

6

¿CÓMO AYUDAR A LA PERSONA MAYOR QUE CUIDO?

- Procure que la persona mayor mantenga la máxima autonomía e independencia en su entorno, motivando a la persona mayor a realizar sus actividades básicas de la vida diaria en la mayor medida posible.
- Detecte demandas y necesidades especiales provocadas por el deterioro físico o el entorno donde la persona mayor se desenvuelve.
- Procurar que la persona mayor participe en grupos, la convivencia social es muy importante para el estado de ánimo, además que le permite contar con alguien en caso de ser necesario.



7

AUTOCUIDADO

- Realice técnicas para el control y manejo de estrés; puede utilizar aplicaciones que le ayuden como: Prana Breath que puede descargar en su celular.
- Identifique pensamientos negativos, que se generen por el cuidado que otorga, sustituirlos
- No dude en buscar apoyo emocional y psicológico si nota que constantemente tienen sentimientos de tristeza, ira o se enferma constantemente.
- Busque apoyarse en amigos para recibir soporte emocional.
- Evite el aislamiento social, familiar y personal, aún en situaciones que sienta excesivo cansancio por brindar cuidados; un buen ambiente familiar y social son los mejores aliados para evitar la sobrecarga.
- Fomentar el mantener siempre su individualidad e independencia, ser feliz y mantener una vida plena en todo momento, como cualquier persona . Reconocer que puede cometer errores al momento de brindar cuidados , esto debe de convertirse en una oportunidad para ser mejor cada día.



RECOMENDACIONES
GENERALES DE
AUTOCUIDADO PARA EL
CUIDADOR INFORMAL DE

PERSONAS MAYORES

1

BUSQUE FUENTES DE EMPLEO

- Busque centros de capacitación en la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) y otras instituciones.
- Consulte en internet sobre fuentes de trabajo en STPS o autoempleo. :

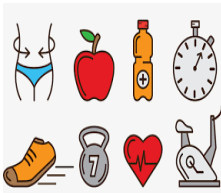


http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/quienes_somos/index.html

- Elabore presupuestos personales de gastos.

2

¿CÓMO DEBO CUIDARME?



- Adopte el hábito de realizar actividad física, esto disminuirá niveles de estrés y lo mantendrá saludable

• Aliméntese sanamente de acuerdo al Plato el Buen Comer, ayuda a controlar y prevenir enfermedades.

- Identifique y libere tiempos de cuidado para realizar actividades de esparcimiento.



3

¿ESTOY BRINDANDO EL CUIDADO ADECUADO?

- Evite lastimarse cuando tiene que mover a la persona mayor, si la persona que cuida tiene un peso mayor al suyo, pida apoyo de alguien para poder moverla o apóyese de otras técnicas.
- Tiene derecho a solicitar información al médico tratante de la persona mayor para conocer las generalidades o evolución de las enfermedades que padece.
- Investigue por medios diferentes de información sobre los cuidados que debe recibir la persona mayor y sobre su enfermedad .



4

BUSQUE RECURSOS SOCIALES DE APOYO

- Busque alguien que pueda suplir los cuidados de la persona mayor en caso de ser necesario.
- Mantenga un buen estado de ánimo y el estrés bajo control, acuda con un profesionalista en la salud mental para recibir apoyo y asesoría.

- Busque grupos en donde puedan compartir experiencias.
- Busque espacios en donde puedan ayudar a la persona mayor como centros de día o residencias temporales.
- Busque apoyo en centros de Desarrollo Integral para la Familia (DIF) cerca de su localidad



5

INTÉGRESE A PROGRAMAS DE APOYO

- Intégrese a programas para el bienestar de personas adultas mayores, existen varias instituciones creadas para ayudarle como DIF, Secretaria del Bienestar, Instituto de Salud, entre otras.

Consulte programas del DIF: <https://www.gob.mx/inec/documentos/sistema-nacional-para-el-desarrollo-integral-de-la-familia-dif>

Consulte programas en la Secretaría del Bienestar: <https://www.gob.mx/bienestar>

- Existen instituciones privadas y de asociaciones civiles que le pueden brindar apoyo cerca de su localidad



SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



PENSIÓN PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES