



TIPS for Divorced Parents

One out of every two marriages today will end in divorce, but it doesn't always have to result in tragedy. True, divorce can be extremely messy—more so when children are involved. Children may become frightened and confused by the process and often have feelings of insecurity. Kids sometimes even blame themselves, mistakenly believing that they are the cause of their parents splitting up. It's important for parents to keep in mind that although divorce is difficult for Mom and Dad, it can be even harder for children if they get lost in the proceedings. With care and respect for everyone, a family can continue to be strong during a divorce if children are loved through the process.

Keep an eye on the kids.

Before, during, and after a divorce parents should be alert to the signs of distress in their children. Very young children can act out by becoming aggressive or uncooperative, withdrawing, or intentionally misbehaving. Older children may feel deep sadness and a sense of loss for one parent. If children show signs of distress, don't hesitate in getting help right away. Your family doctor is often the best place to get referrals for qualified psychological counselors.

continued on page 5

KIDS AND SOCIALIZING ONLINE

Social networking sites, chat rooms, virtual worlds, and blogs are how teens and tweens socialize online. It's important to help your child learn how to navigate these spaces safely. Among the pitfalls that come with online socializing are sharing too much information or posting comments, photos, or videos that can damage a reputation or hurt someone's feelings.

Applying real-world judgment can help minimize those risks.

Remind kids that online actions have consequences.

The words kids write and the images they post have consequences offline.

Kids should post only what they're comfortable with others seeing.

Some of your child's profile may be seen by a broader audience than you—or your child—may be comfortable with, even if privacy settings are high. Encourage your child to think about the language he or she uses online and to think before posting pictures and videos or altering photos posted by someone else. Employers, college admissions officers, coaches, teachers, and the police may view your child's posts.

Remind kids that once they post it, they can't take it back.

Even if you delete the information from a site, you have little control over older versions that may exist on other people's computers and may circulate online.

Tell your kids not to impersonate someone else.

Let your kids know that it's wrong to create sites, pages, or posts that seem to come from someone else, like a teacher, a classmate, or someone they made up.

Tell kids to limit what they share.

Help your kids understand what information should stay private.

Tell your kids why it's important to keep some things—about themselves, family members, and friends—to themselves. Information like their Social Security number, street address, phone number, and family financial information—say, bank account or credit card numbers—is private and should stay that way.

Talk to your teens about avoiding sex talk online.

Research shows that teens who don't talk about sex with strangers online are less likely to come in contact with predators.

continued on page 2



KIDS AND SOCIALIZING ONLINE

continued from page 1

In fact, researchers have found that predators usually don't pose as children or teens, and most teens who are contacted by adults they don't know find it creepy. Teens should not hesitate to ignore or block them.

Encourage online manners.

Politeness counts.

You teach your kids to be polite offline; talk to them about being courteous online as well. Texting may seem fast and impersonal, yet courtesies like pls and ty (for please and thank you) are common text terms.

Tone it down.

Using all caps, long rows of exclamation points, or large, bolded fonts are the online equivalent of yelling. Most people don't appreciate a rant.

Cc: and Reply All: with care.

Suggest that your kids resist the temptation to send a message to everyone on their contact list.

Limit access to your kids' profiles.

Use privacy settings.

Many social networking sites and chat rooms have adjustable privacy settings, so you can restrict who has

access to your kids' profiles. Talk to your kids about the importance of these settings and your expectations for who should be allowed to view their profile.

Set high privacy preferences on your kids' chat and video chat accounts as well. Most chat programs allow parents to control whether people on their kids' contact list can see their status, including whether they're online. Some chat and e-mail accounts allow parents to determine who can send messages to their kids and to block anyone not on the list.

Create a safe screen name.

Encourage your kids to think about the impression that screen names can make. A good screen name won't reveal much about how old they are, where they live, or their gender. For privacy purposes, your kids' screen names should not be the same as their e-mail addresses.

Review your child's friends list.

You may want to limit your children's online "friends" to people they actually know.

Talk to kids about what they're doing online.

Know what your kids are doing.

Get to know the social networking sites your kids use so you understand their activities. If you're concerned about risky online behavior, you may want to search the social sites they use to see what information they're posting. Are they pretending to be someone else? Try searching by their name, nickname, school, hobbies, grade, or community.

Ask your kids whom they're in touch with online.

Just as you want to know who your kids' friends are offline, it's a good idea to know whom they're talking to online.

