



Parkinson's Foundation

Mes Nacional de Cuidadores Familiares
#CuidadoresPueden 2022



/ParkinsonDotOrg

Panorama general

Cada noviembre, la Parkinson's Foundation se une a organizaciones de todo el país para honrar a los cuidadores en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares.

Este año, nuestro objetivo es empoderar a los cuidadores ofreciendo recursos que les ayuden a ellos y a sus seres queridos con la enfermedad de Parkinson (EP) a llevar una vida mejor. Enviaremos constantemente recursos útiles para que los cuidadores puedan encontrar justo lo que necesitan, cuando lo necesitan.

Esta guía proporciona instrucciones y herramientas sencillas que le ayudarán a activar a su comunidad para apoyar la campaña y cómo puede participar.

¡Gracias de antemano por ayudar a la Parkinson's Foundation a hacer que la campaña del Mes Nacional de Cuidadores Familiares de este año sea la mejor hasta ahora!

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con Julie Kenneally, Directora de Marketing, escribiendo a jkenneally@parkinson.org o llamando al 305-537-9958.

Tema 2022: #CuidadoresPueden

Este Mes Nacional de los Cuidadores Familiares empodera a los cuidadores y les recuerda cuánto hacen los cuidadores en sus funciones de cuidado.

Los **#CuidadoresPueden** encontrar recursos
Los **#CuidadoresPueden** expresarse sobre cómo se sienten
Los **#CuidadoresPueden** marcar la diferencia para su ser querido
Los **#CuidadoresPueden** tomarse tiempo para el autocuidado

Desempeñarse como cuidador de un ser querido con la enfermedad de Parkinson a veces puede sentirse abrumador. La Parkinson's Foundation está aquí para recordar a los cuidadores que no están solos y que hay muchas maneras de encontrar apoyo.

El Mes Nacional de Cuidadores Familiares ofrece una excelente oportunidad para ayudar a reconocer y apoyar a los cuidadores alrededor del mundo. ¡Confiamos en su participación para que la campaña de este año sea la mejor hasta ahora!

El hashtag oficial de la campaña es **#CuidadoresPueden**. Utilice este hashtag cuando publique a través de Facebook, Twitter e Instagram recursos y herramientas que puedan ayudar a alguien en su viaje como cuidador. También le invitamos a utilizar **#NationalCaregiversMonth** (mes nacional de los cuidadores), **#ParkinsonsAwareness** (conciencia sobre el Parkinson) y **#Together4PD** (juntos por la EP).

Cómo participar

Redes sociales

- **Comparta consejos sobre cómo los #CuidadoresPueden encontrar apoyo.** Utilice nuestra guía de redes sociales para destacar los recursos de la Fundación disponibles para cuidadores.
- **Anime a otros a publicar también.** Ayúdenos a difundir la información pidiendo a otros que compartan historias sobre lo que los #CuidadoresPueden hacer.
- **Interactúe con @ParkinsonDotOrg en Facebook, Instagram y Twitter.** Durante todo el mes, publicaremos fotos, videos, hojas informativas, historias y recursos en las redes sociales para aumentar la conciencia sobre la EP y la Parkinson's Foundation, usando nuestro hashtag de campaña, #CuidadoresPueden. Visite [Parkinson.org/Recursos](https://parkinson.org/Recursos) para obtener los últimos recursos y contenido de blog para compartir ¡o volver a publicar contenido compartido desde nuestras cuentas!
- En el sitio mencionado aquí, podrá descargar **los gráficos** para acompañar las publicaciones aprobadas en las secciones que encontrará más adelante:
 - **Gráficos para redes sociales**
 - **Contraseña: Cuidadores22**
 - **Vínculo: <https://parkinson.egnyte.com/fl/tdbVsBFVXp>**

Consejo de expertos: Las fotos son estupendas porque son emocionantes y tienen más probabilidades de ser compartidas por otros. Sin embargo, asegúrese de que su contenido siempre aluda a los objetivos de la campaña para crear conciencia sobre la EP y la Fundación.

[Parkinson.org/Recursos](https://parkinson.org/Recursos)

- **Comparta recursos para cuidadores en PD Conversations.** Interactúe con otros cuidadores y comparta consejos sobre cómo pueden encontrar apoyo. Visite [PDConversations.org](https://pdconversations.org) para participar en la discusión.
- **Envíe una “Mi historia con EP” o invite a algún conocido a contar su historia.** Los escritos de “Mi historia con EP” ilustran poderosamente cómo es vivir con el Parkinson y cómo nuestros programas y recursos brindan esperanza y apoyo. Anime a alguien de su zona a visitar [Parkinson.org/MiHistoria](https://parkinson.org/MiHistoria) y compartir su historia.

