

¿QUÉ PASA?

Feb-Mar 2022

Cuidadores Familiares del Área de la Bahía de San Francisco

Bienvenidos a nuestra nueva edición del boletín en Español — ¿Qué Pasa?

En el mes Febrero y Marzo queremos enfocarnos en la comunicación entre familia.

En esta edición de ¿Qué Pasa? encontraras:

- FCA — ¿Quiénes somos y qué hacemos?
- El Cuidado de Sus Padres Junto con Sus Hermanos
- Cómo tener una reunión familiar
- ¡Eventos, clases, y grupo de apoyo de FCA

¿Quiénes Somos y Qué Hacemos?

Somos la Alianza de Cuidadores Familiares del área de la Bahía de San Francisco (FCA-por sus siglas en Inglés) y por más de 40 años hemos apoyado a cuidadores familiares que cuidan de un ser querido o amigo con alguna discapacidad física o cognitiva. FCA ayuda a mejorar la calidad de vida de cuidadores familiares por medio de asesoramiento y planificación, educación, representación y grupos de apoyo. Estamos en el corazón de San Francisco y extendemos servicios gratuitos a 6 condados del área de la bahía, sin importar su estatus legal.

- Alameda
- Contra Costa
- San Mateo
- Marín
- Santa Clara
- San Francisco

Somos 1 de 11 Recursos para Cuidadores de California (CRC, por sus siglas en inglés) sin fines de lucro. Los CRC sirven a todos los condados de California. Cada CRC adapta sus servicios a su área geográfica, y cada uno ofrece a los cuidadores familiares una gama de programas básicos, desde asesoramiento y planificación de la atención, hasta asesoría legal / financiera y relevo, a bajo costo o sin costo.

Para conocer más de FCA puede entrar a nuestra página web: www.caregiver.org/spanish/ & www.caregiver.org

Si no vive en el área de la bahía puede buscar el centro de recursos en su área <http://bit.ly/CRCspanish>

Consejos sobre el cuidado de tus padres junto con tus hermanos

Cuidar a sus padres puede ser complicado, y si sus hermanos y hermanas también participan, el asunto se puede volver aún más complejo. Si bien sus hermanos pueden ser una ayuda enorme y su mejor apoyo, también pueden ser una fuente de estrés.



Consejos para obtener más apoyo de sus hermanos

- 1. Trate de aceptar a sus hermanos y a sus padres tal como son, no como quisiera que fueran.** Las familias son complicadas y nunca son perfectas; tampoco hay una regla que diga cómo deben ser los demás.

2. **No simplifique las cosas por demás.** Es fácil suponer que usted tiene toda la razón y que sus hermanos están equivocados (o que son perezosos, irresponsables, insensibles, etc.). Cada persona tiene una relación diferente con sus padres, y eso hace que la perspectiva de cada uno de ellos sea distinta.
3. **Pregúntese qué es lo que realmente quiere de sus hermanos.**
4. **Pida ayuda de manera clara y eficaz.**
5. **Fíjese de qué manera pide ayuda y manténgase alejado del ciclo de la culpa y el enojo.** Cuando pida algo, tenga cuidado con su tono de voz y su lenguaje.
6. **Obtenga ayuda de un profesional que esté fuera del círculo familiar.** Las familias tienen historias largas y complicadas, y durante estas travesías emocionales, muchas veces es difícil comunicarse con los demás sin reaccionar de forma exagerada, sin malinterpretar las cosas y sin que salgan a flote viejos enfrentamientos.
7. **Manténgase alejado de los conflictos relacionados con la transferencia de los poderes legales de sus padres.** Puede que le hayan otorgado o no los poderes legales de sus padres para administrar las finanzas y la salud; cualquiera sea el caso, debe recordar que los que han tomado esas decisiones son sus padres.
8. **No deje que las disputas por herencias dividan a su familia.** Si siente que sus padres han repartido el dinero y las propiedades de manera injusta, es natural que esté disgustado, en especial durante un momento de duelo.

Para obtener más información, visite bit.ly/FCACSP

Cómo Tener una Reunión Familiar

La comunicación es la clave para tener éxito cuando se trabaja con un grupo de personas. Por lo general, a los miembros de la familia no les gusta que los dejen fuera de los eventos familiares y se debe considerar su preferencia con respecto al tipo de cuidado para su ser querido. Sin embargo, si alguien tiene demencia o alguna otra condición que lo lleve a malinterpretar el propósito de la reunión, puede ser apropiado realizar la primera reunión con los miembros de la familia que necesitan compartir pensamientos o sentimientos que sería doloroso para la persona enferma escuchar. Considere tener una reunión para enfocarse en estas cosas y una segunda reunión con la persona enferma presente.

