

CONECTADOS CONTIGO

UN BOLETÍN LLENO DE HISTORIAS, EVENTOS, RECURSOS Y ENCUENTROS TRANSFORMATIVOS PARA LA COMUNIDAD LATINA

CÓMO CREAR UN PLAN DIARIO DE CUIDADOS: GUÍA PARA CUIDADORES

Cuidar a alguien que usted ama a menudo significa coordinar muchas responsabilidades a lo largo del día. He aquí un plan básico que puede ayudarle a organizarse. Identifique las necesidades básicas siguientes.

Considerar cuidado personal, alimentación, medicamentos, movilidad, descanso e interacción social.



Dividir el día en bloques de tiempo: tareas en mañana, mediodía/tarde, noche y, cuando sea necesario, atención durante la noche. Se recomienda mantener flexibilidad.



Incluir controles de salud y seguridad: hidratación, observación de cambios de ánimo o comportamiento, movilidad segura, atención a molestias y cuidado de la piel.



Identificar necesidades que todavía no están cubiertas: El plan también debe ayudar a detectar cuándo se necesita apoyo adicional, como descanso para el cuidador, ayuda en el hogar, transporte, programas de cuidado diurno, grupos de apoyo o ayuda de familiares y amigos.



Artículo original: <https://www.caregiveroc.org/post/how-to-create-a-daily-care-plan-a-guide-for-caregivers>

Clases Educativas de septiembre y octubre

Para ver las clases y registrarse, visite: www.alzoc.org/ed-calendar/

Grupos de apoyo

Para familiares y amigos de seres queridos con pérdida de memoria afectados con la enfermedad de Alzheimer o enfermedades relacionadas



Un grupo de apoyo es...

- Donde se comparte información
- Donde se comparten experiencias y conocimientos con otras personas para dar y recibir apoyo
- Donde encontrara una mano amigable que le brindara el cariño y la ayuda que necesita

COMPARTIR NUESTROS PROBLEMAS CON OTROS ES ESENCIAL PARA EMPEZAR A SUPERARLOS

Los grupos de apoyo se ofrecen cada mes en persona o en línea

Anaheim: St Boniface Church
120 N Janss St
Anaheim 92805

Cuando: El primer miércoles del mes

Hora: 10:00 AM

En línea por Zoom
Llame o mande un correo electrónico
al melina.wulin@alzoc.org para
obtener información.

Cuando: El tercer miércoles del mes

Meeting ID: 880 6692 7908

Hora: 6:00 PM

Únase a nuestro grupo de Facebook: "Grupo de Apoyo para Cuidadores"
www.facebook.com/groups/alzocspanish

Los grupos son gratuitos y en español. No necesita hacer reservaciones.

Si desea más información por favor llame al 949-757-3761

Cómo tener una conversación con el médico CUANDO:

El jueves
El 10 de septiembre
de 2026

TIEMPO:

1:00PM-2:00 PM

DÓNDE:

Christ Cathedral
13280 Chapman Avenue
Garden Grove CA 92840



INFORMACIÓN SOBRE ESTA CLASE:

Obtenga consejos prácticos para comunicarse eficazmente con los profesionales de la salud sobre las inquietudes relacionadas con la demencia.

PARA REGISTRARSE:



REGÍSTRESE EN LÍNEA



800-543-8312



CRCOC.Admin@providence.org

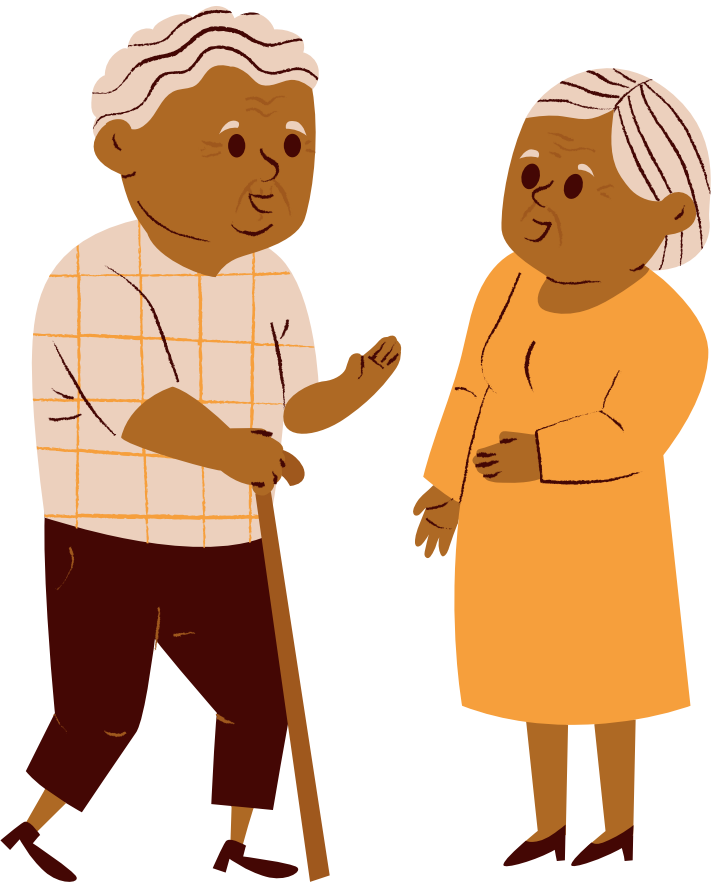


www.caregiveroc.org

AMIGOS DE LA DEMENCIA



Lunes, 14 de Septiembre | 12:00 pm - 1:00 pm



Amigos de la Demencia es un movimiento que nos ayuda a entender la demencia, para que podamos apoyar a quienes la viven en nuestra propia comunidad.

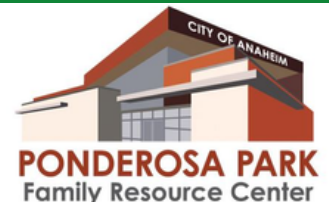


**Ponderosa Park Family
Resource Center**

320 E Orangewood Ave,
Anaheim, CA 92802

Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES

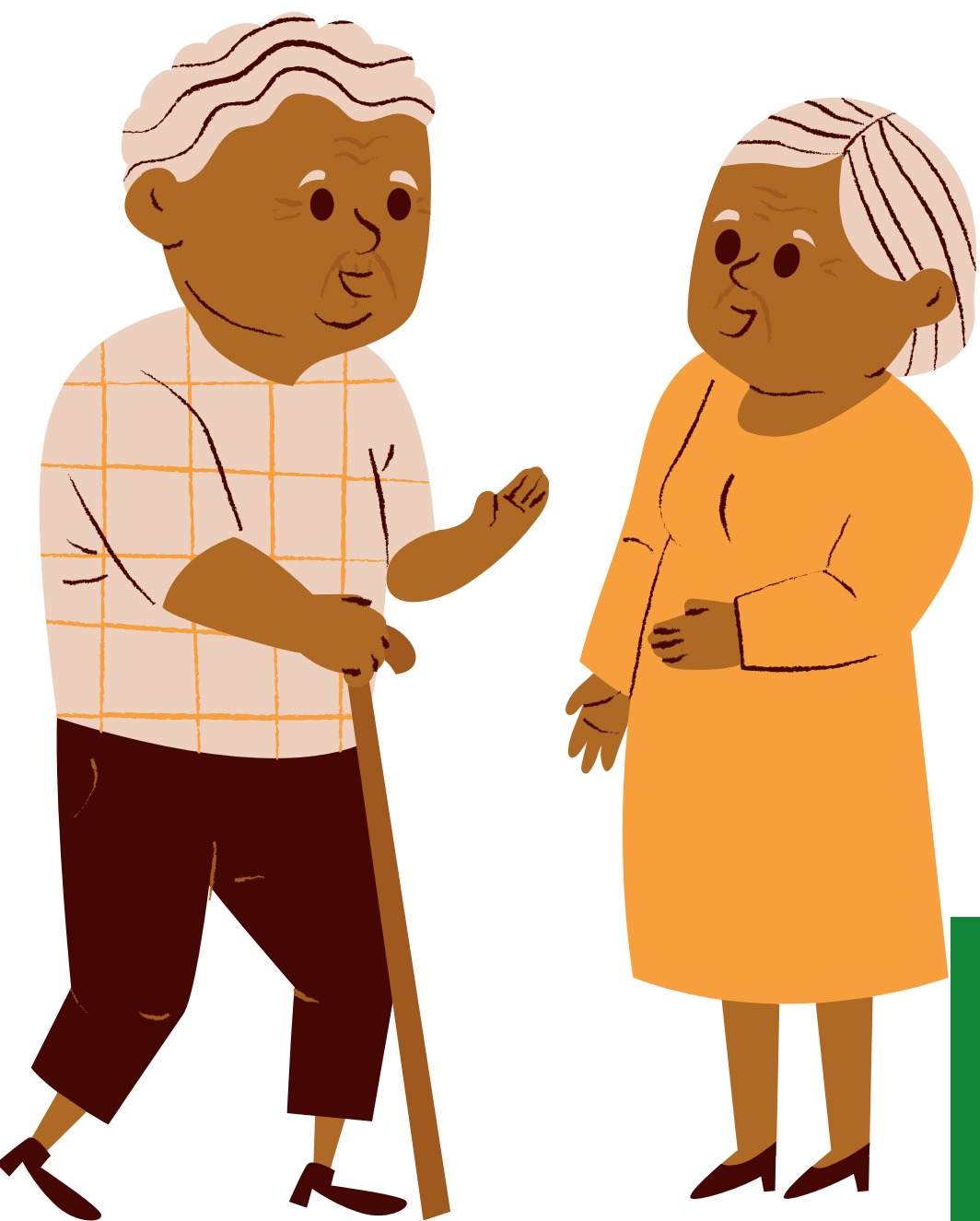


Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

AMIGOS DE LA DEMENCIA



Miercoles, 16 de septiembre | 10:30 am - 11:30 am



Amigos de la Demencia es un movimiento que nos ayuda a entender la demencia, para que podamos apoyar a quienes la viven en nuestra propia comunidad.



**Miraloma Park & Family
Resource Center**

2600 E. Miraloma Way
Anaheim Ca, 92806

Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES



Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA



Lunes, 21 de Septiembre
10:00 am - 11:00 am

Fortalece tu memoria de forma natural a través del poder de la risa. Esta sesión ofrece ejercicios prácticos, consejos de estilo de vida y recursos fáciles de aplicar para mantener tu mente activa cada día



**Community Action Partnership
of Orange County**

10841 Garza Ave Anaheim
CA 92804

Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES



**COMMUNITY ACTION
PARTNERSHIP**
ORANGE COUNTY

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

MENTE SANA: LA IMPORTANCIA DE LA SALUD DEL CORAZÓN



Jueves, 22 de octubre de 4:30 – 6:00pm



¿Sabía que lo que beneficia al corazón también beneficia al cerebro?

Aprenda cómo controlar la presión arterial, el colesterol, la alimentación y la actividad física puede reducir el riesgo de demencia y favorecer una buena salud cognitiva durante toda la vida.



Serve the People

1206 17th St, Santa Ana,
CA 92701

Preguntas al (714) 352-2911

Gracias a nuestros patrocinadores



Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

COMPRENDIENDO LAS TRES D: DELIRIO, DEMENCIA Y DEPRESIÓN



Miércoles, 23 de Septiembre
9:30 am - 10:00 am

Aprenda a diferenciar entre el delirio, la demencia y la depresión, reconociendo las características de cada una y comprendiendo cómo pueden identificarse y abordarse adecuadamente.



Midway Community Center

14900 Park Lane, Midway City
CA 92655

Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES



ABRAZAR
Embrace · Educate · Empower

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

PREVENCION DE CAIDAS



Miércoles, 23 de Septiembre | 1:00 pm - 3:00 pm



Fortalece tu independencia con herramientas diseñadas para reducir riesgos en el hogar y en la vida diaria.



Southwest Senior Center

2201 W McFadden Ave, Santa Ana, CA 92704



(714) 647-5306



Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES



Santa Ana
Parks and Recreation

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org