

**Infórmate sobre los servicios gubernamentales, programas comunitarios y grupos de apoyo disponibles.**

- Existen recursos que pueden servirte de apoyo para que mantengas una vida independiente y relevante. Entre ellos: servicios comunitarios, grupos de apoyo, programas gubernamentales e iglesias.

**Visita**

[www.SoyCuidadorpr.org](http://www.SoyCuidadorpr.org)

Localiza servicios y recursos además de artículos y guías prácticas.



**AARP®**  
**Puerto Rico**




**AARP Puerto Rico**

654 Ave. Muñoz Rivera, Suite 901  
San Juan, PR 00918

Libre de Cargos: 1-866-542-8169

Email: [aarppr@aarp.org](mailto:aarppr@aarp.org)

**Membresía:** 1-877-342-2277

 **AARP Puerto Rico**  
 **@AARPPuertoRico**  
 **AARP Puerto Rico**

**AARP®**  
**Puerto Rico**

**Prepárate**  
*para cuando*  
**necesites apoyo**



AGENDA  
adulto mayor  
**360°**

# Prepárate para cuando necesites apoyo

**A medida que avanzamos en nuestras vidas, nos encontramos con diversas etapas que traen consigo retos y cambios significativos.** Una de estas etapas llega a la medida que envejecemos y llegamos a un periodo donde podríamos necesitar de apoyo adicional. Es crucial que reconozcas la importancia de prepararte adecuadamente para esta etapa, no solo para asegurar tu bienestar, sino también para aliviar el peso que suele caer sobre nuestras familias. A continuación, te presentamos los pasos que debes tomar y las consideraciones que debes tener para prepararte.

## Ya eres un adulto mayor:

El mejor momento para planificar el cuidado a largo plazo es antes de que:

1. Lo necesites
2. Ocurre un accidente o enfermedad
3. Ocurre un evento que provoque que decisiones importantes las tomen otros por ti

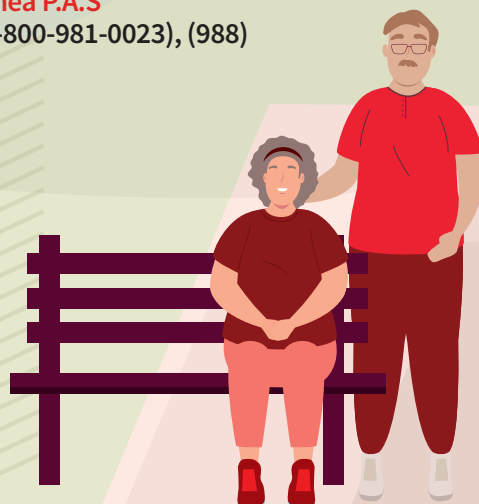


## Qué pasos debes seguir:

### Cuida tu salud física y tu salud mental.

- No te aisles, mantén tus contactos sociales. El aislamiento aumenta el estrés, mientras que divertirse, reír y enfocarse en algo diferente a tus problemas puede ayudarte a mantenerte saludable.
- Utiliza la tecnología inteligente para comunicarte con tus familiares y amistades.
- Ocupa tu tiempo libre realizando actividades que te brinden placer.
- Fortalece tu espiritualidad.
- Si estás deprimido, acude a un profesional de la salud.
- Motívate y enfócate en tu transformación personal.

**Línea P.A.S**  
(1-800-981-0023), (988)



## Evalúa la seguridad en tu hogar y adquiere los equipos necesarios.

- Evalúa tu hogar y toma medidas preventivas (baños, iluminación, barras de seguridad, etc.)
- Adquiere los equipos necesarios según tu condición (bastón, andador, silla de ruedas, etc.)
- Organiza los documentos importantes y guárdalos en un lugar seguro. Informa a alguien de tu confianza dónde los guardas.
- Evalúa la seguridad en tu vecindario (aceras, iluminación, etc.)

### Accede a la guía

HomeFit de AARP:  
[www.aarp.org/HomeFitPR](http://www.aarp.org/HomeFitPR)



## Analiza los aspectos legales que debes considerar.

Documentos que facilitarán la toma de decisiones y la disposición de los bienes, según las leyes del estado, procedimientos y la voluntad de la persona:

- Testamento
- Poder general
- Hogar seguro
- Poder duradero
- Tutor para el Seguro Social
- Directrices anticipadas de cuidado médico
- Nombramiento judicial de tutor (si no está mentalmente capacitado)

Bajo el nuevo Código Civil del 28 de noviembre de 2020, algunos de los documentos que usted tiene podrían necesitar revisión o ser actualizados. Oriéntese con su abogado de su confianza o a través de los servicios legales disponibles en Puerto Rico.

Los derechos y protecciones del adulto mayor están contenidos en Ley 121 del año 2019 conocida como: Ley de la Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores.

## NO DESCARTES A NADIE

## Identifica tus redes de apoyo.

- Prepara una lista de las tareas con las que necesitas ayuda.
- ¿Quiénes te están ayudando ahora?
- ¿Quiénes más pueden ayudarte?

