INDICECONTENIDO

¿QUÉ ES CUIDADO AL CUIDADOR?

2. ∠PORQUÉ ES IMPORTANTE?

3. ZOUÉ ES EL SINDROME DEL CUIDADOR?

4. ¿QUÉ SE PUEDE HACER?



En la gran mayoría de los casos, los familiares son los principales cuidadores de los pacientes con enfermedades crónicas, y en este caso, al tratarse de niños, son los padres de familia quienes les brindan el cuidado que necesitan diariamente.

Es parte del rol social de un padre cuidar de su hijo o hija en caso de alguna enfermedad, sin embargo en ningún lugar está estipulado que el cuidado de un hijo puede resultar desgastante y abrumador para el padre o madre. Como consecuencia de esto, aparte de sentir el estrés y el peso del cuidado del hijo, los padres tienden a sentir culpa por no tener las herramientas para manejar este tipo de situaciones y dejan de atender los demás aspectos de sus vidas, dedicando todo su tiempo a sus hijos.

Es importante comprender que esta situación es extraordinaria y que es únicamente mediante la ayuda de quienes conocen sobre el tema (profesionales y grupos de apoyo) que usted podrá obtener respuestas y las herramientas necesarias para manejar esta situación.



"Cuidado al Cuidador" es un tema que se ha venido estudiando durante los últimos años, pues se ha encontrado que la estabilidad emocional y la salud de los cuidadores se ven comprometidas conforme avanza la enfermedad del pariente a quien cuidan. El dedicar todo su tiempo a la persona a que cuidan es un acto noble, pero puede resultar perjudicial tanto para usted como para su hijo/hija.

Descuidar sus demás labores, vida de pareja, trabajo, amigos, salud y tiempo personal puede terminar causando aún mas estrés del que ya tiene que manejar en su día a día. Su cuidado personal y de su tiempo es tan importante para la salud de su hijo como el tratamiento médico, pues sí usted se encuentra en un episodio de depresión o estrés elevado no se encuentra en condiciones óptimas para brindar apoyo y cariño a su hijo. El equilibrio emocional de su hijo durante la enfermedad lo brinda en gran porcentaje usted, y es importante que, en la medida de lo posible usted logre llegar a un punto de tranquilidad y estabilidad emocional para poder transmitirsela a su hijo.



En la gran mayoría de los casos, los familiares son los principales cuidadores de los pacientes con enfermedades crónicas, y en este caso, al tratarse de niños, son los padres de familia quienes les brindan el cuidado que necesitan diariamente.

Es parte del rol social de un padre cuidar de su hijo o hija en caso de alguna enfermedad, sin embargo en ningún lugar está estipulado que el cuidado de un hijo puede resultar desgastante y abrumador para el padre o madre. Como consecuencia de esto, aparte de sentir el estrés y el peso del cuidado del hijo, los padres tienden a sentir culpa por no tener las herramientas para manejar este tipo de situaciones y dejan de atender los demás aspectos de sus vidas, dedicando todo su tiempo a sus hijos.

Es importante comprender que esta situación es extraordinaria y que es únicamente mediante la ayuda de quienes conocen sobre el tema (profesionales y grupos de apoyo) que usted podrá obtener respuestas y las herramientas necesarias para manejar esta situación.



"Cuidado al Cuidador" es un tema que se ha venido estudiando durante los últimos años, pues se ha encontrado que la estabilidad emocional y la salud de los cuidadores se ven comprometidas conforme avanza la enfermedad del pariente a quien cuidan. El dedicar todo su tiempo a la persona a que cuidan es un acto noble, pero puede resultar perjudicial tanto para usted como para su hijo/hija.

Descuidar sus demás labores, vida de pareja, trabajo, amigos, salud y tiempo personal puede terminar causando aún mas estrés del que ya tiene que manejar en su día a día. Su cuidado personal y de su tiempo es tan importante para la salud de su hijo como el tratamiento médico, pues sí usted se encuentra en un episodio de depresión o estrés elevado no se encuentra en condiciones óptimas para brindar apoyo y cariño a su hijo. El equilibrio emocional de su hijo durante la enfermedad lo brinda en gran porcentaje usted, y es importante que, en la medida de lo posible usted logre llegar a un punto de tranquilidad y estabilidad emocional para poder transmitirsela a su hijo.





