

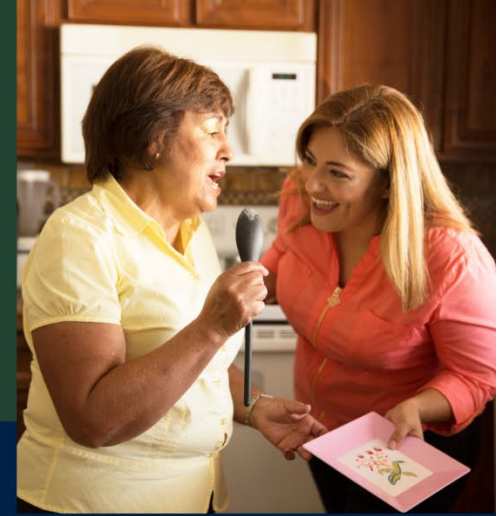
Cuidando de los Suyos



Pareja



Padres



Abuelos

Cuídate ● Encuentra el apoyo de otros que entienden ● Descubre la comunidad

¿Estas cuidando de un ser querido que está envejeciendo? Puede estar orgulloso(a) de cuidar de los suyos y al mismo tiempo sentirse frustrado(a) o estresado(a). Esta invitado(a) a participar en un espacio seguro donde puede expresar su frustración, sin juicio, y conocer a otros que "lo entienden".

Unlimited Potential y **Duet: Partners In Health & Aging** están aquí para usted ofreciendo un espacio comunitario para ayudarlo, ser guiado a recursos y técnicas para incrementar su resiliencia. También aprenderá cómo cuidar mejor de su propia salud. ¡Participar en un grupo comunitario puede hacer la gran diferencia!

GRUPO COMUNITARIO VIRTUAL:

10 – 11:30 a.m.

Segundo martes del mes

Enlace de Reunión:

meet.google.com/svv-hbhj-esq

(US) +1 318-565-6088 PIN: 229590237

CIRCULO COMUNITARIO EN PERSONA:

10 a.m. – 12 p.m.

Cuarto martes del mes

Unlimited Potential

3146 E Wier Avenue, Phoenix, AZ, 85040

Regístrate Aquí: <https://tinyurl.com/yk6h4cpa>

Por favor comuníquese con **Unlimited Potential** al **(602) 305-4742** para registrarse.

También ofrecemos información y servicios de referencia para que llame y se conecte con los servicios comunitarios, haga preguntas y reciba sugerencias útiles y referencias del personal que habla español. Obtenga más información en www.duetaz.org.



Duet
Partners In Health & Aging





¿Porque unirse a un grupo comunitario?

- ¿Está cuidando a un ser querido que requiere atención las 24 horas?
- ¿Sufre su propio bienestar al atender las necesidades de alguien que lo necesita?
- ¿Se siente abrumado(a) en su obligación?

Hasta que no lo experimente, quizás no era consciente del costo mental y físico que conlleva cuidar de los suyos. Considere participar en un grupo comunitario por las siguientes razones:

- 1) **Para conocer a otros que "lo entienden"**: descubrirá que hay otros en circunstancias similares, y que se sienten tan abrumados y frustrados como usted. Ama a la persona por la que se preocupa. ¿Pero quiere gritar, golpear una almohada, o separarse?
- 2) **Para compartir, desahogarse, y comparar**: sáquelo de su pecho sin culpa ni juicio. Puede ser honesto(a) acerca de sus sentimientos. Es normal. Es humano. Obtendrá la validación que necesita para continuar.
- 3) **Para aprender**: a través de las experiencias de otros, aprenderá nuevas estrategias de afrontamiento. Cada situación es única, pero hay muchas cosas en común. Aprenda nuevas técnicas y descubra recursos.
- 4) **Para darse cuenta de que USTED es el número 1**: sin usted, su ser querido no tendría a nadie. Debe mantener su propia salud mental y física. Primero debe colocarse la máscara de oxígeno, para que pueda ayudar a otro. Debe incluir el cuidado de sí mismo en su rutina.
- 5) **Para devolver el favor**: ahorre a otra persona la energía y la exasperación que gastó en prueba y error.
- 6) **Para establecer amistades**: el aislamiento es un asesino. Literalmente. Conectarse con los demás le ayudará a salir adelante y a darle energía para seguir adelante con su situación. Si su propia familia no le apoya, los miembros del grupo comunitario pueden convertirse en su "familia psicológica" que lo alienta.