Encourage your kids to trust their guts if they have suspicions.

Encourage them to tell you if they feel threatened by someone or uncomfortable because of something online. You can then help them report concerns to the police and to the social networking site. Most of these sites have links for users to report abusive, suspicious, or inappropriate behavior.

Federal Trade Commission (FTC), OnGuard Online. (2011, September). *Kids and socializing online*. Retrieved June 19, 2014, from <http://www.onguardonline.gov/>



LONG-DISTANCE CAREGIVING: Getting Started

What does a long-distance caregiver do? How many other people are trying to help out from a distance?

If you live an hour or more away from a person who needs care, you can think of yourself as a long-distance caregiver. This kind of care can take many forms—from helping with finances or money management to arranging for in-home care; from providing respite care for a primary caregiver to creating a plan in case of emergencies. Many long-distance caregivers act as information coordinators, helping aging parents understand the confusing maze of new needs, including home health aides, insurance benefits and claims, and durable medical equipment.

Caregiving, no matter where the caregiver lives, is often long lasting and ever expanding. For the long-distance caregiver, what may start out as an occasional social phone call to share family news can eventually turn into regular phone calls about managing household bills, getting medical information, and arranging for grocery deliveries. What begins as a monthly trip to check on Mom may become a larger project to move her to a new home or nursing facility closer to where you live.

If you are a long-distance caregiver, you are definitely not alone. There may be as many as 7 million people in your same situation in the United States, according to the National Institute on Aging. In the past, caregivers have primarily been working women in midlife with other family responsibilities. That's changing. More and more men are getting involved; in fact, surveys show that men now represent almost 40% of caregivers. Anyone, anywhere can be a long-distance caregiver. Gender, income, age, social status, or employment should not prevent you from taking on at least some caregiving responsibilities and possibly feeling some of the satisfaction.

How will I know if help is needed? Uncle Simon sounds fine on the phone. How can I know that he really is?

Sometimes, your relative will ask for help. Or, the sudden start of a severe illness will make it clear that assistance is needed. But when you live far away, some detective work might be in order to uncover possible signs that support or help is needed.

A phone call is not always the best way to tell whether an older person needs help handling daily activities. Uncle Simon might not want to worry his nephew, Brad, who lives a few hours away, or he might not want to admit that he's often too tired to cook an entire meal. But how can Brad know this? If he calls at dinner and asks, "What's cooking?" Brad might get a sense that dinner is a bowl of cereal. If so, he might want to talk with his uncle and offer some help. With Simon's OK, Brad might contact people who see his uncle regularly—neighbors, friends, doctors, or local relatives, for example—and ask them to call Brad if they have concerns about Simon. Brad might also ask if he could check in with them periodically. When Brad spends a weekend with his uncle, he should look around for possible trouble areas; it's easier to disguise problems during a short phone call than during a longer visit.

Brad can make the most of his visit if he takes some time in advance to develop a list of possible problem areas he wants to check out while visiting his uncle. That's a good idea for anyone in this type of situation. Of course, it may not be possible to do everything in one trip, but make sure that any potentially dangerous situations are taken care of as soon as possible. If you can't correct everything on your list, see if you can arrange for someone else to finish up.

continued on page 4



LONG-DISTANCE CAREGIVING: Getting Started

continued from page 3

In addition to safety issues and the overall condition of the house, try to determine the older person's mood and general health status. Sometimes people confuse depression in older people with normal aging. A depressed older person might brighten up for a phone call or short visit, but it's harder to hide serious mood problems during an extended visit

What can I really do from far away? My sister lives pretty close to our parents and has gradually been doing more and more for them. I'm halfway across the country. I'd like to help them and my sister, but I don't feel comfortable just jumping in.

Many long-distance caregivers provide emotional support and occasional respite to a primary caregiver. Staying in contact with your parents by phone or e-mail might also take some pressure off your sister. Long-distance caregivers can play a part in arranging for professional caregivers, hiring home health and nursing aides, or locating care in an assisted living facility or nursing home (also known as a skilled nursing facility). Some long-distance caregivers find they can be helpful by handling things online—for example, researching health problems or medicines, paying bills, or keeping family and friends updated. Some long-distance caregivers help a parent pay for care, while others step in to manage finances.

Caregiving is not easy for anyone, not for the caregiver and not for the care recipient. There are sacrifices and adjustments for everyone. When you don't live where the care is needed, it may be especially hard to feel that what you are doing is enough and that what you are doing is important. It often is.

How can my family decide who does what? My brother lives closest to our grandmother, but he's uncomfortable coordinating her medical care.

This is a question that many families have to work out. You could start by setting up a family meeting and, if your grandmother is capable, including her in the discussion. This is best done when there is not an emergency. A calm conversation about what kind of care is needed in the present and might be called for in the future can avoid a lot of confusion. Ask your grandmother what she wants. Use her wishes as the basis for a plan. Decide who will be responsible for which tasks. Many families find the best first step is to name a primary caregiver, even if one is not needed immediately. That way the primary caregiver can step in if there is a crisis.

Think about your schedules and how to adapt them to give respite to a primary caregiver or to coordinate holiday and vacation times. One family found that it worked to have the long-distance caregiver come to town while the primary caregiver was on a family vacation. Many families report that offering appreciation, reassurance, and positive feedback to the primary caregiver is an important but sometimes forgotten contribution.

What is a geriatric care manager, and how can I find one? A friend of mine thought that having a professional "on the scene" to help my dad would take some of the pressure off me.

Professional geriatric care managers are usually licensed nurses or social workers who specialize in geriatrics. Some families hire a geriatric care manager to evaluate and assess a parent's needs and to coordinate care through community resources. The cost of an initial evaluation varies and may be expensive, but depending on your family circumstances, geriatric care managers might offer a useful service. They are a sort of professional relative to help you and your family identify needs and how to meet them. These professionals can also help by leading family discussions about sensitive subjects. For example, Alice's father might be more willing to take advice from someone outside the family.

The National Association of Professional Geriatric Care Managers, www.caremanager.org, can help you find a care manager near your family member's community. In some cases, support groups for diseases related to aging may be able to recommend geriatric care managers who have assisted other families.

National Institutes of Health, National Institute on Aging. (Updated 2014, March 24). *So far away: Twenty questions and answers about long-distance caregiving*. Retrieved November 21, 2014, from <http://www.nia.nih.gov/>.



THANKSGIVING SAFETY

The kitchen is the heart of the home, especially at Thanksgiving. Kids love to be involved in holiday preparations. Safety in the kitchen is important, especially on Thanksgiving Day when there is a lot of activity and people at home. These tips from the National Fire Protection Association will help make sure you have a fire-safe holiday.

SAFETY TIPS

- Stay in the kitchen when you are cooking on the stovetop so you can keep an eye on the food.
- Stay in the home when cooking your turkey, and check on it frequently.
- Keep children away from the stove. The stove will be hot, and kids should stay 3 feet away.
- Make sure kids stay away from hot food and liquids. The steam or splash from vegetables, gravy, or coffee could cause serious burns.
- Keep the floor clear so you don't trip over kids, toys, pocketbooks, or bags.
- Keep knives out of the reach of children.
- Be sure electric cords from an electric knife, coffeemaker, plate warmer, or mixer are not dangling off the counter within easy reach of a child.
- Keep matches and utility lighters out of the reach of children—up high in a locked cabinet.
- Never leave children alone in a room with a lit candle.
- Make sure your smoke alarms are working. Test them by pushing the test button.

National Fire Protection Association. (n.d.) *Thanksgiving safety*. Retrieved March 24, 2015, from www.nfpa.org/cooking

TIPS for Divorced Parents

continued from page 1

Children need parents.

Children do best when they are secure in the fact that even after divorce, Mom and Dad will still be Mom and Dad. Although parents won't live together, parental roles should remain the same when it comes to the children, and parenting should still be done as a team. Be prepared for the fact that children will sometimes feel like they need to pick sides. Reassure your children that they do not have to choose one parent over the other.

Minimize change.

Although your divorce will create many changes for you and your children, continuity is important. Even if the home is a new one, make your children's environment as familiar as possible by incorporating favorite treasures, toys, photographs, blankets, etc. Create a real home in each place children stay. Make sure each child has his or her own "space," even if it's not an entire room.

Talk about feelings.

Ask your children how they are feeling during the divorce and what they think or imagine will happen. Help your children express their feelings through frequent discussions. Above all, make sure they understand they are not to blame in the situation and that they know they are loved.

Respect the other parent.

When talking to your children about your former spouse, talk with respect, and praise whatever can be praised. Encourage family meetings where you discuss how your children can find the good, special things about being with each parent. And when you and your ex are together, remember to fight fair—away from your children! Divorce is an intense, stressful time of readjustment for everyone, but do your best to plan a time and place nowhere near the kids to discuss and resolve conflicts.

Remember to be the grown-up.

Avoid asking your children for advice on money, your partnership, custody, or court issues. Reassure your children that decisions are made for their best interest. Also be aware that as you guide and support your children during a divorce, you'll need help too. Don't be afraid to ask for emotional support from family and friends or to reach out to counselors. But whatever you do, don't let your children turn into your psychological support system or become your parents.

Workplace Options. (Reviewed 2015). *Tips for divorced parents*. Raleigh, NC: Author.



Salvavidas

Información sobre su vida

CONSEJOS para padres divorciados

En la actualidad, uno de cada dos matrimonios termina en divorcio, pero no siempre debe acarrear una tragedia. Es cierto, el divorcio puede ser extremadamente complicado, sobre todo cuando hay niños involucrados. Los niños pueden experimentar miedo y confusión por el proceso y, con frecuencia, muestran sentimientos de inseguridad. A veces los niños se culpan a sí mismos, creyendo erróneamente que ellos son la causa de la separación de sus padres. Es importante que los padres tengan presente que, aunque el divorcio es difícil para la madre y el padre, puede ser incluso más difícil para los niños si se pierden detrás del juicio. Con cuidado y respeto para todos, una familia puede mantenerse firme durante un divorcio si los niños reciben amor durante el proceso.

Cuide a los niños.

Antes, durante y después del divorcio, los padres deben estar atentos a las señales de angustia de sus hijos. Los niños muy pequeños se pueden comportar mal, volviéndose agresivos, o negándose a cooperar, encerrándose en sí mismos, o comportándose mal de manera intencional. Otros niños pueden sentir una tristeza profunda y la sensación de pérdida de uno de sus padres. Si los niños muestran señales de angustia, no dude en obtener ayuda de inmediato. Con frecuencia, el médico de la familia es la mejor opción para conseguir derivaciones para consejeros psicológicos competentes.

Continúa en la página 5

LOS NIÑOS Y LA SOCIALIZACIÓN EN LÍNEA

Los adolescentes y los preadolescentes socializan en línea a través de los sitios de redes sociales, las salas de chat, los mundos virtuales y los blogs. Es importante que ayude a su hijo a que aprenda a navegar en estos espacios de manera segura. Entre los inconvenientes que surgen de la socialización en línea se incluyen, compartir demasiada información o publicar comentarios, fotos o videos que puedan dañar la reputación o herir los sentimientos de alguna persona.

La aplicación de criterios del mundo real puede ayudar a minimizar estos riesgos.

Recuérdelos a los niños que las acciones en línea tienen consecuencias.

Las palabras que los niños escriben y las imágenes que publican tienen consecuencias fuera de línea.

Los niños deberían publicar solo aquello con lo que se sientan a gusto si lo ven otras personas.

Algunos perfiles de sus hijos pueden ser vistos por un público más amplio que aquel con el que usted o su hijo puedan sentirse a gusto, incluso si la configuración de privacidad es alta. Aliente a su hijo a considerar el lenguaje que emplea en línea y a pensar antes de publicar fotos o videos o alterar fotos publicadas por otra persona. Los empleadores, los funcionarios de ingresos universitarios, los instructores, los profesores y la policía pueden ver las publicaciones de su hijo.

Recuérdelos a sus hijos que, una vez que publican algo ya no lo pueden retirar.

Incluso si elimina la información de un sitio, es poco el control que tiene de las versiones anteriores que pueden existir en las computadoras de otras personas y que pueden circular en línea.

Dígales a sus hijos que no se hagan pasar por otra persona.

Hágale saber a sus hijos que no es correcto crear sitios, páginas o publicaciones que parezcan proceder de otra persona, por ejemplo, un profesor, un compañero de estudios o alguien que ellos hayan inventado.

Dígales a sus hijos que limiten lo que compartan.

Ayude a sus hijos a comprender cuál es la información que se debe mantener en privado.

Dígales a sus hijos por qué es importante mantener reserva acerca de algunas cosas relacionadas con ellos, los miembros de su familia y sus amigos. Cierta información como el número de seguro social, el domicilio, el número de teléfono y la información financiera de la familia, es decir, los números de la cuenta bancaria o la tarjeta de crédito, son privados y deben seguir siéndolo.

Continúa en la página 2

HelpNet

CONTÁCTENOS

LLAMADA GRATUITA: 800-969-6162

TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 866-228-2809

www.helpnetep.com



LOS NIÑOS Y LA SOCIALIZACIÓN EN LÍNEA

Continuación de la página 1

Hable con sus hijos adolescentes para que eviten las conversaciones sobre sexo en línea.

Según las investigaciones, los adolescentes que no hablan de sexo con extraños en línea tienen menos probabilidades de entrar en contacto con depredadores. De hecho, los investigadores han descubierto que los depredadores generalmente no se hacen pasar por niños o adolescentes, y a la mayoría de los adolescentes les resulta repulsivo que se comuniquen con ellos adultos que desconocen. Los adolescentes deberían ignorarlos o bloquearlos sin dudar.

Aliente los modales en línea.

La buena educación es lo que importa.

Usted les enseña a sus hijos a que sean educados cuando no están conectados. Hable con ellos para que sean corteses cuando están en línea también. Los mensajes de texto pueden parecer rápidos e impersonales, incluso los cumplidos como porfa y grax (en lugar de por favor y gracias) son términos que se utilizan comúnmente.

Baje el tono.

El uso de mayúsculas, largas hileras de signos de exclamación o fuentes en negrita de gran tamaño equivalen a gritos en línea. La mayoría de la gente no aprecia una queja.

Use Cc: y Responder a todos: con cuidado.

Aconseje a sus hijos que deben resistir la tentación de enviar un mensaje a todas las personas de su lista de contactos.

Limite el acceso a los perfiles de sus hijos.

Use la configuración de privacidad.

Muchos sitios de redes sociales y salas de chat tienen configuraciones de privacidad que se pueden cambiar, de modo que puede restringir el acceso a los perfiles de sus hijos. Hable con sus hijos acerca de la importancia de estas configuraciones y sus expectativas en cuanto a quienes deberían estar autorizados a ver su perfil.

Configure también preferencias de privacidad altas en las cuentas de chat y video chat de sus hijos. La mayoría de los programas de chat permiten que los padres controlen si las personas de la lista de contactos de sus hijos pueden ver su estado, incluso si están conectados o no. Algunas cuentas de chat y de correo electrónico permiten que los padres determinen quienes pueden enviar mensajes a sus hijos y bloqueen a cualquier persona que no se encuentre en la lista.

Cree un nombre de usuario seguro.

Aliente a sus hijos a que piensen en la impresión que pueden causar los nombres de usuario. Un buen nombre de usuario no revelará demasiado acerca de su edad, el lugar donde viven o su sexo. Por razones de privacidad, los nombres de usuario de sus hijos no deben ser iguales a sus direcciones de correo electrónico.

Revise la lista de amigos de sus hijos.

Es posible que desee limitar los “amigos” en línea de sus hijos a las personas que ellos realmente conocen.

Hable con sus hijos acerca de sus actividades en línea.

Sepa qué hacen sus hijos.

Conozca los sitios de redes sociales que utilizan sus hijos, para comprender sus actividades. Si le preocupa un comportamiento riesgoso en línea, es posible que desee buscar los sitios sociales que ellos utilizan para ver la información que publican. ¿Fingen ser otra persona? Intente buscar por su nombre, apodo, colegio, hobbies, curso o comunidad.

Pregúnteles a sus hijos con quiénes se contactan en línea.

Así como desea saber quiénes son los amigos de sus hijos que no están en línea, se recomienda que sepa con quiénes hablan en línea.

Aliente a sus hijos a confiar en su instinto si tienen sospechas.

Alíentelos a decirle si se sienten amenazados por alguien o incómodos por algo en línea. Puede entonces ayudarles a denunciar las inquietudes a la policía y a la red social. La mayoría de estos sitios contienen enlaces para que los usuarios denuncien conductas abusivas, sospechosas o inadecuadas.

Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC), OnGuard Online (Septiembre de 2011). *Los niños y la socialización en línea*. Extraído el 19 de junio de 2014, de <http://www.onguardonline.gov/>



CUIDADO A DISTANCIA: Introducción

¿Qué hace un cuidador a distancia? ¿Cuántas personas más intentan ayudar a distancia?

Si vive a una hora de distancia o más de una persona que necesita cuidado, se puede considerar un cuidador a distancia. Este tipo de cuidado se puede realizar de varias maneras: desde ayudar a administrar las finanzas o el dinero, hasta organizar la atención domiciliaria; desde brindar un relevo de cuidado al cuidador principal, hasta crear un plan en caso de emergencias. Muchos cuidadores a distancia actúan como coordinadores de información, que ayudan a sus padres de edad avanzada a comprender el gran laberinto de las nuevas necesidades, que incluye a las asistentes de salud en el hogar, los beneficios y los reclamos del seguro, y los equipos médicos duraderos.

No importa el lugar en el que viva el cuidador, los cuidados frecuentemente son prolongados y están en constante expansión. Para el cuidador a distancia, lo que puede comenzar como una llamada telefónica social esporádica para compartir las noticias familiares, con el tiempo se puede convertir en llamadas telefónicas habituales sobre la administración de las facturas de la vivienda, para obtener información médica y coordinar las entregas de comestibles. Lo que comienza como un viaje por mes para controlar a su mamá, se puede convertir en un proyecto mayor para trasladarla a un nuevo hogar o a un centro de enfermería más cercano a su lugar de residencia.

Si es un cuidador a distancia, definitivamente no está solo. Es posible que haya alrededor de 7 millones de personas en su misma situación en los Estados Unidos, según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. En el pasado, los cuidadores eran principalmente mujeres activas laboralmente, de mediana edad, con otras responsabilidades familiares. Eso está cambiando. Cada vez es mayor la cantidad de hombres que se involucran. De hecho, las investigaciones indican que los hombres ahora representan aproximadamente el 40 % de los cuidadores. Cualquier persona, en cualquier lugar, puede ser un cuidador a distancia. El sexo, los ingresos, la edad, la posición social o la ocupación no deberían impedirle que acepte al menos algunas responsabilidades de cuidador y que posiblemente sienta un poco de satisfacción.

¿Cómo puedo saber si se necesita ayuda? El tío Simon se oye bien por teléfono. ¿Cómo puedo saber si realmente lo está?

Algunas veces, un familiar le solicitará ayuda. O el comienzo inesperado de una enfermedad grave será una clara señal de que se necesita ayuda. Pero, cuando vive lejos, es posible organizar algún trabajo de investigación para descubrir posibles señales que indiquen que se necesita apoyo o ayuda.

Una llamada telefónica no siempre es la mejor manera de saber si una persona mayor necesita ayuda para manejar las actividades diarias. Es posible que el tío Simon no quiera preocupar a su sobrino Brad, que vive a unas horas de distancia, o es posible que no desee admitir que se siente demasiado cansado para cocinar una comida completa con frecuencia. Pero, Brad ¿cómo puede saberlo? Si llama a la hora de la cena y pregunta, “¿qué está cocinando?” Es posible que Brad tenga la sensación de que la cena consiste en un tazón de cereales. En este caso, es posible que desee hablar con su tío y le ofrezca ayuda. Con la aprobación de Simon, Brad podría ponerse en contacto con las personas que ven a su tío con frecuencia, por ejemplo, los vecinos, los amigos, los médicos o los parientes de la zona, y pedirles que lo llamen si tienen alguna inquietud con relación a Simon. Brad también podría preguntarles si puede comunicarse con ellos periódicamente. Cuando Brad pase un fin de semana con su tío, debería observar si existen posibles áreas con problemas. Es más sencillo ocultar los problemas durante una breve llamada telefónica que durante una visita más prolongada.

Brad puede aprovechar al máximo su visita si previamente dedica un momento para preparar una lista de las posibles áreas con problemas que desea verificar mientras visita a su tío. Es una buena idea para cualquier persona ante una situación de este tipo. Por supuesto, es probable que no pueda hacer todo en un solo viaje, pero asegúrese de atender las situaciones posiblemente peligrosas a la mayor brevedad. Si no puede abordar todo lo que figura en su lista, vea si se puede organizar con otra persona para que se ocupe de terminarlo.

Continúa en la página 4



CUIDADO A DISTANCIA: Introducción

Continuación de la página 3

Además de los problemas relacionados con la seguridad y el estado general de la casa, trate de determinar el estado de ánimo y de salud en general de la persona mayor. Algunas veces, las personas confunden la depresión de las personas mayores con el envejecimiento normal. Una persona mayor deprimida se puede animar durante una llamada telefónica o una breve visita, pero es más difícil ocultar problemas anímicos graves durante una visita prolongada.

¿Qué puedo hacer a la distancia realmente? Mi hermana vive muy cerca de nuestros padres y se ha estado ocupando de ellos de manera gradual cada vez más. Yo estoy en el otro extremo del país. Me gustaría ayudarlos a ellos y a mi hermana, pero no me sentiría cómodo si me involucrara sin antes conversarlo con ellos.

Muchos cuidadores a distancia ofrecen apoyo emocional y un relevo esporádico al cuidador principal. Mantenerse en contacto con sus padres por teléfono o por correo electrónico también puede aliviar la presión de su hermana. Los cuidadores a distancia pueden ocuparse de hacer arreglos con cuidadores profesionales, contratar asistentes de salud o de enfermería en el hogar, o encontrar atención en un centro con servicio de ayuda o una residencia geriátrica (conocidos también como centros de enfermería especializados). Algunos cuidadores a distancia descubren que pueden ser útiles al ocuparse de algunos temas en línea, por ejemplo, al investigar los problemas de salud o los medicamentos, pagar las facturas o mantener actualizados a la familia y los amigos. Algunos cuidadores a distancia ayudan a sus padres a pagar la atención, mientras que otros intervienen para administrar las finanzas.

Cuidar a los familiares no es sencillo para nadie, ni para el cuidador, ni para el que recibe los cuidados. Hay cambios y sacrificios para todos. Cuando usted no vive en el lugar donde se necesita la atención, es posible que sea especialmente difícil sentir que lo que está haciendo es suficiente y al mismo tiempo importante. Con frecuencia lo es.

¿Cómo puede decidir mi familia qué le corresponde hacer a cada uno? Mi hermano vive más cerca de nuestra abuela, pero no se siente a gusto para coordinar su atención médica.

Este es un tema que muchas familias deben resolver. Para comenzar, podría organizar una reunión familiar y, si su abuela puede, inclúyala en la charla. La mejor manera de hacerlo es cuando no se trata de una emergencia. Una conversación tranquila acerca del tipo de atención que se necesita en este momento y que se podría requerir en el futuro puede evitar una gran confusión. Pregúntele a su abuela lo que desea. Utilice los deseos de su abuela como base para establecer un plan. Decida quién será responsable de cada tarea. Muchas familias descubren que, como primera medida, lo mejor es designar un cuidador principal, incluso si no es necesario de inmediato. De esa manera, el cuidador principal puede intervenir ante una crisis.

Piense acerca de sus horarios y cómo adaptarlos para ofrecer un relevo al cuidador principal o para coordinar en caso de feriados o vacaciones. Para una familia resultó útil que el cuidador a distancia viajara a la ciudad mientras que el cuidador principal estaba de vacaciones con su familia. Muchas familias informan que brindar reconocimiento, seguridad y comentarios positivos al cuidador principal es un aporte importante que a veces se olvida.

¿Qué es un administrador de atención geriátrica y cómo puedo encontrar uno? Uno de mis amigos pensó que contar con un profesional “presente” para ayudar a mi papá me aliviaría un poco la presión.

Los administradores de atención geriátrica profesionales, en general, son enfermeras matriculadas o trabajadores sociales especializados en geriatría. Algunas familias contratan un administrador de atención geriátrica para evaluar y estimar las necesidades de los padres y para coordinar la atención por medio de los recursos de la comunidad. El costo de una evaluación inicial varía y puede ser alto, pero dependiendo de sus circunstancias familiares, los administradores de atención geriátrica pueden ofrecer un servicio útil. Son una especie de familiar profesional que brinda ayuda tanto a usted como a su familia para identificar las necesidades y la manera de cubrirlas. Estos profesionales pueden ayudar también al liderar los debates familiares relacionados con temas sensibles. Por ejemplo, el padre de Alicia posiblemente estará más dispuesto a aceptar los consejos de una persona ajena a la familia.

La Asociación Nacional de Administradores de Atención Geriátrica Profesionales, www.caremanager.org, puede ayudarle a encontrar un administrador de atención cerca de la comunidad del integrante de su familia. En algunos casos, los grupos de ayuda para las enfermedades relacionadas con el envejecimiento pueden recomendar administradores de atención geriátrica que han asistido a otras familias.

Instituto Nacional de la Salud, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (Updated 2014, March 24). (Actualizado el 24 de marzo de 2014). *Demasiado alejado: veinte preguntas y respuestas acerca del cuidado a distancia*. Extraído el 21 de noviembre de 2014, de <http://www.nia.nih.gov/>.



SEGURIDAD EN ACCIÓN DE GRACIAS

La cocina es el corazón de la casa, especialmente para Acción de Gracias. A los niños les encanta participar en los preparativos para las fiestas. La seguridad en la cocina es importante, especialmente el día de Acción de Gracias, cuando hay mucha actividad y muchas personas en la casa. Estos consejos de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios le ayudarán a asegurarse de que pase unas fiestas protegidas contra los incendios.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Permanezca en la cocina mientras está cocinando sobre las hornallas, a fin de estar atento a la comida.
- Permanezca en la casa mientras cocina el pavo y contrólole con frecuencia.
- Mantenga a los niños alejados del horno. El horno estará caliente y los niños deberán permanecer a 3 pies de distancia.
- Asegúrese de que los niños se mantengan alejados de los alimentos y los líquidos calientes. El vapor o las salpicaduras de vegetales, salsa o café pueden producir quemaduras de gravedad.
- Mantenga el piso despejado para no tropezar con los niños, los juguetes, las carteras o las bolsas.
- Mantenga los cuchillos alejados del alcance de los niños.
- Asegúrese de que los cables del cuchillo eléctrico, la cafetera, el calentador de platos o la batidora no cuelguen de la mesada al alcance de los niños.
- Mantenga los fósforos y encendedores hogareños fuera del alcance de los niños y en un gabinete elevado cerrado con llave.
- Nunca deje a los niños solos en una habitación con una vela encendida.
- Asegúrese de que los detectores de humo funcionen. Pruébelos presionando el botón de prueba.

Asociación Nacional de Protección contra Incendios. (sin fecha)
Seguridad en Acción de Gracias. Extraído el 24 de marzo de 2015,
de www.nfpa.org/cooking

CONSEJOS para padres divorciados

Continuación de la página 1

Los niños necesitan a sus padres.

A los niños les va mejor cuando están seguros de que mamá y papá continuarán siendo mamá y papá, incluso después del divorcio. Aunque los padres no vivan juntos, los roles paternos deben seguir intactos en lo que respecta a sus hijos, y la paternidad aún debe llevarse a cabo en equipo. Debe estar preparado porque los niños algunas veces parece que necesitan elegir a uno u otro. Asegúreles a sus hijos que no deben escoger entre un padre y el otro.

Minimice los cambios.

Aunque su divorcio ocasionará muchos cambios para usted y sus hijos, la continuidad es importante. Incluso si la casa es nueva, procure que el entorno de sus hijos sea lo más familiar posible, incorporando sus tesoros favoritos, sus juguetes, sus fotografías, sus mantas, etc. Cree un verdadero hogar en cada lugar en el que permanezcan los niños. Asegúrese de que cada uno de sus hijos tenga su propio "espacio", aunque no sea toda una habitación.

Hable sobre los sentimientos.

Pregunte a sus hijos cómo se sienten durante el divorcio y qué piensan o imaginan que va a ocurrir. Ayude a sus hijos a expresar sus sentimientos mediante charlas frecuentes. Sobre todo, asegúrese de que comprendan que no son culpables por esta situación y que sepan que los aman.

Respete al otro padre.

Cuando hable con sus hijos sobre su exónyugo, hágalo con respeto y elogie todo lo que se pueda elogiar. Aliente las reuniones familiares donde usted converse acerca de la manera en que sus hijos pueden encontrar las cosas buenas y especiales estando con cada uno de sus padres. Y cuando usted y su ex estén juntos, recuerden discutir de manera justa y lejos de sus hijos. El divorcio es un momento intenso y estresante de readaptación para todos, pero haga lo posible por planificar un horario y un lugar en otro sitio que no sea cerca de los niños para intercambiar opiniones y resolver conflictos.

Recuerde que debe ser adulto.

Evite pedirles consejos a sus hijos sobre dinero, su relación de pareja, la custodia o los temas judiciales. Asegúreles a sus hijos que las decisiones se toman teniendo en cuenta lo mejor para ellos. Asimismo, sea consciente de que, como usted sirve de guía y apoyo para sus hijos durante el divorcio, también va a necesitar ayuda. No tema pedir apoyo emocional a sus familiares y amigos o ponerse en contacto con consejeros. Pero, independientemente de lo que haga, no permita que sus hijos se conviertan en su sistema de apoyo psicológico o sus padres.

Workplace Options. (Revisado en 2015). *Consejos para padres divorciados*. Raleigh, NC: Autor.