

¿Dónde puedo adquirir mayor información?

Llame a Greater Lynn Senior Services (GLSS) al:  
781-599-0110  
Línea libre de costo  
1-800-594-5164  
TDD 781-477-9632

Pida hablar con un especialista de proveedores o con un consejero de cuidado al envejeciente para que le ayuden a recibir los servicios que usted necesite.

Correo electrónico: [info@glss.net](mailto:info@glss.net)  
Dirección en la red: [www.glss.net](http://www.glss.net)

## 800AgeInfo

For Massachusetts Elders  
& Their Families



Call Now!  
(800) 243-4636  
TTY: (800) 872-0166

We are ready to help

GLSS valora la diversidad y provee servicios o empleos a todos los miembros de la comunidad sin discriminación por raza, color, nacionalidad, edad, orientación sexual, discapacidad, religión o sexo.

Aunque muchos de nuestros programas son cubiertos en parte o en su totalidad por fondos de la oficina Ejecutiva de asuntos para el envejeciente del estado de Massachusetts y la Administración de Estados Unidos para la edad, nosotros dependemos y aceptamos el apoyo comunitario que contribuye a que podamos cubrir las necesidades de los envejecientes locales.

## Servicios disponibles a través del programa GLSS:

- **Información y referidos.** Con tan sola una llamada, usted puede encontrar las respuestas a muchas de sus preguntas.
- **Ayuda en su hogar.** Ayuda con su cuidado personal, tareas diarias y también le ayudamos a mantener su independencia.
- **Alimentos.** Sabrosos, nutritivos y económicos. Servido a varias cafeterías de la comunidad o enviado a su casa por el servicio Alimentos sobre ruedas (Meals on Wheels).
- **Transportación.** Servicio de transportación de puerta a puerta para citas médicas a personas de 60 años o más o a cualquier lugar para personas con discapacidades.
- **Vivienda.** Cada año GLSS le consigue vivienda económica a envejecientes, incluyendo aquellos que han perdido sus hogares.
- **Protección para envejecientes.** Nosotros investigamos e intervenimos en casos de abusos y negligencia. GLSS también provee visitas regularmente a cada área ya sea a centros de cuidado y rehabilitación o a su propio hogar.

El número a llamar para todos los servicios:  
GLSS 781-599-0110

*Nosotros le escucharemos. Nosotros le ayudaremos.*

### Créditos

El programa de consejería y cuidado para el envejeciente por larga vida es patrocinado por la oficina ejecutiva para asuntos del envejeciente de Massachusetts y administrado por el Grupo para toda una vida.

¿Está usted al cuidado de un pariente o esposa? ¿Algún amigo o pareja? ¿O es usted un abuelo(a) al cuidado de un nieto(a)?



# Nosotros podemos ayudarle a hacer el trabajo mucho mas simple

Programas de Apoyo para  
Proveedores de Cuidado y  
Consejería Sobre Cuidados para  
Adultos de Edad Avanzada

Sirviendo a las comunidades de  
Lynn, Lynnfield, Nahant, Saugus, y Swampscott



**El cuidar de un ser querido puede ser una de las cosas más importantes que jamás usted haya hecho. Puede ser retante y de gran recompensa pero en ocasiones podría tornarse muy frustrante.**

Los programas The family Caregiver Support y Elder Care Advisor trabajan en conjunto para porveerle el apoyo y los servicios que usted necesita.

**Estos son algunos de los servicios que nosotros ofrecemos:**

- Ayuda para encontrar el servicio de cuidado alternativo con la intención de ofrecerle a usted un descanso de las responsabilidades que conlleva el cuidado de un ser querido.
- Asesoramiento en su hogar para ayudarle a determinar cuánta y qué tipo de ayuda usted necesita.
- Información acerca de los recursos disponibles y referidos a servicios y programas que específicamente contribuyen a sus necesidades.
- Consejería y grupo de apoyo para ayudarle a manejar los niveles de tensión, preocupación y soledad que muchas veces son experimentados por la persona que ofrece el cuidado.

¿Se preocupa usted por algún pariente o esposa de edad avanzada? ¿O tal vez por un nieto(a)? ¿O quizás es usted una persona de edad avanzada cuidando a un niño(a) con discapacidades? El ofrecer cuidado de alguna persona puede desviar el rumbo de su vida. Nosotros le ayudaremos a recuperar la dirección correcta.

- Educación y adiestramiento en las destrezas que usted requiere.

**Si usted cuida de alguna persona, sepa que no está solo(a). ¿Sabía usted?**

- Un tercio de las familias americanas, aproximadamente 54 millones de personas, cuidan de algún miembro de la familia de edad avanzada, algún niño (a) con discapacidades o algún amigo.

- Cerca del 44% de los proveedores de cuidado son hombres.
- Más de uno de cada tres casos de proveedores vive con la persona que recibe el cuidado.
- Más de la mitad de las familias que ofrecen el cuidado se encuentran entre las edades de 35 y los 64 años. Estos se encuentran luchando para poder balancear el trabajo, los niños y el cuidar a la persona necesitada.

### *¿Cómo le podemos ayudar?*

Un hijo adulto, Juan, se encuentra cuidando a sus frágiles padres, ambos padecen de serios problemas médicos. Ellos se resisten a recibir cuidados externos y no consideran ningún otro método de vivienda alterna. Juan gustaría que sus padres mantuvieran la independencia que actualmente poseen en su hogar por el mayor tiempo posible, pero sus necesidades han aumentado. Él se ha encontrado atrapado entre las exigencias de su trabajo, su familia y el cuidado de sus padres. Como es el único proveedor de cuidado de sus padres, él ha experimentado sentimientos de culpa, depresión y cansancio.

Con el apoyo de el programa Family Caregiver, Juan logró persuadir a sus padres para que instalaran el sistema de teléfono para casos de emergencia y también logró que aceptaran los servicios de ayuda con los quehaceres del hogar. De esta forma los padres de Juan continúan viviendo de manera independiente.

Juan asiste a los grupos de apoyo de proveedores de cuidado, los cuales le han ayudado a lidiar de forma más realista con sus responsabilidades. Como resultado de estas intervenciones, Juan ya no se siente deprimido y ha podido manejar y disfrutar al mismo tiempo de su trabajo y su familia.