

# Taking Care of an Aging Parent



## How to Cope

Are you a member of the “sandwich” generation? You are if you are caring for young children as well as one or more aging parents. Today, 44 percent of Americans between the ages of 45 and 55 have both living parents and children under 21 years old. In fact, 22 million Americans are caring for parents or older relatives, according to the AARP. And, nearly two-thirds of primary caregivers are women, a Kaiser Family Foundation study shows. Most of these caregivers are also either working full or part-time.

Taking care of children, performing on the job and keeping up with the household chores are just some of life’s daily stresses. When you also take care of an aging parent or relative, you can feel stretched beyond your limits. Use the tips provided below to help you cope.

- Be organized. Make a list of things that need to be done, and set realistic priorities and goals. Have a backup plan in place.
- Stay healthy. Get enough sleep, eat a healthful diet and exercise regularly. Most people tend to overlook their own health when taking care of others.
- Make a little time to do things you enjoy. Relax with family



and friends. Having fun, laughing and focusing on things other than your own problems helps you keep your emotional balance and makes you a much better caregiver.

- Ask for help when you need it. There will be times when you can’t do everything that needs to be done, so call on friends and family members for help with different tasks.
- Use community resources, such as adult day services, meal or shopping services, and caregiver support groups to help lighten your load. Also look to see what programs are offered through your place of worship.
- Feel stressed, angry or depressed? Step away from the situation for a while. Leave the room for a minute or take a walk around the block.
- Do not drink excessively or use drugs to cope with the stress. If the feelings continue, talk to a trusted friend, relative, clergy or health professional. Ask your employer if there is an employee assistance program you can use.
- Talk to your supervisor at work about your caregiving responsibilities, so he or she knows what difficulties you may experience. Offer to make up any work time you take off for caregiving.
- Find out your company’s policy on caregivers. It may offer benefits or services that can help. Take advantage of flextime policies at work. Consider working part time or job sharing.
- Ask your human resources department for information on the Family and Medical Leave Act. This allows up to 12 weeks a year unpaid leave for family caregivers who meet certain requirements.
- Always thank your coworkers, friends and family for their help and consideration. Offer to help them with heavy family responsibilities.

For more information, contact your local Mental Health Association or the National Mental Health Association at 800-969-NMHA (6642), or visit [www.nmha.org](http://www.nmha.org).



# Cómo Afrontar el Cuidado de un Padre que se Esta Haciendo Mayor



¿Es usted un miembro de la generación “sándwich”? Lo es si está cuidando a hijos pequeños así como a uno o más padres de edad mayor. Hoy día, el 44 por ciento de los americanos entre las edades de 45 y 55 tienen padres que viven e hijos menores de 21 años. De hecho, 22 millones de americanos están cuidando a padres o parientes mayores, según la AARP. Y un estudio de parte de la Fundación Kaiser muestra que casi dos terceras partes de los cuidadores primarios son mujeres. La mayoría de estos cuidadores también están trabajando ya sea a tiempo completo o a medio tiempo.

Cuidar a los hijos, rendir en el trabajo y mantener las tareas de la casa son sólo algunos de los factores de estrés en la vida diaria. Cuando usted cuida a un padre o pariente de edad mayor, podrá sentir que ha sobrepasado sus límites. Utilice las pautas provistas a continuación para ayudarle a hacer frente a afrontar esta etapa.

- Sea organizado. Haga una lista de las cosas que deberán hacerse y establezca prioridades y tareas realistas. Tenga un plan secundario de respaldo por si lo necesita.
- Manténgase sano. Duerma una cantidad suficiente de horas, coma una dieta saludable y haga ejercicio regularmente. La mayoría de las personas tienden a pasar por alto su propia salud cuando están cuidando a otros.
- Separe un poco de tiempo para hacer las cosas que le gustan. Relájese con la familia y amigos. Divertirse, reír, y enfocar su atención en otras cosas aparte de sus problemas ayuda a que pueda mantener su equilibrio emocional y hace que sea un cuidador mucho mejor.
- Pida ayuda cuando la necesite. Habrá momentos en que no pueda hacer todo lo que hay por hacer, así que llame a amigos y miembros de la familia para que ayuden con diferentes tareas.

- Utilice recursos de la comunidad, tal como servicios diarios de cuidado de adultos, servicios de comidas o compras y grupos de apoyo para cuidadores para aliviar su carga de trabajo. También averigüe qué programas se ofrecen en el lugar donde practica su religión.
- ¿Se siente estresado, enojado o deprimido? Aléjese de la situación por un rato. Deje la habitación por un minuto o camine alrededor de la cuadra.
- No beba excesivamente ni utilice drogas para enfrentar el estrés. Si se sigue sintiendo así, hable con un amigo de confianza, pariente, miembro del clero o profesional de salud. Pregúntele a su empleador si existe un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program (EAP)) que pueda utilizar.
- Hable con su supervisor en el trabajo respecto a sus responsabilidades de cuidador de manera que él o ella conozca las dificultades que usted pueda estar experimentando. Ofrezca compensar cualquier tiempo que tome libre para ocuparse de sus responsabilidades como cuidador.
- Averigüe acerca de la política de su compañía respecto a cuidadores. Podrán ofrecerle beneficios o servicios que pueden ayudar. Aproveche las políticas de horarios flexibles en el trabajo. Considere trabajar medio tiempo o compartir un empleo.
- Pida información acerca de la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act) en su departamento de recursos humanos. Esta Ley contempla hasta 12 semanas por año de licencia sin pago de haberes para cuidadores familiares que cumplan con ciertos requisitos.
- Agradezca siempre a sus colegas, amigos y familia su ayuda y consideración. Ofrezca ayudarles con responsabilidades familiares pesadas.

*Para mayor información, comuníquese con su Asociación de Salud Mental local o la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al 800-969-NMHA (6642) o en [www.nmha.org](http://www.nmha.org).*