



MES NACIONAL
DE CUIDADORES FAMILIARES

ENCUENTRE SU
**CONEXIÓN DE
ATENCIÓN**



Parkinson.org/MesDeCuidadores

Kit de herramientas del Mes Nacional de Cuidadores Familiares 2026

Esta guía proporciona instrucciones, recursos 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 se une a organizaciones de todo el país para reconocer y brindar apoyo a los cuidadores durante el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. Este año, nuestro tema es **Encuentre su Conexión de Atención**, que destaca las muchas maneras en que los cuidadores pueden conectarse con información confiable, recursos, apoyo y comunidad.

Ya sea que un cuidador busque orientación práctica, apoyo emocional, oportunidades educativas u otras personas que comprendan su experiencia, las conexiones significativas pueden ayudarle a afrontar los desafíos del Parkinson.

Enfoque 2026: Encuentre su Conexión de Atención

Encuentre su Conexión de Atención destaca las diferentes maneras en que los cuidadores pueden encontrar apoyo a lo largo de su experiencia con el Parkinson. Aunque la experiencia de cada cuidador es única, conectarse con los recursos y el apoyo adecuados puede marcar una diferencia. Ese apoyo puede llegar a través de información confiable, programas educativos, redes comunitarias u otras personas que entienden por lo que están pasando.

El Mes Nacional de Cuidadores Familiares presenta una excelente oportunidad para reconocer y brindar apoyo a los cuidadores mientras se crea conciencia sobre sus experiencias. Esperamos que pueda unirse a nosotros en esta campaña compartiendo la información de este kit de herramientas o compartiendo sus propias maneras en que los cuidadores pueden encontrar sus conexiones de atención.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Enrique Grimaldo, coordinador de Marketing, en egrimaldo@parkinson.org.

Patrocinadores

Agradecemos sinceramente el apoyo de **AARP**, patrocinador de la gira de medios radiales.



Encontrar su conexión

En nuestro contenido de este año, la Parkinson's Foundation destacará las maneras en que los cuidadores pueden encontrar conexiones significativas a lo largo de su experiencia con el Parkinson.

Conectar a los cuidadores con recursos e información confiables.

Ayudaremos a los cuidadores a encontrar información confiable y apoyo a través de los recursos de la Parkinson's Foundation. Nuestro plan es compartir contenido de [Parkinson.org/Cuidadores](https://parkinson.org/Cuidadores), Pregúntele a PAM (Ask PAM), nuestra Línea de Ayuda y los programas de Chapters locales.

Conectar a los cuidadores con personas que entienden.

Compartiremos oportunidades para que los cuidadores escuchen a otras personas que entienden su experiencia, incluidas Mis Historias con la EP, nuestro programa en español Cumbre para Cuidadores que se llevará a cabo el 18 de noviembre, PD Conversations, grupos de apoyo y otras oportunidades comunitarias.

Conectar a los cuidadores a través de eventos educativos y comunitarios.

Animaremos a los aliados en el cuidado a aprender, participar y crear comunidad a través de programas y eventos educativos. Comparta el Programa para Cuidadores, la Cumbre para Cuidadores y [los eventos presenciales y virtuales](#).

Cómo participar

Redes sociales

- **Comparta publicaciones usando nuestro [kit de herramientas de redes sociales del Mes Nacional de Cuidadores Familiares \(abajo\)](#).** Explore nuestro kit de herramientas para encontrar publicaciones descargables que destacan los recursos de la Fundación disponibles para los aliados en el cuidado.
- **Anime a otras personas a publicar.** Ayúdenos a difundir el mensaje pidiéndole a otras personas que compartan historias sobre cómo brindan apoyo a un aliado en el cuidado en su vida.
- **Interactúe con @ParkinsonDotOrg en Facebook, Instagram, X y TikTok.** Durante todo el mes, la Parkinson's Foundation publicará fotos, videos, datos, historias y recursos en las redes sociales para ayudar a los aliados en el cuidado a brindarse apoyo a sí mismos y a su ser querido con Parkinson. Le agradeceríamos que pudiera compartir cualquiera de nuestras publicaciones o interactuar con ellas para ayudar a que más personas vean la información.