Una parte importante del cuidado de su hijo o hija es contar con apoyo y no dudar en pedir ayuda. Frecuentemente, los padres que tienen hijos quienes se enfrentan a enfermedades crónicas no buscan apoyo, teniendo que asumir a su vez responsabilidades mucha responsabilidades a la vez. Al tratarse de un familiar, especialmente un hijo, difícilmente encontrarán a un tercero que pueda cuidar de su hijo o hija, pero es importante tener un sistema de apoyo, pues para poder tener tiempo para usted, es importante que su hijo esté con alguien de confianza, que le brinde tranquilidad para poder dedicarle tiempo a sus demás actividades, a su salud y a los demás aspectos de su vida.

Como cuidador principal de su hijo o hija, es posible que usted se vea enfrentado a nuevas responsabilidades, las cuales pueden resultar intimidantes. Es posible que llegue a sentirse abrumado y solo, pero a pesar de esto, puede ser una experiencia enriquecedora. Existen muchas cosas que usted puede hacer para hacer del cuidado de su hijo mucho mas fácil tanto para usted como para el/ella.

SÍNDROME DEL CUIDADOR SECCION NO.1

El rol del cuidador en cualquier proceso de una enfermedad crónica de un paciente es muy importante; en este caso el acompañante acá en la fundación es una parte crucial para la estadía del niño, puesto que sin ustedes los acompañantes, el niño no tendría el apoyo necesario, se sentiría desprotegido e intranquilo. Los papas siempre son los que le dan la fuerza a sus hijos para seguir adelante. Sin embargo los médicos piensan que estas personas que dedican una gran parte de su tiempo cuidando a sus familiares, no se pueden descuidar. El cuidador va asumiendo poco a poco todas las tareas del cuidado del enfermo a nivel físico, psicológico; en algunos casos se encargan hasta de las necesidades básicas del paciente, produciéndole al cuidador una responsabilidad extra en su rutina diaria y produciéndole en algunos casos el síndrome del cuidador.

El síndrome del cuidador es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente. Se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico. La persona tiene que afrontar de repente una



situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo y energía. Se considera producido por el estrés continuado (no por una situación puntual) en una lucha diaria contra la enfermedad (areas monótonas y repetitivas), y que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador.

Esta pérdida de salud en el "cuidador" presenta multiples síntomas. Entre las áreas más afectadas están: el físico, ya que sufren cansancio, cefaleas y dolores articulares. En lo psíquico: depresión, trastornos del sueño, ansiedad e irritabilidad. En el área social: disminución o pérdida del tiempo libre, soledad y aislamiento. Y en el área laboral: absentismo y desinterés por el trabajo, entre otros. Todas estas alteraciones repercuten en la vida de la persona de tal forma que pueden llevarla a una situación en la que tendrá que dejar de ejercer su papel de cuidador.



Aprende todo lo que puedas sobre la enfermedad de tu hijo y las cosas que puedes hacer para ayudarlo. Esto te ayudara a sentir menos ansiedad sobre lo que pueda pasar, y te ayudara a ser más efectivo.

Mira a otros padres cuidadores, te ayudara a saber que no estás solo y que no eres el único en esta labor, además es reconfortarte hablar con otras personas que están pasando por lo mismo que tu y entienden la situación.

Confía en tus instintos, recuerda que tu eres el que más conoce a tu hijo, ten presente lo que doctoras y enfermeras te dicen, pero no dejes de lado tu instinto de padre.



Cuidar a tu hijo es una muestra de amor y lealtad hacia el, lo cual hace normal la actitud de involucrarse cada vez más en el proceso de este, enfrentando nuevas responsabilidades que a lo largo te harán sentir cansancio y soledad.

Sin embargo hay muchas cosas que puedes hacer para llevar este proceso con más facilidad, tanto para tu hijo, como para ti.

Probablemente no habías anticipado el rol de cuidador para ti en otra situación, sin embargo tu mayor ventaja es el amor que le tienes a esa persona y por eso aprenderás rápidamente todos los cuidados para tu hijo/a.



No caigas en la dependencia Si tu hijo o hija ya está en edad de hacer algunas cosas por si solo deja que las haga . Debes estar abierto a nuevas tecnologías y estrategias, pero en lo posible trata de que tu hijo y tu tengan independencia.

Conoce tus limites se consiente de cuanto tiempo eres capaz de dar, teniendo en cuenta que también debes cuidar de ti mismo y atender algunas otras responsabilidades, coméntale estos límites al doctor enfermeras y otros familiares que estén cercanos al proceso.



Cosas que puedes sentir siendo un cuidador

- -Ansiedad y preocupación : Es normal que te preocupes por las responsabilidades, o por tu hijo si algo te pasara a ti. También es normal que te preocupes por el proceso de la enfermedad de tu hijo.
- -Rabia o resentimiento: Puedes sentir rabia o resentimiento por la persona que estas cuidando, aún sabiendo que eso es ilógico. También puedes sentir rabia con el mismo o resentimiento con otros amigos o familiares que n tienen que cumplir esa responsabilidad
- -Culpa: Te puedes sentir culpable por no estar haciendo más, o por no ser mejor en lo que haces o por no tener suficiente paciencia o aceptar tu situación.
- -Tristeza Sentirse triste es completamente natural,



pues es tu hijo el que esta pasando por algo difícil y hay veces no sabes como va a terminar todo.

Aun cuando sepas y reconozcas tus sentimientos, es importante que hables de esto, no te quedes con nudos en la garganta y sobrecargado de emociones, esto te puede generar estrés y crisis emocionales, además de una baja de defensas.



- 1. Acepta tus sentimientos
 Ser cuidaror viene acompañado de muchos
 sentimientos, rabia, desespero, culpa, miedo.
 Conocer y aceptar lo que estas sintiendo ya sea
 bueno o malo es importante, recuerda que esos
 sentimientos no significan que ya no quieras a tu
 hijo o que no quieres cuidarlo más, simplemente
 muestra que eres humano/a
- 2. No trates de hacerlo todo
 A si seas el cuidador principal no trates de hacerlo
 todo solo, necesitas ayuda de otros miembros de
 la familia y doctores. Si no recibes apoyo te vas a
 agotar rápidamente y el resto de la labor va a ser
 mucho más difícil

Antes de pedir ayuda debes tener claras las necesidades de tu hijo, haz una lista de las cosas que los cuidadores se deben encargar, mira de cuales te puedes hacer cargo y el resto dile a otros familiares, trata de ser específico.



No es fácil pedir ayuda

- -Ten charlas de uno a uno es más fácil de esta manera explicar y pedir ayuda
- Ten a mano la lista que hiciste sobre las necesidades
- Resalta las cualidades de tus familiares y trata de involucrarlos en un labor en la que puedan ser buenos
- -Pregúntale a la persona si le gustaría ayudar y en que
- 3. Debes estar pendiente de tus propias necesidades
 Necesitas tener la mente despejada para cuidar bien de alguien más para esto no debes descuidar tu propias necesidades
 Necesidades emocionales de los cuidadores



- -Mantente social (Previene la depresión)
- Haz cosas que disfrutes (Te ayuda a aliviar ele stress y las preocupaciones)
- Mantén el balance en tu vida (No renuncies a otras actividades que son importantes para ti)
- Date un descanso (al menos una vez a la semana permítete descansar)
- encuentra una comunidad (Te ayudara a desahogarte y entender mejor la situación por la que estas pasando)

Necesidades físicas de los cuidadores

- -Haz ejercicio regularmente (al menos 30 minutos 3 veces a la semana, te ayudara a liberar el estrés y te recargara de energía)
- -Come correctamente (Te ayudara a ser mas productivo y sentirte bien)
- -Evita el alcohol y las drogas, a veces puede parecer un medio de escape pero a larga es peor, te hará más difícil llevar el día a día.
- -Mantén bien tu propia salud (cuídate cualquier resfrió
- -(Tarta de mantener las defensas altas)



4.A provecha la comunidad

No necesariamente te debes unir a un grupo de
apoyo, estas en un sitio donde hay muchas
personas pasando por lo mismo que tu, habla con
ellas, no solo te pueden dar consejos tu también
los puedes dar



¿como te has sentido últimamente?

INSTRUCCIONES: Este cuestionario es importanta para su salud y la de su hijo, marque con una x teniendo en cuenta como se ha sentido usted últimamente.

Nombre Padre Nombre Hijo

- Me siento nervioso(a):
- 3 Siempre me siento tenso
- 2 La mayoría de las veces
- De vez en cuando
- En ningún momento
- Tengo una sensación de miedo como si algo horrible me fuera a suceder:
 - 3 Tengo sensación de miedo muy fuerte
 - Si, pero no muy fuerte
 - Un poco, pero no me preocupa
 - 0 En ningún momento
- 3. Tengo mi cabeza llena de preocupaciones:
 - 3 Siempre me preocupo
 - 2 Gran parte del tiempo
 - De vez en cuando
 - Muy poco

- 4. Puedo sentirme tranquilo(a) y relajado(a):
 - 3 Siempre
 - 2 Usualmente
 - 1 Muy poco
 - Nunca
- Me llega una sensación de intranquilidad como si me molestara el estómago:
 - 3 En ningún momento
 - 2 De vez en cuando
 - 1 Muy a menudo
 - Casi todo el tiempo
- Me siento inquieto(a) como si no pudiera parar de moverme:
 - Me pasa mucho
 - Me pasa a menudo
 - No mucho pero me pasa
 - En ningún momento

7. De un momento a otro siento terror:

- Mucho
- 2 A veces
- Muy poco
- Nunca

Sume el resultado de los puntos y anotelo en el recuadro a la derecha.



21

PARTE 2

- Todavía disfruto lo que antes me gustaba:
 - O Siempre igual que antes
 - 1 Casi siempre
 - 2 Un poco
 - 3 Nada
- Puedo reirme y ver el lado divertido de las cosas:
 - 0 Igual que siempre
 - 1 Ahora no mucho, pero te ries
 - 2 Casi nunca
 - 3 Nunca

- 3. Me siento alegre:
 - Nunca
 - 1 Muy poco
 - 2 Algunas veces
 - 3 La mayor parte del tiempo o siempre
- 4. Me siento como si estuviera muy cansado(a):
 - Casi todo el tiempo
 - Muy a menudo
 - 2 Algunas veces
 - 3 En ningún momento

5. He perdido interés en mi arreglo personal:

- Definitivamente si
- No le pongo tanto cuidado como debiera
- Podría tener un poco más de cuidado
- Me sigo cuidando igual que siempre

6. Miro el futuro con alegría:

- Como siempre
- Menos de lo que acostumbraba
- 2 Muy poco
- Casi nunca

7. Puedo disfrutar de un libro o de la televisión:

- Casi siempre
- Algunas veces
- 2 Rara vez
- 3 Casi nunca

Sume el resultado de los puntos y anotelo en el recuadro a la derecha.

RESULTADOS

DE 8 A 10 PUNTOS: RIESGO DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD.

SUPERIOR A 10: ANSIEDAD O DEPRESIÓN.



BITÁCORA DIARIA

Este es un espacio dedicado para guardar un registro de tus sentimientos y el tiempo que te dedicaste durante el día. Hacer un seguimiento diario puede ayudarte a ver cuales son los aspectos de tu vida que descuidas y que probablemente afectan tu estado de ánimo

Este seguimiento es personal, sí deseas compartir tus historias puedes hablar con Psicología, Terapias integrativas u otros papás. Haciendolo no solo te beneficias, pues al expresar tus emociones liberas las cosas que te deprimen, sino que a la vez tus historias pueden ayudar a otras personas a comprender lo que les está pasando.

