizado



¿Te has mudado recientemente? Tómese un tiempo para actualizar su registro para reflejar su nueva comunidad. Nuestra regla general: usted quiere votar en el lugar donde pasa más tiempo.

Hola, mi nombre es

¿Nuevo nombre? Si ha cambiado su nombre recientemente, debe actualizar su registro para evitar confusiones el día de las elecciones.



Consulte aquí el estado de su registro de votante

Eventos y Recursos Comunitarios



20va Venta de Tamales

¡HICA! TAMALE SALE

NOV 24 - DIC 11

RELLENOS DE TAMAL:

PRODUCTOS:

POLLO

CERDO

\$25 1/2 DOZENA

\$45 1 DOZENA

\$60 TODO ESO Y UNA BOLSA DE PAPAS FRITAS

(1 Docena de tamales, tortilla chips, salsa y productos de Coca-Cola)



PIMIENTO Y QUESO

VEGANO



FECHAS DE RECOGIDA: 14 Y 15 DE DICIEMBRE DE 8:00 A. M. A 6:00 P. M. EN ¡HICA!



117 Southcrest Drive, Birmingham, AL 35209

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA COMPRAR TUS TAMALES!



El Community Food Bank distribuye alimentos gratuitos en 12 condados del centro de Alabama:

Blount, Calhoun, Cherokee, Clay, Cleburne, Etowah, Jefferson, Shelby, St. Clair, Talladega, Walker y Winston.

Sigue el link para ver el Calendario de distribución:

<https://feedingal.org/es/encontrar-comida-gratis/>

NOVEMBER 7TH

¡NOCHE PARA CONECTAR!

¡Conecta con padres, maestros, y miembros de la comunidad! Disfruta de comida y de cuidado infantil. Habrán intérpretes disponibles.

5:00PM-7:00PM

Para más información manda un correo a daphne@edbirmingham.org