

PROGRAMA DE APOYO A CUIDADORES FAMILIARES (FCSP) POR SUS SIGLAS EN INGLES) OFRECE APOYO Y SERVICIOS A LOS CUIDADORES DE UN FAMILIAR DE LA TERCERA EDAD.

TALLERES PARA CUIDADORES

Cubre temas para ayudar a administrar y proporcionar la mejor calidad de atención posible. Brindamos capacitación en persona o por teléfono:

- ◇ Reducción de Estrés
- ◇ Prevención de Caídas
- ◇ Entendiendo la Perdida de la Memoria
- ◇ Temas Legales
- ◇ Administración de Medicamentos
- ◇ Preparación para Emergencias/ Desastres
- ◇ ...Y Muchos Mas.

CONSEJERIA PARA CUIDADORES

Asiste en la planificación de servicios para satisfacer las necesidades de salud emocional y física de los cuidadores, utilizando los recursos disponibles en la comunidad.

GRPOS DE APOYO PARA CUIDADORES

Los grupos de apoyo confrontan a los desafíos de cuidar a una persona en el hogar, proporcionando apoyo, sugerencias y recursos.

INFORMACION Y ASISTENCIA

Información y servicios de referencia general a los recursos y servicios en la comunidad.



221 N. Figueroa St., Suite 500
Los Angeles, CA 90012

(800) 510-2020

(213) 482-7252

Web: www.aging.lacity.org

E-mail: age.webinfo@lacity.org

Hours of Operation

(Monday - Friday, 8 am to 5 pm)

Except Holidays



Como una entidad cubierta bajo el Título II de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, la ciudad de Los Angeles no discrimina por motivos de discapacidad.

Programas y servicios proporcionados por El Departamento Para Personas Mayores de la Ciudad de Los Angeles son financiados por la Ley de Americanos de Edad Avanzada.

Rev. 10/19/15
**SENIOR FOCUS
ON**



**Ayudado a Nuestros
Padres & Personas
Mayores a medida que
envejecen**



¿ESTA USTED CUIDANDO A SU PADRE/MADRE O UNA PERSONA MAYOR?

Si usted proporciona ayuda a un padre, cónyuge / pareja, familiar, vecino o amigo de 60 años o mas que necesitan diferentes tipos de ayuda, hay muchos servicios GRATUITOS disponibles para ayudarle.

◇ **Usted es un Cuidador familiar si:**

- ◇ Provee asistencia (sin pago) a sus papas, cónyuge, pareja, familiar, vecino o amigo que tiene **60 años o mas** vive solo y es incapaz de cuidarse a si mismo;
- ◇ Ayuda a esa persona a comer, vestir, bañar, levantarse y acostarse, aseo personal, tomar medicamento (s), pagar sus cuentas, preparar alimentos y otras actividades del diario;
- ◇ Ayuda a organizar servicios proveídos por terceros, como citas dentales/ medicas o transportación;
- ◇ Esta estresado y distraído en el trabajo, preocupado por la salud de su ser querido en casa.



SEA UN CUIDANDO EFFECTIVO

- ◇ Haga tiempo para mantener su salud física y mental.
- ◇ Mantenga un actitud positive con sus padres o persona mayor.
- ◇ Acepte ayuda.
- ◇ Aprenda a fomentar un grupo de apoyo.
- ◇ Cree un plan de acción.
- ◇ Conozca sus limitaciones y establezca metas realísticas.
- ◇ Aprenda acerca de los recursos y programas en su comunidad que le pueden ayudar a mantener la independendencia de sus padres o persona mayor:
 - ◇ Administración de Cuidado
 - ◇ Servicios y Asistencia en el Hogar
 - ◇ Modificaciones en el Hogar
 - ◇ Asistencia Legal
 - ◇ Servicios de Nutrición
 - ◇ Transportación



TIPOS DE CUIDADO

Eldercare: Cuidado a un familiar mayor, como padres, suegros, abuelos, tía/tío o amigo.

Kinship Care: Cuidado proveído por los abuelos a un familiar de 18 años o menor como los tutores legales.

Cuidado de un hijo adulto discapacitado o algún otro familiar con discapacidades: Proveyendo la mayoría del cuidado a una persona que tiene discapacidades mentales o físicas.



Para mas información acerca de ser un Cuidador y los servicios aquí mencionados, por favor comuníquese con nosotros al :

**Departamento Para
Personas Mayores de
La Ciudad de Los Ángeles
(Department of Aging)
(213) 482-7252
(800) 510-2020**

LADOA