

Sugerencias para la supervivencia de los cuidadores

1 Planifique con anticipación

Haga las cosas, día por día

5 Acepte ayuda

7 Descanse lo suficiente y coma debidamente

9 ¡Sea bueno con usted mismo!

2 Averigüe acerca de los recursos disponibles

4 Desarrolle planes de contingencia

6 Que SU propia salud sea prioridad

8 Reserve tiempo para el esparcimiento

10 Comparta sus sentimientos con otros





Recursos

El Localizador Nacional de Cuidado para Personas de Edad de la AoA: 1- 800-677-1116. www.eldercare.gov

Sitio Web de la AoA para los cuidadores: www.aoa.gov/carenetwork

Sitio de Alzheimer de la AoA: www.aoa.gov/alz

**Unidades estatales de envejecimiento:
www.aoa.gov/aoa/pages/state.html**

Agencia de envejecimiento del área local: El Localizador de Cuidado para Personas de Edad o su directorio telefónico

Alianza de Cuidadores Familiares: www.caregiver.org

**Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados:
www.caregiving.org**

Asociación de Alzheimer: www.alz.org

**Asociación Nacional de Cuidadores Familiares:
www.nfcacares.org**

AARP: www.aarp.org



**Teléfono: (202) 619-0724
Fax: (202) 260-1012
Correo electrónico: aoainfo@aoa.gov**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.