



CHILDREN'S
HEALTH SYSTEM®

Consejos Para Los Cuidadores Familiares

Tips for Family Caregivers

1600 7th Ave. S. • Birmingham, AL 35233 • (205) 939-9100 • CHECK Center Health Información

Cuidar a un niño con un padecimiento crónico puede ser emocional, física, espiritual y financieramente extenuante. Mejorar su propia salud puede mejorar la atención hacia su hijo y puede ayudar a la salud de toda su familia. Recuerde, las familias sanas son indispensables para que los niños con padecimientos crónicos puedan crecer y ser adultos productivos.

1. SOLICITE AYUDA.

- Conozca las áreas donde otros pueden ayudarle a usted y a su familia y asegúrese de informar a otros de qué forma exactamente pueden ayudar (por ejemplo, cocinar una comida, hacer encargos, etc.).
- Con frecuencia los feligreses de su congregación, amigos, vecinos y familiares le ayudarán con gusto si se les solicita.
- Explore opciones para atención de alivio con su proveedor de cuidados de la salud (por ejemplo, enfermera, trabajador social).

2. PRESTE ATENCIÓN A ESTOS PUNTOS BÁSICOS.

- La manera en que usted se enfrenta (o no se enfrenta) con el estrés puede afectar la manera en que su hijo o hija se enfrente al mismo, por lo tanto, puede afectar su salud y la de su hijo.
- Dormir lo suficiente (de 7 a 9 horas por la noche), consumir alimentos sanos (al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día), apartar tiempo para hacer ejercicio (planear al menos 2 horas por semana) y la recreación son todas maneras para facilitar el manejo del estrés.
- Evite conductas como fumar, conducir rápidamente y beber alcohol para reducir el estrés o la ira.
- Los niños mayores y el equipo son con frecuencia pesados. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud la manera adecuada de levantar y transportar.
- Conserve el equilibrio de su familia. Otros niños, su cónyuge/pareja y otros familiares necesitan de tiempo especial con usted también.

3. REDUZCA LOS RIESGOS DE INFECCIÓN.

- Conserve sus manos limpias, lave sus manos con agua y jabón.
- Tosa o estornude en la parte interna de su codo y no en sus manos.
- Que toda su familia se vacune contra la influenza cada otoño.

4. NO SE DESCONECTE.

- Su trabajo, congregación y vecindario, que se encuentran en el flujo de sus actividades cotidianas, pueden proporcionarle la oportunidad de hacer amistades. Esto puede ser difícil cuando usted pasa mucho tiempo en el hospital, así que sea creativo para hacer y mantener amistades como en sitios de redes sociales en línea.
- Tómese el tiempo para hacer las cosas que le interesan.

5. ESTABLEZCA PRIORIDADES Y ORGANICE SU TIEMPO.

- Decida lo que puede hacer de forma realista en un día.
- Busque maneras de ahorrar tiempo en su día (es decir, ordene suministros de medicinas y tratamiento que duren 3 meses cuando estén disponibles, prepare dobles cantidades de alimentos y congele el sobrante para un día ajetreado, viaje en automóvil compartido, etc.).
- Revise con regularidad los tratamientos de atención en el hogar de su hijo o hija con su proveedor de cuidados de la salud en búsqueda de maneras para simplificar y reducir el tiempo que pasa en tratamientos innecesarios.

6. HAGA DE SU SALUD PERSONAL LA MAYOR PRIORIDAD.

- Programe su propia revisión de salud cuando programe la cita de salud de su hijo o hija.
- Cuide su propia salud sometiéndose a auto exámenes de los senos o testículos, tome nota de síntomas molestos y obtenga tratamiento temprano para los problemas de salud.
- Evitar el tratamiento de problemas físicos y emocionales (es decir, depresión y ansiedad, en particular) no hará que "desaparezcan".
- Obtenga ayuda para dejar de fumar (Alabama Quit Line 1-800-784-8669).

7. TRABAJE EN SU FE.

- Los estudios han demostrado que la fortaleza espiritual sí influye en la capacidad para hacer frente a la adversidad y lograr la satisfacción en la vida.

8. CONSÉRVESE FLEXIBLE Y ADAPTABLE.

- Incluso los mejores planes necesitarán modificarse en ciertos días.
- Ríase mucho, ¡el humor y una sonrisa si ayudan!

Desarrollado por Janet Johnston (*Pediatric Pulmonary Center, Children's Hospital*) y Dr. Anne Turner-Henson (*UAB School of Nursing*) con base en los resultados del estudio, Prácticas de promoción de la salud de los prestadores de cuidados familiares. El estudio fue patrocinado por la *American Nurses' Foundation*, la *Fogarty International Short-term Fellowship* y la *Japan Society for the Promotion of Science* (Turner-Henson PI).

Los Niños son el Centro de Nuestras Vidas®.