Parkinson.org/Espanol

- **Conéctese a través de la defensa de derechos.** Los cuidadores tienen un papel importante en la creación de políticas que afectan a las personas con Parkinson. Anime a los aliados en el cuidado a unirse a la Red de Defensores de la Parkinson's Foundation para alzar la voz a favor de un mejor acceso a la atención, la inversión continua en la investigación del Parkinson y políticas

que brinden apoyo a la comunidad del Parkinson. Visite Policy.Parkinson.org para participar.

- **Envíe una “Mi Historia con la EP” o anime a alguien que conozca a contar su historia.** Mis Historias con la EP ilustran de manera poderosa cómo es vivir con Parkinson y cómo nuestros programas y recursos brindan esperanza y apoyo. Comparta su historia o anime a alguien de su red a compartir la suya en Parkinson.org/MiHistoria.
- **[PD Conversations](#):** Únase a nuestra comunidad virtual de conversación para hacer preguntas y encontrar apoyo entre pares en Parkinson.org/CaregiverDiscussion
- **[Redes comunitarias](#):** Explore nuestros grupos diseñados para experiencias específicas, incluidos hijos de personas con la EP, Mujeres con la EP, Veteranos y EP de inicio temprano.
- **[Guía para aliados en el cuidado](#):** Descargue la Guía para aliados en el cuidado, que incluye claves de bienestar, consejos prácticos, hojas de trabajo y perspectivas de aliados en el cuidado.
- **[Pregúntele a PAM](#):** Use nuestra herramienta de chat con IA disponible 24/7, que ofrece respuestas instantáneas y conversacionales en inglés y español, obtenidas exclusivamente de recursos aprobados por la Fundación.
- **[Podcast sobre el Parkinson](#):** Explore nuestros episodios de audio dirigidos por expertos que cubren la investigación sobre la EP, tratamientos y temas de bienestar, incluida orientación para los aliados en el cuidado.

Eventos

Cree comunidad participando en la Cumbre para Cuidadores:

- [Care Partner Summit \(inglés\)](#): 7 de noviembre de 2026
- [Cumbre para Cuidadores \(español\)](#): 18 de noviembre de 2026

Boletín de noticias o publicidad por correo electrónico

- **Envíe un correo electrónico a sus redes.** Añada el siguiente texto breve a su boletín de noviembre o correo electrónico para enviarlo a sus amigos y familiares. Asegúrese de que todos sepan que es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares.

¡Acompáñeme este 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.

Noviembre es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares y apoyo la campaña **"Encuentre su Conexión de Atención"** de la Parkinson's Foundation.

(Añada información personal sobre su experiencia como cuidador)

Ya sea que busque información confiable, orientación práctica o una comunidad de personas que entienden por lo que está pasando, no tiene que pasar por esto solo. Ayude a correr la voz o encuentre apoyo para su propio camino en:
[Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://parkinson.org/MesDeCuidadores)

Carta al editor

- **Escriba una carta al editor.** Obtenga cobertura de los medios de comunicación locales con el siguiente modelo de carta al editor. Complete el texto resaltado con la información correcta y envíelo a la sección de Cartas al editor de su periódico local. ¡O envíeselo a uno de sus embajadores estrella para que lo haga en nuestro nombre!

Modelo de carta al editor

Opción de tema 1: Los cuidadores 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, invito a todos en [ciudad/región] a unirse a nuestra comunidad mientras honramos este mes a los cuidadores en nuestras vidas. Ayúdenos a ampliar la concientización sobre la enfermedad de Parkinson y sobre los cuidadores de las personas que viven con la EP. [Inserte una descripción corta de las próximas actividades locales y/o eventos educativos para cuidadores.]

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

Juntos, podemos mejorar la vida de las personas con la EP y sus aliados en el cuidado. Obtenga más información a través de la Línea de Ayuda de la Fundación al at 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: 2026

Explore nuestras publicaciones listas para usar que destacan los recursos de la Parkinson's Foundation disponibles para los cuidadores. ¡Le animamos a programar estas publicaciones durante todo noviembre para ayudar a correr la voz!

¡Descargue todos los gráficos [aquí](#) para garantizar la máxima resolución!
Contraseña: Cuidadores2026

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

Publicaciones muestra:

- Comenzó, oficialmente, el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, un tiempo para honrar la dedicación y la compasión de los cuidadores de la comunidad de la EP y más allá. ❤️

Este noviembre, la Parkinson's Foundation ([@ParkinsonDotOrg](https://www.parkinson.org)) invita a los aliados en el cuidado a encontrar su conexión de atención. 🤝 Ya sea que busque información confiable, orientación práctica, apoyo emocional o personas que entienden, las conexiones significativas pueden ayudarle a navegar las partes desconocidas y a veces impredecibles de ser un aliado en el cuidado de una persona con la EP.