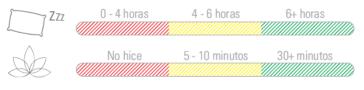




Ma hico

Res ecto a tu imagen ersonal mo te sentiste

1 L horac





No file	13 - 30 11111111005	1+ 1101 d S
Mal		Bien
IVIdi	Regular	DIGIT

15 20 minutes

CALENDARIO 2013

FNFRO

CINENU						
dom	lun	mar 1	mie 2	jue 3	vie 4	sab 5
			& ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
		ann	• •••••••••••••••••••••••••••••••••••	ann	(1111	ann
		Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q ************************************	Q	Q ************************************	Q
□ 6 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Λ	Λ	9	Λ	Λ	
Q ammunum			Q ammunum			
13	14	Λ.	16 amm	Λ.	18	
	a			ann		
20	21 21 21	Λ	23 23 24 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	Λ.	25	Λ.
Q m		All Parties	Q annunum	All Parties	** **********************************	a
27 ammunimm	28	Λ	Λ	Λ.		
		. h.				
All the second	400	400	Q ammunum	400		

BITÁCORA DIARIA	FECHA:

La mayoría de los cuidadores son mujeres (83% del total)

CALENDARIO 2013

FFBRFRO

FEDRENU						
dom	lun	mar	mie	jue	vie 1	sab 2
					& 7111111111111	Λ.
					• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
					Ō ammunum	Q ammunim
3	4	^	Λ	^	8	Λ.
	& announn		<u> </u>			
					400	All Inc.
Q mmmm	Q ammunum	Q	Q ammunini	Q mmuuum	Q ammunum	Q mmmm
10	11	12	13	14	15	16
2 annon	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			& announce		
	All I	400		-	400	*************************************
Q mmuum	Q ammunum	Q	Q ammunin	Q mmuuum	Q ammunum	Q ammunum
17	18	19	20	21	22	23
& amm	& ammunim	^		Λ	Λ	Λ
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		_	
Q	Q ************************************	Q	Q www	Q www	Q ************************************	Q www
24	25	26	27	28		
				_		
Again.	All and a second a	Q ammunum	1	1		

BITÁCORA DIARIA	FECHA:

La edad media de los cuidadores es de 52 años (20 % superan los 65 años).

CALENDARIO 2013

MARZ0

dom	lun	mar	mie	jue	vie 1	sab 2
						~A-
					<u> </u>	
2			C	7	Q mmuuum	Ō amminimo
3		D 12 5	D In D			9
* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	% ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	& ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	& ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	& mmmmm	& • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
<u>y</u> 10	<u>Q</u>	<u>y</u> 12	<u>Q</u>	<u>Q</u>	<u></u>	<u>9</u>
		12	13	744		10 III
	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
	Anna	400				
17	<u>Y</u> 18	<u>y</u> 19	20	21	22	23
	^ mmmmm			\(\rangle \)		
		_	& • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		_	I 🔉
24	<u>y</u> 25	26	27	28	29	30
	^ ammunimm					
	% 9111111111111111111111111111111111111					
		1				Allen
31	4	7	4	4	A	7
11 31 31 A						
& ammunum	Q www					

BITACORA	DIARIA	FECHA:

Una parte muy sustancial de cuidadores comparten el domicilio con la persona cuidada (60%).

CALENDARIO 2013

ABRIL

dom	lun 1	mar 2	1 144	7111	vie 5	sab 6
	& amm	& ammunim	& amm	& 	& 	&
				www		
	Q mmmm	Q	Q www	Q mmunum	Q www	Q mmmm
7	8	Λ.	Λ.			Λ.
& announce	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	All the second s	All and a second a	All Parties	All and a second a	1	All and a second
Q ammunum	Q mmmm	Q mmmm	Q mmuum	Q mmuum	Q www	Q mmuuum
14	^	^	/\		19	
* ammunum	. h	.hs.		Also.	.As.	<u> </u>
	400	400		400	400	400
Q ammunum	Q amanınının	Q mmmm	Q mmuumm	Q mmmm	Q mmmm	Q mmmm
21 ammunum	22 amannana	Λ	24	Λ	26 ammunum	27
anninimin	annunum		anniuumin	ommunima	annuumn	
Q mmmmm	Q ammunum	Q 211111111111	Q ammunum	Q 211111111111	Q 21111111111	Q 211111111111
28 ammunum	29 29	30 anning				
a						
Q mmmmm	Q mmuumm	Q mmmm				

