

## Porque todo el mundo necesita ayuda.

Los cuidadores se entregan a sí mismos para brindar una excelente calidad de vida a los demás. Sin embargo, a menudo se olvidan de cuidar de sí mismos.

Los aging and disability resource centers (centros de recursos para el envejecimiento y la discapacidad, ADRCs) locales de Wisconsin y las agencias asociadas tribales brindan servicios a los adultos mayores y a quienes viven con discapacidades, así como a las familias y los amigos que los cuidan.

Los ADRCs y las agencias asociadas tribales están orgullosos de “ayudar a quienes ayudan” a través de nuestros recursos. Y usted también puede ayudarlos.

**Visite o comuníquese hoy con el ADRC o la agencia socia tribal local.**



**Póngase en contacto con nosotros:**



**Escanee**  
[FindMyADRC.org](https://www.findmyadrc.org)



**WISCONSIN DEPARTMENT**  
*of HEALTH SERVICES*

P-03712CS (03/2025)

Hay disponibles bajo pedido adaptaciones, materiales en formatos alternativos y citas fuera del horario laboral. Hay bucles auditivos disponibles en el lugar; llame para coordinar intérpretes o subtítuloadores.

# Ayudar a quien ayuda

(Helping the Helper)



## ¿Qué cosas se pueden hacer para ayudar a un cuidador?

- **Reconocer sus esfuerzos**  
Las contribuciones de los cuidadores pueden pasar desapercibidas. Reconozca todo lo que hacen con una nota o un simple agradecimiento.
- **Evitar comparar historias o experiencias**  
Es natural querer demostrar que puede identificarse, pero compartir historias de “terror” puede ser desalentador y aterrador.
- **Ayudarlos a tomar un descanso**  
Proporcione cuidados de relevo mientras el cuidador disfruta de alrededor de una hora de tiempo para sí mismo.
- **Echar una mano**  
Ofrézcase a limpiar una habitación, cortar el césped, arreglar algo, hacer recados, recoger a los niños de la escuela o acompañarlos a sus citas.
- **Compartir comida**  
Duplique su receta favorita para ofrecerles una comida casera o regádeles una tarjeta de regalo para un restaurante local.

## ¿Cómo saber si un cuidador necesita ayuda?

Si usted o alguien que conoce es cuidador y experimenta alguno de estos síntomas, es hora de buscar ayuda.

### Problemas de salud

Como dolor crónico, fatiga, enfermedad, cambios de peso, presión arterial alta y más.

### Problemas emocionales

Incluida irritabilidad, estrés, depresión, ansiedad, pérdida de interés, etc.

### Problemas de sueño

Como dificultad para conciliar el sueño, rechinar los dientes o despertarse en mitad de la noche.

## ¿Cómo pueden los ADRCs y las agencias asociadas tribales ayudar a los cuidadores?

Los programas de apoyo a cuidadores familiares ponen en contacto a las familias con servicios de respiro y otros servicios de apoyo, e incluso pueden ayudar a cubrir algunos costos.

### Podemos proporcionar información sobre lo siguiente:

- Equipamiento adaptativo.
- Grupos de apoyo para cuidadores y servicios de respiro.
- Cuidado personal y enfermería a domicilio.
- Programas de salud, nutrición y comidas a domicilio.
- Modificaciones del hogar y seguridad.
- Servicios de limpieza y tareas del hogar.
- Opciones de vivienda.
- Medicare, Medicaid y Social Security (Seguro Social).
- Transporte.