La comunicación es la clave para tener éxito al trabajar con un grupo de personas. Antes de realizar la junta, prepare una agenda.

Una agenda puede incluir temas como:

- El reporte más reciente del médico
- Compartir sentimientos en cuanto a la enfermedad/ser cuidador
 - Miedos
 - Sobre la muerte y morir
 - Sobre sentirse inundado
 - Sobre lo que pasará con los miembros de la familia después de la muerte del ser querido
 - Tristeza, confusión, enojo, culpa, vergüenza
 - ¿Qué es lo que la persona enferma quiere y necesita?
- Necesidades diarias de cuidado
 - ¿Se debería de mudar la persona enferma con nosotros?
 - ¿El/ella necesita vivir en un centro de vida asistida o en una residencia de ancianos?
 - ¿Por cuánto tiempo tiene que visitar cada miembro de la familia?
 - ¿Otras maneras en las que cada persona puede ayudar? ¿Qué otra tipo de ayuda está disponible?

El tener un solo enfoque para cada junta puede evitar algunas dificultades. Aún así, se debe enfrentar los problemas cuando éstos impiden que haya cooperación. Recuerde que no puede solucionar problemas familiares de muchos años en tan solo una reunión. La meta no es “solucionar” los problemas familiares sino que todos se unan en un mismo equipo para cuidar del ser querido que está enfermo.

Para obtener más información y tener acceso a todo el artículo de forma gratuita, visite

 bit.ly/FCAJunta

¡Clase en Línea en Febrero!

¡Tiene que existir una mejor manera que esta!



Stella Lazo,
Consultante Familiar

En esta clase aprenderá los siguientes consejos y estrategias sobre cómo: manejar comportamientos difíciles, como la demencia afecta el proceso y la capacidad de una persona para comprender y comunicarse, sentirse más seguro en su papel como cuidador.

Día/Hora: Viernes- febrero 4, 2 p.m. a 4 p.m. (Pacífico)

Costo: Gratis

Registrar aquí : bit.ly/FCAFEB

Puede contactar a Stella Lazo, MSW, ASW, Family Consultant por teléfono **415.434.3388** , ext. 323 o envíe un correo electrónico a quepasa@caregiver.org

¿Estás Buscando un Grupo de Apoyo?



Adriana Sanchez,
Consultante Familiar

Usted esta invitado a las **Platicas Del Mes!**

Las Pláticas del Mes ocurren cada tercer jueves del mes apartir de las 3pm a 4pm por Zoom. Únase al grupo para compartir con otros cuidadores familiares sus experiencias y recibir apoyo y consejos. El grupo es facilitado por Adriana Sanchez, Consultante de Familias. Para más información y registrarse: Por favor llamar a Adriana Sanchez **415.434.3388 ext. 316**

Para participar en las Platicas:

Marque el número: 1 669.900.6833

ID de reunion: 963 2072 9945#

Zoom: tinyurl.com/FCAgrupodeapoyo

Anuncio para los Cuidadores que Desean Compartir sus Historias

Si usted es un cuidador familiar y quiere compartir su experiencias como un cuidador con FCA, por favor póngase en contacto con Tatiana por correo electrónico quepasa@caregiver.org o por telefono 650.735.2571.

Eventos Virtuales en Febrero—Regístrese Ya!

Queremos recordarle también de los eventos y talleres que ofreceremos con nuestras agencias hermanas — CRCs en el mes de Febrero. Para más información vaya a los enlaces de abajo para cada evento para poder inscribirte ¡no te los puedes perder!

Conozca las Señales de un Ataque al Corazón

Inland CRC | Vie., Feb. 4 | 2 p.m. a 3:30 p.m. | Inscripción bit.ly/3GXJfPq o Llamar 800-675-6694

Respirar Mejor con Asma y EPOC

Inland CRC | Mié., Feb. 9 | 1:30 p.m. a 3 p.m. | Inscripción bit.ly/3qW1yi8 o Llamar 800-675-6694

Diabetes en el Cuidador

Inland CRC | Vie., Feb. 11 | 2 p.m. a 3:30 p.m. | Inscripción bit.ly/35azH5q o Llamar 800-675-6694

Planificación para Emergencias

Del Mar | Mar., Feb. 15 | 3 p.m. a 4:30 p.m. | Inscripción bit.ly/3qXDrz2 o Llamar 1-800-624-8304

Depresión - Común, Discapacitante y Tratable

Inland CRC | Mié., Feb. 23 | 1 p.m. a 2:30 p.m. | Inscripción bit.ly/3ly2hbd o Llamar 800-675-6694

**¡Gracias por leernos y hasta la siguiente edición!
Y no olviden contactarnos:**



QuePasa@caregiver.org



800.445.8106



www.caregiver.org