BITACORA DIARIA	FECHA:

En la mayoría de los casos no existe una ocupación laboral remunerada del cuidador (80%)

CALENDARIO 2013

MAY0

IVIATO						
dom	lun	mar	mie 1	jue 2	Vie 3	Sab 4
			& 71111111111	Λ	_ ^ _	Λ
			ann	_		
			Q www	Q	Q ************************************	Q
5	6	7	8	9	10	11
		Λ	Λ			Λ.
Q		400	Q mmuumm		Q mmuum	
12	13	14	15	16	17	18
de ammuniano	A annum	Λ	Λ	So ammunum		de de la constitución de la cons
* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
Q annunum	1	Q mmuuumm	1		1	400
19	20	21	22	23	24	25
		Λ		Λ		A amminimo
* ann						
		1			100	
<u> </u>	7	-	-	-	-	<u> </u>
26	27	28	39	30	31	
& ammunum	& amm	& 71111111111	& 71111111111	& amm	& 	
ann				• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
Q "	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q	Q	Q	Q	

BITÁCORA DIARIA	FECHA:

La mayoría de los cuidadores prestan ayuda diaria a su familiar mayor (85%).

CALENDARIO 2013

JUNI0

dom	lun	mar	mie	jue	vie	sab 1
						a
						Q www
2	3	4	5	6	7	□ ¹²¹ 8
&	A			Λ		
annonno	ann	ann	• •••••••••••••••••••••••••••••••••••	ann	ann	ann
Q	Q 211111111111	Q """"	Q ************************************	Q	Q	Q
9	10	11	12	13	14	15
A minimum		Λ	Λ	Λ.	Λ	Λ.
a	a			As.	At .	
Q www.	Q	Q www.	Q mmmm	Q www.	Q	Q www.
16		18		20	21	22
						Λ.
					_	
Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum
	<u></u>	25	<u></u>		222	
				A.		. A.
Q www	Q	1			Ame	
30						
& ammunum	\mathcal{Q}					

BITACORA	DIARIA	FECHA:
		. – – – – – – – – – –
		. – – – – – – – – – – – – – – – – – – –
		. – – – – – – – – –

Gran parte de los cuidadores no reciben ayuda de otras personas (60%).

JULI0

dom	lun 1	mar 2	Λ	Λ	Λ	Λ.
		a		a		
	Q viiiiiiiiii	9 *************************************	-	-	+	<u> </u>
	□ 111 8	Λ.	Λ.		12	Λ.
Q ammunum	Q	Q	Q	Q	Q	Q
14 (mm)	15 ammunum	16 ammunum	17 annunna	18 mm		
<u>annuuma</u>	a			<u>annanna</u>		
21 21	22 ammunum 22 ammunum	Λ.	24	Λ.	26 ammunum	27 (mm) (mm)
Q a	1	1000	Q ammunum	All and a second	4000	4000
28 mmmmm	29	30 mmmmm	Λ			
		annonno				

BITACORA	DIARIA	FECHA:

La rotación familiar o sustitución del cuidador principal por otros miembros de la familia es moderadamente baja (20%).

