

Cuidado real. En cualquier lugar.

 /ParkinsonEspanol

Esta guía proporciona instrucciones y herramientas para ayudarle a participar en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares junto con la Parkinson's Foundation.

Panorama general

Cada noviembre, la Parkinson's Foundation participa con organizaciones de todo el país para honrar a los aliados en el cuidado en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. Este año, nuestro tema es "Cuidado real. En cualquier lugar.", que destaca las diversas experiencias de los cuidadores. Ya sea que alguien comparta el hogar con una persona con la enfermedad de Parkinson (EP), [proporcione cuidados a distancia](#) o [enfrente la EP en solitario](#), los aliados en el cuidado dan forma a cómo es el cuidado real.

Enfoque 2025: Cuidado real. En cualquier lugar.

Este Mes Nacional de Cuidadores Familiares destaca las diferentes formas en que las personas son aliados en el cuidado de las personas con Parkinson. Aunque la experiencia de cada cuidador es única, la Parkinson's Foundation está para proporcionar recursos útiles y apoyo a cada cuidador.

El Mes Nacional de Cuidadores Familiares ofrece una excelente oportunidad para ayudar a honrar y apoyar a los cuidadores de todo el mundo. Contamos con su participación para que la campaña de este año sea un gran éxito.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Steph Leone, coordinadora de Marketing, en SLeone@Parkinson.org o al 305-537-9135.

Tres maneras de cuidar

En nuestro contenido de este año, nos centraremos en tres formas habituales de cuidar de una persona con la EP.

Cuidador diario

Los cuidadores diarios viven con una persona con la EP y le ofrecen apoyo práctico día a día. Desde el manejo de la medicación y acudir a las citas, hasta el apoyo emocional y la motivación, los cuidadores diarios están allí día tras día para ayudar a superar los desafíos de la EP.

Cuidar a la distancia

Para algunos, cuidar significa apoyar a un ser querido con Parkinson desde la distancia. Puede que estos cuidadores no vivan con la persona a la que cuidan ni cerca de ella, pero su papel no es menos importante. Ya sea manejando la logística, coordinando los cuidados u ofreciendo apoyo emocional a través de llamadas telefónicas o videollamadas, desempeñan un papel esencial para que su ser querido se sienta apoyado, incluso cuando no pueden estar a su lado en persona.

Auto cuidador

Muchas personas con Parkinson cuidan de sí mismas, manejando solas las citas, los medicamentos y las rutinas de bienestar. Este grupo, que a menudo pasa desapercibido, lleva el doble papel de persona con Parkinson y cuidador principal, una responsabilidad que requiere fortaleza, autodefensa y resiliencia.

Cómo participar

Redes sociales

- **Comparta las publicaciones utilizando nuestro [kit de herramientas para redes sociales del Mes Nacional de Cuidadores Familiares \(más abajo\)](#).** Explore nuestro conjunto de herramientas para descargar publicaciones que destacan los recursos de la Fundación a disposición de los aliados en el cuidado.
- **Invite a otros a publicar.** Ayúdenos a correr la voz pidiendo a otras personas que compartan historias sobre cómo apoyan a un cuidador en su vida.
- **Interactúe con @ParkinsonDotOrg en [Facebook](#), [Instagram](#), [X \(antes Twitter\)](#) y [TikTok](#).** Durante todo el mes, publicaremos fotos, videos, datos, historias y recursos en las redes sociales para apoyar a los aliados de cuidado a ayudarse a sí mismos y a sus seres queridos con Parkinson. Visite Parkinson.org/Espanol para ver los últimos recursos y

contenidos del blog para compartir o publique el contenido que compartimos desde nuestras cuentas.

El hashtag oficial de la campaña es **#CaregiversMonth**.

Utilice este hashtag cuando publique recursos y herramientas a través de Facebook, Instagram y X (antes Twitter) que puedan ayudar a alguien en su experiencia de cuidado. También lo invitamos a utilizar **#NationalCaregiversMonth**, **#ParkinsonsAwareness** y **#Together4PD**.

Parkinson.org/Espanol

- **Envíe una "Mi historia con la EP" o invite a alguien que conozca a contar su historia.** Mis historias con la EP ilustran poderosamente cómo es vivir con Parkinson y cómo nuestros programas y recursos dan esperanza y apoyo. Invite a alguien de su red a compartir su historia en [Parkinson.org/MiHistoria](https://www.parkinson.org/MiHistoria).

Boletín de noticias o publicidad por correo electrónico

- **Envíe un correo electrónico a sus redes.** Añada el siguiente texto publicitario a un correo electrónico para enviarlo a sus amigos y familiares. Asegúrese de que todo el mundo sepa que es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares.