Boletín o correo electrónico

- **Anuncie la campaña en el boletín de su Chapter.** Envíe a su audiencia un boletín informativo a principios de noviembre para promover el Mes Nacional de Cuidadores Familiares.

Celebre el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares con la Parkinson's Foundation este noviembre

Cada noviembre, la Parkinson's Foundation se une a organizaciones de todo el mundo para honrar a los cuidadores en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. Este año, nuestro objetivo es empoderar a los cuidadores ofreciendo recursos que les ayuden a ellos y a sus

seres queridos con la enfermedad de Parkinson a llevar una vida mejor. Acompañe a la Parkinson's Foundation mientras compartimos formas en las que los #CuidadoresPueden encontrar apoyo durante todo el mes.

Si tiene preguntas o desea más información, contacte a Julie Kenneally en jkenneally@parkinson.org.

Carta al editor

- **Escriba una carta al editor.** Obtenga cobertura de los medios de noticias locales usando nuestra plantilla de carta al editor. Simplemente rellene el texto resaltado con la información correcta y envíelo a la sección Carta al editor de su periódico local.

Ejemplo de carta al editor

Opción de asunto 1: Los cuidadores merecen reconocimiento

Opción de asunto 2: Reconociendo el Mes Nacional de Cuidadores Familiares

[Insertar fecha]

[Insertar nombre del editor y dirección del periódico]

Estimado/a [Nombre del editor]:

Un millón de personas en los Estados Unidos viven con la enfermedad de Parkinson (EP), la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer. No hay dos personas con la EP que experimenten los mismos síntomas, respuestas al tratamiento o progresión y las experiencias de los cuidadores son igualmente únicas. Mientras que el cuidado viene con sus propias recompensas, el estrés y el agotamiento son comunes cuando se cuida de alguien con una enfermedad crónica.

Noviembre es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares y yo, junto con [el Chapter, programa, negocio, etc.], invito a todos en [ciudad/región] a unirse a nuestra comunidad para reconocer a los cuidadores en nuestras vidas este mes. Ayúdenos a ampliar la conciencia sobre la enfermedad de Parkinson y aquellos que cuidan de las personas que viven con la EP. [Inserte descripción breve de las próximas actividades y/o eventos educativos locales para cuidadores.]

Invitamos a los cuidadores en la comunidad a encontrar apoyo inscribiéndose en [el Programa para Cuidadores de la Parkinson's Foundation](#), una serie gratuita de cursos en línea a su propio ritmo, diseñados pensando en los cuidadores.

Juntos, podemos mejorar la vida de las personas con la EP y 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.

Sinceramente,

[Su nombre]

[Su dirección]

[Su número de teléfono/email]

Guía de redes sociales



El Mes Nacional de Cuidadores Familiares ofrece una excelente oportunidad para difundir información acerca de la enfermedad de Parkinson y el impacto que los cuidadores tienen en las vidas de sus seres queridos. Gracias por ayudar a correr la voz. Puede compartir cualquier información en sus propias páginas; nos encontramos en las siguientes ubicaciones:

- Facebook – [@ParkinsonEspanol](#)
- Twitter – [@parkinsondotorg](#)
- Instagram – [@parkinsondotorg](#)

Publicaciones muestra de #CuidadoresPueden

- ¿Qué recursos le ayudan a entender todo lo que los #CuidadoresPueden hacer al cuidar de un ser querido con la enfermedad de Parkinson? ¡Comparta sus consejos con nuestra comunidad de la EP! #CaregiversMonth (mes de los cuidadores) #Together4PD (juntos por la EP)
- En noviembre reconocemos y apoyamos a los cuidadores. Los cuidadores merecen saber lo que los #CuidadoresPueden hacer para ayudarse en su recorrido como cuidador. Siga a [@ParkinsonEspanol](#) para obtener actualizaciones y recursos que pueden facilitar el proceso de cuidado a lo largo del mes.
- Si es un cuidador, la Parkinson's Foundation tiene una fuerte comunidad y recursos con los que los #CuidadoresPueden conectarse. ❤️

Publicaciones muestra de PD Conversations

- ¿Tiene historias o consejos que le empoderaron en su recorrido como cuidador? Únase a [PDConversations.org](#) y sepa que los #CuidadoresPueden compartir sus consejos con otros miembros de la comunidad de la EP. ❤️

- Ayude a empoderar a otros para que sepan que ¡los #CuidadoresPueden lograr lo que sea! Comparta sus consejos para el cuidado en nuestro foro de apoyo en línea [PDConversations.org](https://www.pdc.org/conversations)

Publicaciones muestra de las tarjetas de la AARP

- Los #CuidadoresPueden expresarse sobre cómo se sienten. ¡Pruebe estas tarjetas de conversación para hablar sobre temas importantes hoy mismo! [Parkinson.org//HablemosDeCuidar](https://www.parkinson.org/es/hablemos-de-cuidar)
- ¿Desea hablar? Los #CuidadoresPueden usar estas tarjetas de conversación para cubrir las conversaciones esenciales sobre el cuidado: [Parkinson.org//HablemosDeCuidar](https://www.parkinson.org/es/hablemos-de-cuidar)
- ¿Se está quedando sin tema en otra llamada más de Zoom, FaceTime o por teléfono? ¡Estas tarjetas de conversación de la AARP pueden ayudarle! Los #CuidadoresPueden detonar conversaciones significativas acerca de sus recorridos por el cuidado en [Parkinson.org//HablemosDeCuidar](https://www.parkinson.org/es/hablemos-de-cuidar)


Mensajes muestra con videos


- Incluso si viven lejos, como cuidadores secundarios, ¡los #CuidadoresPueden ofrecer apoyo también! Vea este vídeo para aprender lo que significa ser un cuidador a distancia y las formas de ayudar a la persona con Parkinson y a sus cuidadores principales: https://www.youtube.com/watch?v=JPV-mYDMFIY&list=PLDGRDRM479GtQ90xFIF2Ca6HljwfeY_u7&index=28&t=1s
- Para aquellos que proporcionan cuidado y apoyo a un ser querido que vive con Parkinson, es esencial saber qué opciones tienen a su disposición como ayuda. Los #CuidadoresPueden ver nuestro vídeo de Lunes de Atención Plena para aprender acerca de cómo cultivar la resiliencia como cuidador: https://www.youtube.com/watch?v=I6-rj1_2q-4&list=PLDGRDRM479GtFbSHYwkysfY6lylQWLbck
- Las personas con la enfermedad de Parkinson pueden experimentar desafíos dentro y fuera del hospital. Los #CuidadoresPueden prepararse para una visita al hospital planificada o de emergencia ¡con sus Kits Aware in Care! Aprenda cómo crear una experiencia hospitalaria segura: <https://www.youtube.com/watch?v=jHXxYTPADN0>


Publicaciones muestra con gráficos

- En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, recuerde las muchas maneras en que los #CuidadoresPueden incorporar el autocuidado en sus vidas.

🧘 Desarrolle pasatiempos e intereses: Reservar tiempo para participar en actividades que le den alegría es una gran manera de priorizar su propio bienestar.


 Haga ejercicio: Ya sea un paseo por el vecindario, una clase de boxeo o una caminata, tomarse un momento para hacer ejercicio de la manera que mejor le funcione asegura que sus necesidades personales de salud estén cubiertas.


 Escriba un diario: Llevar un diario es una gran manera de calmar la mente, encontrar claridad e incorporar más intención en su día.

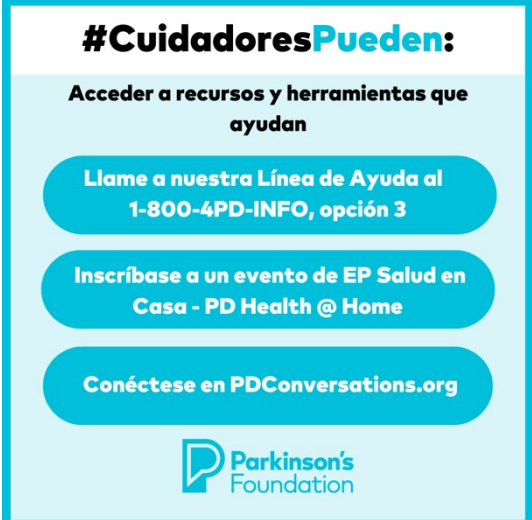
 Considere la posibilidad de cuidados de relevo: A menudo, múltiples personas participan en el cuidado de una persona que vive con Parkinson. Si se siente agotado o tenso, puede ser momento de pedir ayuda.

