

CUIDADO DE LOS CUIDADORES



¿Qué sucede cuando los seres queridos que lo han cuidado durante toda su vida de repente necesitan atención? Si es como la mayoría de nosotros, es posible que no sepa a quién recurrir.

Cuidar a un ser querido es una tarea abrumadora; lo sé personalmente porque cuidé a mi madre de 95 años por mucho tiempo. A pesar de dirigir la Agencia para Las

Personas Mayores más grande de del país, el haber sido cuidadora y atravesar el proceso es una de las experiencias más desafiantes de mi vida. Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares, un momento para reconocer los sacrificios y la dedicación de los 1,3 millones de cuidadores en la ciudad de Nueva York y millones más

en todo nuestro país. Muchos cuidadores, como yo, hacemos todo lo posible con el trabajo, la familia y las necesidades de un ser querido, una responsabilidad que asumimos por amor y deber. Ya sea que se trate de cuidar a un adulto mayor con demencia, controlar una enfermedad crónica o criar a los nietos, el estrés puede resultar agobiante, especialmente cuando no se sabe a quién recurrir. No es fácil, pero no tiene que enfrentarlo solo/a. El Programa para cuidadores de NYC Aging está aquí para ayudarle. Ofrecemos información y referencias para conectar a los cuidadores con recursos vitales y planificación de cuidados a largo plazo para crear estrategias que

funcionan. A través de grupos de apoyo y asesoramiento, los cuidadores pueden encontrar consuelo, comprensión y orientación durante los momentos difíciles. También brindamos capacitación para fortalecer las habilidades de cuidado y atención de relevo para darles un descanso a los cuidadores, ya sea en el hogar o en un centro de confianza. Para obtener apoyo adicional, ofrecemos servicios complementarios, como ayuda financiera para dispositivos de asistencia o pequeñas modificaciones en el hogar. Cuidadores, sé lo angustioso que puede ser este viaje. Por eso los insto a que busquen apoyo. NYC Aging está aquí para acompañarlos en

cada paso del camino. Llame al Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469) para acceder estos recursos que cambiarán sus vidas. Cuidar es difícil, pero juntos podemos garantizar que usted y sus seres queridos tengan el apoyo y la atención que necesitan. Hagamos este viaje juntos.



*NYC Department for the Aging
Commissioner
Lorraine Cortés-Vázquez*