En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, me uno a la Parkinson's Foundation para rendir homenaje a todas las diferentes formas en que las personas cuidan de las personas con la enfermedad de Parkinson.

En noviembre, me uno a la Parkinson's Foundation y otros en todo el país para honrar a los aliados en el cuidado en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. Este año, destacamos las diversas formas en que la gente cuida a las personas con Parkinson.

(Añada información personal sobre su experiencia como cuidador)

Independientemente de cómo sea su experiencia como aliado en el cuidado, la Parkinson's Foundation tiene información útil en su sitio web. Explore recursos gratuitos en: [Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores).

Carta al editor

- **Escriba una carta al editor.** Consiga cobertura de los medios de comunicación locales con la siguiente plantilla de carta al editor. Rellene el texto resaltado con la información correcta y envíelo a la sección de Cartas al editor de su periódico local.

Modelo de carta al editor

Opción de tema 1: Los aliados en el cuidado merecen reconocimiento
Opción de tema 2: Reconocimiento del Mes Nacional de Cuidadores Familiares

[Insertar fecha]

[Insertar nombre del editor y dirección del periódico]

Estimado [Nombre del editor]:

Noviembre es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares y yo, junto con la Parkinson's Foundation, los invito a todos en [ciudad/región] a unirse a nuestra comunidad para honrar a los cuidadores en nuestras vidas este mes. Ayúdenos a ampliar la concientización acerca de la enfermedad de Parkinson y de quienes cuidan de las personas que viven con la EP. [Inserte una breve descripción de las próximas actividades locales y/o eventos educativos para cuidadores.]

Invitamos a los cuidadores de la comunidad a encontrar apoyo visitando Parkinson.org/MesDeCuidadores donde podrán acceder a nuestros [recursos para cuidadores](#).

Juntos podemos mejorar la vida de las personas con la EP y de sus cuidadores. Aprenda más a través de la Línea de Ayuda de la Fundación llamando al 1-800-4PD-INFO (473-4636), opción 3 para español o en Parkinson.org/MesDeCuidadores.

Atentamente,

[Su nombre]

[Su dirección]

[Su número de teléfono/correo electrónico]

Kit de herramientas para redes sociales del Mes Nacional de Cuidadores Familiares: 2025

★ ¡Descargue todos los gráficos siguientes para garantizar la máxima resolución! ★

Enlace: <https://parkinson.egnyte.com/fl/qjcwH6DmPJPd>

Contraseña: Cuidadores2025

Explore nuestros textos listos para publicar que destacan los recursos de la Parkinson's Foundation a disposición de los aliados en el cuidado. ¡Publique durante noviembre para ayudar a pasar la voz!

Si tiene alguna pregunta, contacte a Grace Basler en Gbasler@Parkinson.org.

Publicaciones muestra:

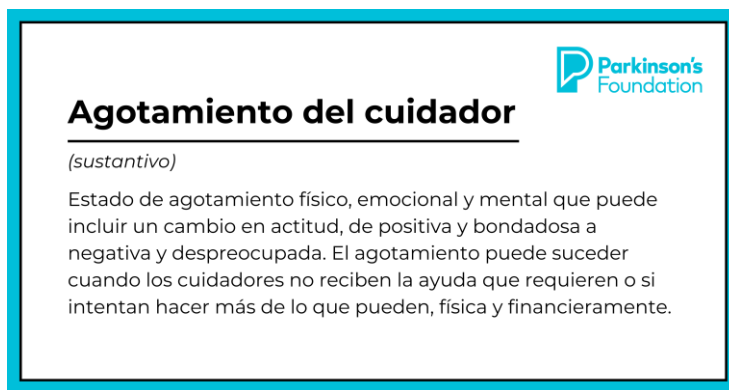
- Noviembre es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. ❤️ Nos unimos a la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)] para honrar la dedicación y la compasión de cuidadores de la comunidad de la EP y más allá.