Comience a conectarse visitando:
[Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores)



- ¡Este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre la conexión que funcione para USTED! Los amigos, la familia y los grupos de apoyo pueden ofrecer alivio y conexión, y compartir las responsabilidades de la atención y hablar abiertamente con otras personas que entienden puede reducir el aislamiento, crear un sentido de pertenencia y recordarle que no está solo.

¿No está seguro de por dónde empezar? Encuentre su conexión de atención visitando la Parkinson's Foundation en: [Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores)



- Estimados cuidadores:

Cuidar de su ser querido es uno de los roles más importantes que desempeñará. Sin embargo, hablar con personas que realmente entienden por lo que está pasando — otros cuidadores — también es importante. ¡Por lo general, se siente bien y a menudo ayuda de maneras sorprendentes!

La Parkinson's Foundation y AARP crearon 12 tarjetas de conversación diseñadas para iniciar conversaciones significativas y reflexivas entre aliados en el cuidado.

Vea o descargue estos iniciadores de conversación para el Mes Nacional de Cuidadores Familiares y encuentre su conexión de atención:
<https://www.parkinson.org/espanol/hablemos-de-cuidar>

[Video: <https://parkinson.egnyte.com/dl/tb7PrXwxFxm>
Contraseña: HablemosDeCuidar]

- Cuando el cuidado se vuelve pesado, a veces solo necesita hablar con alguien que entienda. ❤️ En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre su conexión de atención comunicándose con la Línea de Ayuda gratuita de la Parkinson's Foundation: 1-800-4PD-INFO (1-800-473-4636), opción 3 para español | Helpline@Parkinson.org

Los especialistas de la Línea de Ayuda están listos para responder sus preguntas sobre el Parkinson, escucharle y brindarle orientación personalizada.

- A los cuidadores de todas partes: GRACIAS. ❤️ Vemos su dedicación, sacrificio, paciencia y amor.

A menudo usted es un héroe anónimo detrás de escena en la atención, presente todos los días y poniendo las necesidades de otra persona antes que las suyas.

Durante el Mes Nacional de Cuidadores Familiares y más allá, por favor sepa que no está solo.

Explore los recursos gratuitos para cuidadores de la Parkinson's Foundation en: [Parkinson.org/ MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores)



- Las investigaciones muestran que entre el 40% y el 70% de los aliados en el cuidado experimentan estrés significativo, y aproximadamente la mitad cumple con los criterios de depresión clínica.

Crear una red de apoyo y mantenerse conectado socialmente puede ayudar a aliviar esta carga. ❤ En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre su conexión de atención en la Parkinson's Foundation: [Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores)

- Hoy, por el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre su conexión de atención explorando historias reales de EP enviadas por otros aliados en el cuidado: <https://www.parkinson.org/blog/espanol/adriana-jimenez>
- La experiencia de atender a alguien con Parkinson les da a los aliados en el cuidado una perspectiva única que puede impulsar cambios y dar forma a las políticas que afectan a la comunidad de la EP. ¡En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre su conexión de atención a través de la defensa de derechos!

Únase a la Red de Defensores de la Parkinson's Foundation y ayude a que se escuche su voz: <https://www.parkinson.org/blog/espanol/maneras-las-politicas-afectan-su-vida>

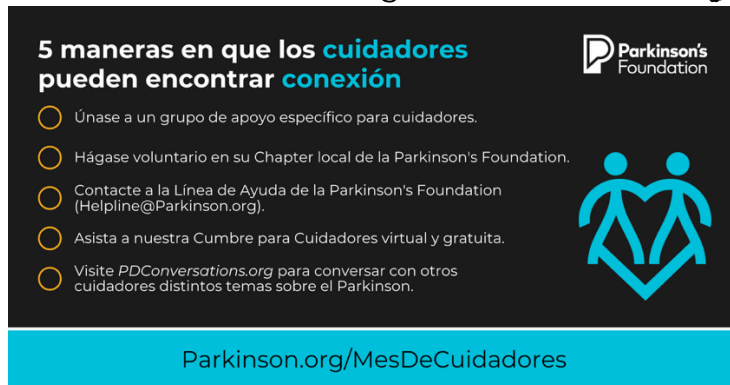
- En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, visite PD Conversations: un espacio virtual para hacer sus preguntas sobre el Parkinson, conectarse con otros aliados en el cuidado y encontrar una nueva red de apoyo. ☞