AGOSTO

AGUSTU						
dom	lun	mar	mie	jue 1	vie 2	sab 3
				& ,,,,,,,,,,	Λ	Λ.
					_	
				Q ************************************	Q	Q
4	5	6	7	2 8 8		Λ
	% ammunum		A	& 9111111111111111111111111111111111111		2000
Q ammunum	Ŧ	<u>T</u>	Q ammunum	1	-	Q ammunum
11	12	13	14	15	16	17
& amm	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	2	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		2000
• ammunum		400				
Q mmmm	<u>T</u>	1	Q mmmm	-		Q mmmmm
18	19	20	21	22	23	24
& ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	& 			Λ	Λ	&
annun	annun	*************************************	***	*************************************		
Q ammunum	Q ammunum	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q mmmmm
25	26	27	28	29	30	31
& ama	& ammunum	Λ.	Λ	Λ	Λ	
a	ann					3111111111
Q ammunum	Q 21111111111	Q	Q mmuum	Q ************************************	Q	Q

BITACORA	DIARIA	FECHA:

De entre las mujeres cuidadoras, un 43 % son hijas, un 22 % son esposas y un 7'5% son nueras de la persona cuidada.

SEPTIEMBRE

dom 1	Λ	Λ		Λ	vie 6	Λ.
_ A						
	Q annunum					
D 122 8	9	10	11	12	13	14
					» ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
Q ammunum	Q ammunum	Q ammunum				
15	16	17	18	19	20	21
	As.			As.		As.
Q ammunum		Q ammunum			Q mmmmm	
22	23	24	25	26	27	28
Λ	& ann	Λ	Λ		Λ	Λ
	4					
29	Q <i>ammunum</i>	Q amaminin	Q minimum	Q amamama	Q millimin	Q amamining
Q "	Q mmmmm					

BITACORA	DIARIA	FECHA:

De entre las mujeres cuidadoras, un 43 % son hijas, un 22 % son esposas y un 7'5% son nueras de la persona cuidada.

OCTUBRE

OCTOBRE						
dom	lun	mar 1	mie 2	jue 3	vie 4	sab 5
			_ ^ _	Λ		
		a		a		ann
		Q www	Q www	Q www	Q www	Q www
6	7	8	9	10	11	12
		Λ	Λ.		Λ.	
			(1)			
Q mmmm	Q ammunum	Q www	Q www	Q mmuum	Q ************************************	Q www
13	14	15	16	17	18	19
		^		Λ		Λ
a	_			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
Q mmmm	Q mmuum	Q mmmm	Q mmmm	Q mmmm	Q ************************************	Q mmmm
20	21	22	23	24	25	26
				^		
			*************************************		<u>.</u>	
Q minimin	Q ammunum	Q mmmm	Q mmunum	Q mmuum	Q ************************************	Q mmmm
27	28	29	30	31		
				^		
Q www	Q www	Q www	Q www	Q www		

BITACORA DIARIA	FECHA:

La mayoría de los cuidadores están casados (77%).

NOVIEMBRE

NOVIEMBRE						
dom	lun	mar	mie	jue	vie 1 annument annument annument annument Q annument	ann
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
10 2 annunnan Q annunnan	11 (annumana) (annumana) (annumana) (annumana) (annumana) (annumana) (annumana)		www.mm			
17 2000000000000000000000000000000000000	18 annungan A annungan	19				23 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24
24	25					

BITÁCORA DIARIA	FECHA:

Percepción de la prestación de ayuda: cuidado permanente

DICIEMBRE

DICIEIVIDHE						
dom 1	lun 2	mar 3	mie 4	jue 5	vie 6	sab 7
De ammunum						& ammunum
ann	(1111)	*** *********************************	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	(1111)	ann	ann
Q ammunum	Q	Q """"""""""""""""""""""""""""""""""""	Q ****************************	Q ************************************	Q 211111111111	Q """""""
D 222 8	9	10	11	12	13	14
& announning	Λ	Λ				Λ
annun			ann			A
Q www	Q ammuninin	Q mmmmm	Q mmmm	Q www	Q	Q www
15	<u></u>				20	21
	_ ^ _		Λ.			
	As.	As.		As.	AL.	As.
Q www.	All Parties	All and a second a	Q ammunum	All and a second a	Allen .	400
22	23	2 <u>2</u> 24	25	<u></u>	27	28
	& amountain		Λ.			
					A.	A.
Q www	All I	Aller Control	Q mmuumm	Aller	Aller Control	Aller Control
29	30	31				
She announce		Se summinum				
		* * * * * * * * * *				
	Ame					
A.	A	A.				

BITÁCORA DIARIA