Independientemente de cómo sea su experiencia como cuidador, desde cuidadores diarios hasta seres queridos a distancia y personas que cuidan de sí mismas, estamos para brindarle apoyo. Explore los recursos gratuitos de la Parkinson's Foundation en: Parkinson.org/MesDeCuidadores



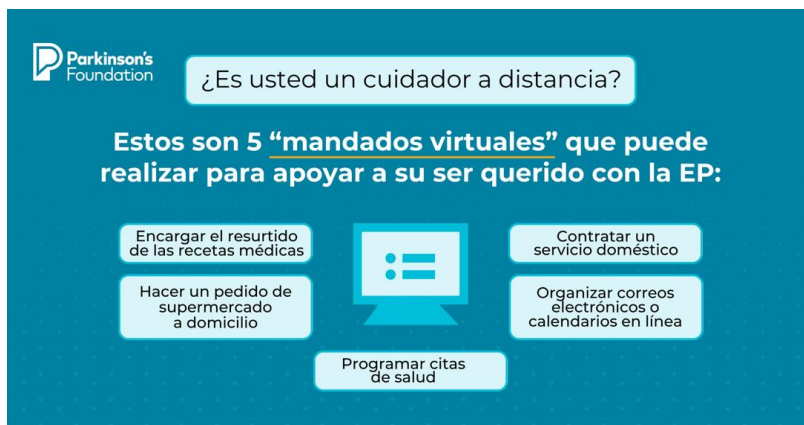
- La carga del cuidador no tratada evoluciona hacia el agotamiento del cuidador, que puede incluir fatiga extrema no relacionada con el sueño, frustración e ira inusuales, sensación de "nubosidad" o "confusión" y otros síntomas físicos que pueden manifestarse como resultado del estrés emocional.

Al poner sus propias necesidades físicas, médicas y emocionales al mismo nivel que las de su ser querido, puede evitar caer en el estrés, el agotamiento del cuidador o la depresión. Este #CaregiversMonth y más allá, la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)] tiene recursos para ayudar: [Parkinson.org/blog/espanol/agotamiento-cuidador](https://www.parkinson.org/blog/espanol/agotamiento-cuidador)



- La enfermedad de Parkinson puede afectar a toda una red social y familiar, tanto si todos viven en la misma casa que su ser querido con la EP como si viven en otro continente. 🌐

Este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, consulte nuestra lista de "mandados virtuales" que puede hacer a distancia. ⬇ Explore más de la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)] en: [Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores)



- En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, reconocemos que no todas las personas que viven con Parkinson tienen un cuidador tradicional. Muchas personas con Parkinson cuidan de sí mismas, manejando solas las citas, los medicamentos y las rutinas de bienestar, mostrando fortaleza, autodefensa y resiliencia.

A continuación, explore nuestros consejos para vivir solo con la EP de la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)]. ⬇ Encuentre más consejos para este grupo a menudo desapercibido en:

Parkinson.org/MesDeCuidadores



- Ya sea que alguien comparta el hogar con una persona que tiene la enfermedad de Parkinson, proporcione cuidados a distancia o enfrente la EP en solitario, los aliados en el cuidado dan forma a cómo es el cuidado real. 💛

Con motivo del Mes Nacional de Cuidadores Familiares, explore las listas de comprobación para cuidadores de la [etiqueta: [Parkinson's](#)

[Foundation](#)], pensada para cuidadores de todo el mundo:
[Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://parkinson.org/MesDeCuidadores)

- No hay dos historias de Parkinson iguales, como tampoco lo son las experiencias de dos aliados en el cuidado. 📖 Hoy, para el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, escuche directamente a los cuidadores de personas con la enfermedad de Parkinson que han recorrido este camino y obtenga información, inspiración y apoyo de sus [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)] historias: [Parkinson.org/Historias](https://parkinson.org/Historias)
- Hoy, con motivo del Mes Nacional de Cuidadores Familiares, ¡considere unirse a un grupo de apoyo para aliados de cuidado! 🤝 Independientemente de dónde se encuentre en su experiencia como aliado en el cuidado, encontrar su sistema de apoyo es invaluable.

¿Tiene dudas? Eche un vistazo a estos consejos de la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)] y líderes de grupos de apoyo:
[Parkinson.org/library/espanol/videos/grupos-apoyo-para-cuidadores](https://parkinson.org/library/espanol/videos/grupos-apoyo-para-cuidadores)



- ¡Llamando a todos los aliados en el cuidado! Hoy, con motivo del Mes Nacional de Cuidadores Familiares, explore los cursos en línea gratuitos y autodidácticos de la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)]:
[Parkinson.org/MantenerseSaludable](https://parkinson.org/MantenerseSaludable)
- A todos los aliados en el cuidado de la comunidad de Parkinson, gracias por su infinita dedicación, paciencia y amor. 💖 Con motivo del Mes Nacional de Cuidadores Familiares, etiquete a un aliado en el cuidado y ¡muéstrele lo mucho que se le aprecia!

📖 Explore los recursos para todo tipo de aliados en el cuidado de la [etiqueta: [Parkinson's Foundation](#)]: [Parkinson.org/Cuidadores](https://parkinson.org/Cuidadores)

Gracias