Encuentre su conexión de atención y visite hoy esta conversación para cuidadores:

<https://www.pdconversations.org/s/topic/0TO3b000000kU5jGAE/espa%C3%B1ol>

- Ya sea que sea nuevo al Parkinson o que haya sido aliado en el cuidado durante mucho tiempo, la Parkinson's Foundation tiene recursos para ayudarle a encontrar su conexión de atención. Conectarse con otros cuidadores con experiencias de vida similares puede ayudar a aliviar la carga del cuidado.

A continuación, encontrará cinco maneras de conectarse durante el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, pero hay muchas más oportunidades de conexión en [Parkinson.org/MesDeCuidadores](https://www.parkinson.org/MesDeCuidadores) 🤝



5 maneras en que los cuidadores pueden encontrar conexión

- Únase a un grupo de apoyo específico para cuidadores.
- Hágase voluntario en su Chapter local de la Parkinson's Foundation.
- Contacte a la Línea de Ayuda de la Parkinson's Foundation (Helpline@Parkinson.org).
- Asista a nuestra Cumbre para Cuidadores virtual y gratuita.
- Visite [PDConversations.org](https://www.pdconversations.org) para conversar con otros cuidadores distintos temas sobre el Parkinson.

Parkinson.org/MesDeCuidadores

- Ya sea que sea nuevo al Parkinson o que haya sido aliado en el cuidado durante mucho tiempo, diseñamos recursos para usted. 💙 En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, encuentre su conexión de atención explorando recursos para aliados en el cuidado en todas las etapas del Parkinson: [Parkinson.org/Cuidadores](https://www.parkinson.org/Cuidadores)
- Hoy, con motivo del Mes Nacional de Cuidadores Familiares, ¡considere unirse a un grupo de apoyo para aliados en el cuidado! 🤝 Independientemente de dónde se encuentre en su experiencia como cuidador, encontrar su sistema de apoyo es invaluable.

Conéctese con un grupo presencial o virtual comunicándose con la Línea de Ayuda de la Parkinson's Foundation (1-800-4PD-INFO), opción 3 para español

y obtenga más información sobre cómo crear conexiones como cuidador:
Parkinson.org/MesDeCuidadores



Parkinson's Foundation

BENEFICIOS DE UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO PARA CUIDADORES

- Los miembros se presentan ante otras personas que están familiarizadas con los desafíos que atraviesan.
- Las personas y los oradores invitados pueden intercambiar estrategias de cuidado útiles.
- Las reuniones regulares proporcionan tiempo estructurado para que los cuidadores dejen sus tareas de cuidado y se concentren en sus propias necesidades.
- Los grupos incentivan el apoyo mutuo y un sentido de pertenencia.

- Es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, y nos entusiasma destacar su Guía gratuita para aliados en el cuidado de la Parkinson's Foundation.  La guía explora el bienestar de los aliados en el cuidado, con consejos prácticos, ideas alentadoras de otros cuidadores, hojas de trabajo y recursos para brindarle apoyo.

Descargue o pida su copia aquí:

<https://www.parkinson.org/library/espanol/books/guia-aliados-cuidado>

- ¡Llamando a todos los aliados en el cuidado! En este Mes Nacional de Cuidadores Familiares, está invitado a ver el programa en línea para cuidadores de la Parkinson's Foundation: una serie de videos gratuitos, a su propio ritmo, para cuidadores de personas con Parkinson 
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDGRDRM479GvyAvZ2SjdXNduNdVCeHniQ>
- Ya sea que viva con alguien que tiene Parkinson, brinde atención a distancia o maneje esta experiencia por su cuenta, cuidar puede ser aislante, agotador y emocionalmente pesado. Tener un sistema de apoyo sólido puede marcar una verdadera diferencia. 

Para el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, explore recursos de la Parkinson's Foundation para ayudarlo a encontrar su conexión de atención:
Parkinson.org/MesDeCuidadores

- ¿Es usted nuevo en el cuidado de una persona con Parkinson? Para el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, comience aquí con las 5 claves principales

para el bienestar del aliado en el cuidado: creadas para ayudarle a encontrar su conexión de atención: <https://www.parkinson.org/blog/espanol/consejos-para-aliados-en-el-cuidado>