- Conozca sus límites como cuidador y encuentre una red de apoyo que le funcione. Muchas veces, puede trabajar con el equipo de atención de su ser querido o con un trabajador social para encontrar ayuda adicional y recursos a los que los #CuidadoresPueden acceder. Nuestra Línea de Ayuda también está aquí para usted: 1-800-4PD-INFO (473-4636), opción 3 para español | Helpline@Parkinson.org
- ¡Los #CuidadoresPueden evitar el agotamiento! Descubra [15 maneras de practicar el autocuidado](#) y prevenir el agotamiento del cuidador

- Cuando cuide a un ser querido con Parkinson, ¡es importante saber qué recursos están disponibles para ayudar! A continuación, se muestran algunos recursos a los que los #CuidadoresPueden acceder:

 Nuestra Línea de Ayuda: Nuestra Línea de Ayuda con profesionales al servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 7 p.m. hora del Este. Puede llamar a la Línea de Ayuda al 1-800-4PD-INFO (473-4636), opción 3 para español

 EP Salud en Casa - PD Health @ Home: Este programa incluye eventos virtuales cada semana centrados en la atención plena, el bienestar y el ejercicio. Para inscribirse en un evento, visite Parkinson.Org/EPSalud.



#CuidadoresPueden:

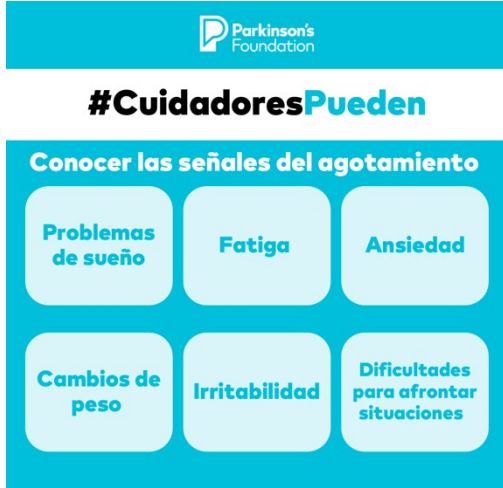
Acceder a recursos y herramientas que ayudan

Llame a nuestra Línea de Ayuda al 1-800-4PD-INFO, opción 3

Inscríbese a un evento de EP Salud en Casa - PD Health @ Home

Conéctese en PDConversations.org

Parkinson's Foundation



Parkinson's Foundation

#CuidadoresPueden

Conocer las señales del agotamiento

Problemas de sueño

Fatiga

Ansiedad

Cambios de peso

Irritabilidad

Dificultades para afrontar situaciones

💬 PD Conversations: PDConversations.org presenta discusiones basadas en la comunidad, centradas alrededor de la Comunidad de la EP. Para participar, ¡visite PDConversations.org!

- ¡Comparta su historia! Etiquete a [@ParkinsonEspanol](https://twitter.com/ParkinsonEspanol) para que otros sepan cómo los #CuidadoresPueden encontrar apoyo 🤝
- Al planificar para el futuro mientras cuida de una persona con Parkinson, puede ser difícil saber qué áreas de la vida priorizar. Recomendamos mantener una carpeta con cuatro secciones principales:
 - ◆ Médico
 - ◆ Familia
 - ◆ Seguros/Bienes
 - ◆ Finanzas

Mantener los documentos importantes en un solo lugar puede ayudarle a simplificar las decisiones diarias. Asegúrese de que un familiar cercano o amigo sepa dónde guarda sus documentos en caso de emergencia.

- Muchas personas con la EP y sus cuidadores encuentran consuelo en conocer a otras personas que comparten experiencias similares ❤️

Unirse a un grupo de apoyo tiene muchas ventajas, como:

- ◆ Ayudar a adaptarse al diagnóstico
- ◆ Acceder a información
- ◆ Sentirse comprendido
- ◆ Encontrar socialización y amistad
- ◆ Aprender técnicas prácticas
- ◆ Reducir el estigma

Mensajes muestra vinculando a recursos

- Es importante recordar que los #CuidadoresPueden cuidar de sí mismos mientras cuidan de un ser querido con Parkinson. Haga una lluvia de ideas sobre las maneras de

#CuidadoresPueden:

Comparta una herramienta que le ha ayudado:

Etiquete a alguien con quien está agradecido:

¡Comparta su historia y etiquétenos @ParkinsonDotOrg!

Parkinson's Foundation

Parkinson's Foundation

#CuidadoresPueden

Conocer las señales del agotamiento

Problemas de sueño	Fatiga	Ansiedad
Cambios de peso	Irritabilidad	Dificultades para afrontar situaciones

practicar el autocuidado: <https://www.parkinson.org/blog/espanol/implementar-autocuidado>

- Encontrar el tiempo y la energía para cuidar de sí mismo al ser cuidador es difícil, pero los #CuidadoresPueden ser intencionales con su salud física y mental. Utilice estos consejos rápidos para evitar el agotamiento del cuidador:
 - 🤝 Manténgase en contacto con amigos y familiares
 - 🧠 Reúname con un profesional de la salud mental
 - 📅 Lleve un diario para procesar sus experiencias
 - 🧘 Practique la atención plena para aliviar el estrés
- ¡Los #CuidadoresPueden encontrar consejos y herramientas en nuestras publicaciones para ayudarles con su experiencia como cuidador! Descargue nuestro libro Cuidado y Manejo: <https://www.parkinson.org/library/books/cuidado-manejo>
- Los cuidadores desempeñan un papel esencial en ayudar a mejorar la vida de las personas con la enfermedad de Parkinson. Recuerde que no está solo: los #CuidadoresPueden escuchar las historias de otros cuidadores de la comunidad de la EP 📻 Consulte nuestro episodio de podcast acerca de la experiencia del cuidador: <https://www.parkinson.org/library/podcast/espanol/13>
- ¿Conoce los recursos a los que los #CuidadoresPueden acceder para encontrar apoyo? Conozca más acerca de nuestros recursos: <https://www.parkinson.org/library/books/cuidado-manejo>
- ¡Los #CuidadoresPueden tomar cursos en línea gratuitos a su propio ritmo para empoderarse en su papel como cuidadores! Estos cursos ofrecen videos, ideas para su diario y oportunidades para conectar con cuidadores de todo el mundo 🌍

Más ventajas de nuestro Programa de Cuidadores:

- ◆ Acceder a herramientas para el cuidado
- ◆ Comprender su papel en el manejo del cuidado de un ser querido
- ◆ Desarrollar una red de apoyo
- ◆ Crear estrategias para el autocuidado

Comience inscribiéndose a un curso hoy mismo: [El Programa de Cuidadores de la Parkinson's Foundation](#),

- ¿Busca más formas en que los #CuidadoresPueden encontrar apoyo? Comuníquese a nuestra Línea de Ayuda hoy mismo para localizar recursos en su área llamando al 1-800-4PD-INFO (473-4636), opción 3 para español o enviando un correo electrónico a Helpline@Parkinson.org

Imágenes

Podrá encontrar los gráficos en la carpeta [Mes Nacional del Cuidador 2022](#) de Egnyte:

- **Gráficos para redes sociales**
- **Contraseña: Cuidadores22**
- **Vínculo:** <https://parkinson.egnyte.com/fl/tdbVsBFVXp>

Videos adicionales

Los siguientes videos ponen en perspectiva la experiencia del cuidador y proporcionan consejos para ayudar a un ser querido a vivir bien con el Parkinson. Puede incluir el vínculo a estos videos como recursos en publicaciones de redes sociales mediante el hashtag #CuidadoresPueden.

Historias de cuidadores

- Michelle y Adriana
 - [¿Cómo expresa actualmente los elementos y emociones que resultan de cuidar de un ser querido?](#)
 - [¿Qué ha hecho para procesar el diagnóstico y sus actuales o posibles cambios cognitivos?](#)
 - [¿Cómo impacta su cultura en su experiencia como cuidador y en la de su ser querido con Parkinson?](#)

Próximo programa de EP Salud En Casa - PD Health @ Home

- Miércoles de Bienestar - La importancia del apoyo familiar después del diagnóstico
 - Enlace de inscripción: <https://www.parkinson.org/espanol/recursos/pdhealth>

Videos en español

- Cumbre Para Cuidadores – Preguntas frecuentes: <https://youtu.be/zmVct84VagY>
- Cumbre Para Cuidadores – Preparación para el viaje: https://youtu.be/UhWhDZcWi_4
- Cumbre Para Cuidadores – Sueño, cognición y estado de ánimo: https://youtu.be/H7u_n_dmMA
- Cumbre Para Cuidadores – Su papel en el manejo de medicamentos: <https://youtu.be/MUefjwzoiXc>
- Cuidado personal para cuidadores: <https://youtu.be/fUq3bcpCNBo>
- Optimismo fundamentado para cuidadores: <https://youtu.be/GL25M5XA4pw>
- Gratitud y bondad: <https://youtu.be/8c8arXHUies>
- Resiliencia consciente: https://youtu.be/l6-rj1_2q-4