caregiver OC RESOURCE CENTER

# Guía GRATUITA para las fiestas dirigida a cuidadores familiares

**Las fiestas son una temporada de alegría y emoción**, una oportunidad para pasar más tiempo con la familia y celebrar juntos. Aunque hay muchas maneras de disfrutar esta temporada, para muchos cuidadores familiares también puede convertirse en una época estresante del año. **Esta guía ofrece estrategias y recursos sencillos** para ayudarlo a manejar su función de cuidador mientras crea momentos significativos durante las fiestas con sus seres queridos.

## ARTÍCULOS ÚTILES

*Estos artículos, y muchos más, están disponibles en nuestro sitio web: caregiveroc.org*

- Cómo crear tradiciones festivas significativas para una persona con demencia
- ¿Cómo pueden prepararse los cuidadores familiares para navidad?
- Cómo apoyar a los cuidadores familiares durante las vacaciones
- 5 consejos de vacaciones para cuidadores familiares
- BONIFICACIÓN:14 ideas de regalos para los cuidadores familiares en esta temporada navideña

## 5 consejos para la temporada de fiestas

1. **Comuníquese con sinceridad.**
*Sea honesto con sus amigos y familiares sobre las necesidades de su ser querido. Esto reduce la tensión y establece expectativas realistas. Cuando todos comprenden la situación, las visitas pueden ser más cómodas para todos.*

2. **Establezca límites.**
*Al decidir cómo desea participar en las actividades de esta temporada de fiestas, tenga en cuenta tanto su nivel de energía como el de su ser querido y establezca límites necesarios. No tiene que decir "sí" a todas las invitaciones.*

3. **Cree nuevas tradiciones.**
*Si sus tradiciones le resultan abrumadoras o ya no son factibles, intente hacer algunos cambios. Lo importante durante las fiestas es pasar tiempo junto a las personas que ama.*

4. **Simplifique las cosas sin sentirse culpable.**
*No hay motivo para sentir vergüenza o culpa por cambiar ciertas cosas; está bien simplificar. Pequeños ajustes pueden ahorrarle tiempo y energía para que disfrute de las fiestas con las personas que ama.*

5. **Acepte ayuda.**
*Cuando alguien le ofrezca ayuda, diga que sí y sea específico. Asígnele una tarea concreta que le permita ahorrar tiempo y energía Lo mejor que puede hacer es dejar que lo ayuden.*

## COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

800-543-8312 caregiveroc.org

Los materiales o el producto son resultado de un proyecto financiado mediante un contrato con el Departamento de la Tercera Edad de California (CDA, California Department of Aging), con fondos asignados por la Junta de Supervisores del Condado de Orange y administrados por la Oficina para la Tercera Edad del Condado de Orange. Los datos de respaldo están disponibles con previa solicitud al Centro de Recursos para Cuidadores de OC en 130 W. Bastanchury Road, Fullerton, CA 92835(714) 446-5030. Las conclusiones y opiniones expresadas podrían no coincidir con las del CDA, y la publicación podría no estar basada en todos los datos originales ni incluirlos en su totalidad. Los servicios son gratuitos. Se agradecen las contribuciones voluntarias y no se le niegan servicios a nadie por no poder contribuir económicamente.