

Prepárese para cuidar a sus seres queridos de edad avanzada

Una guía de
planificación
para la familia



CONTENIDO

Introducción	2
Paso 1: Prepárese para conversar	5
Paso 2: Forme un equipo	9
Paso 3: Evalúe las necesidades	10
Paso 4: Elabore un plan	29
Paso 5: Utilice el plan	31



Introducción

Ahorrar para pagar la universidad, pagar una hipoteca, invertir en una cuenta de ahorros para la jubilación. La mayoría de los estadounidenses sabe por qué es importante planificar para el futuro; sin embargo, cuando se trata de cuidar a un ser querido de edad avanzada, muchas familias no elaboran un plan hasta que surge un problema.

La falta de planificación no significa falta de compromiso. Por el contrario, en general, las familias evitan hablar del futuro simplemente porque no quieren pensar en hacer cambios en la vida de las personas que más quieren.

Al igual que escribir un testamento o comprar un seguro de vida, considerar los “qué pasaría si...”, especialmente si ocurre una enfermedad grave o la pérdida de independencia, puede ser muy deprimente.

Entonces, ¿por qué dejar esta planificación entre las “cosas por hacer” otro día?

Porque el no planificar para responsabilidades futuras puede hacer que una difícil situación empeore. Y los seres queridos a los

que usted intentó proteger al no enfrentar directamente asuntos “incómodos” serán los que terminen sufriendo más.

Tal vez usted no esté pensando en ello ahora, pero elaborar un plan para la prestación de cuidados junto con sus seres queridos y otros parientes les evitará varios problemas, tanto en el hogar como en el trabajo. Además de minimizar los apuros de último momento y las tensiones familiares que surgen comúnmente cuando un ser querido que era independiente necesita cuidados constantes, tener un plan de prestación de cuidados puede, también, ayudar a reducir la presión económica en la familia.

La verdad es que las responsabilidades de prestar cuidados le pasan la cuenta a las finanzas familiares. En un estudio que realizó MetLife Mature Market Institute, por ejemplo, los prestadores de cuidados entrevistados informaron una pérdida promedio de \$566.443 en ingresos provenientes de sus sueldos, todo por no haber previsto las responsabilidades en la prestación de cuidados.

No sólo se ven afectados los prestadores; sin tener un plan para la prestación de cuidados, los parientes más afectados por la crisis —los que deben recibir los cuidados— terminan siendo los menos escuchados respecto de sus deseos y prioridades para el futuro. Es difícil imaginar no tener control sobre el propio futuro, pero muchas veces ocurre esto cuando las familias no se han hecho las preguntas importantes con anticipación.

“Cuando realmente pienso en el tema, es casi imposible imaginar que mi papá pueda necesitar ayuda. Toda mi vida, siempre ha sido él quien cuidó de mí”.

¿Piensa que su familia nunca tendrá una crisis por prestación de cuidados?

Actualmente, 30 millones de hogares están cuidando a un adulto mayor de 50 años, y se espera que esa cifra se duplique en el transcurso de los próximos 25 años. Cuando tengan 40, 50 o incluso 60 años, muchos estadounidenses tendrán que cuidar a un padre o pariente que esté envejeciendo. A medida que la nación misma envejezca, la necesidad de provisión de cuidados será tan común como la necesidad de criar a los niños.

Si usted aún no ha comenzado a hablar sobre elaborar un plan de provisión de cuidados con sus seres queridos y otros parientes, nunca es demasiado tarde. No importa quién inicie la conversación. Lo que realmente interesa es que cada familia estadounidense se dé la oportunidad de conversar sobre el tema y de diseñar un plan de provisión de cuidados para sus seres queridos que estén envejeciendo, basado en las necesidades y deseos de aquellos que recibirán el cuidado.

Cinco pasos que lo ayudarán a elaborar un plan de prestación de cuidados para su familia

Esta guía está diseñada para ayudarlo a usted y demás parientes a conversar y elaborar un plan de provisión de cuidados para usted mismo o para su padre o madre, otro pariente, amigo cercano o vecino que esté envejeciendo.

Cada uno de los siguientes cinco pasos incluye información sobre cómo comenzar, preguntas que debe hacerse y dónde encontrar fuentes de información básica. No se desanime si no puede responder cada pregunta o completar cada espacio en blanco. Y recuerde: no tiene que hacerlo todo a la vez. Lo importante es comenzar la conversación —y continuarla— de una manera adecuada para usted y su familia.

Paso ① Prepárese para conversar

Paso ② Forme un equipo

Paso ③ Evalúe las necesidades

Paso ④ Elabore un plan

Paso ⑤ Utilice el plan

Paso ① Prepárese para conversar

Enfrentémoslo. Ningún hijo adulto quiere hablar sobre los “qué pasaría si...” con sus padres independientes. Y ningún padre quiere admitir —ni a sí mismo ni a sus hijos— que algún día podría necesitar ayuda.

Por lo tanto, antes de pensar quién cuidará a su ser querido, es importante que se haga algunas preguntas:

- ¿Quién es la persona más adecuada para comenzar la conversación con su ser querido?
- ¿Cuáles son sus mayores preocupaciones y prioridades al ayudar a desarrollar un plan de provisión de cuidados para los demás?
- ¿Qué cree usted que es lo mejor que podría pasar como resultado de esta conversación?
- ¿Qué es lo más difícil para usted respecto de tener esta conversación con una persona a la que quiere?
- ¿Qué teme que pueda pasar como resultado de esta conversación?
- ¿Cómo piensa usted que reaccionarán su ser querido y demás parientes ante esta conversación?
- ¿Cómo responde usualmente su familia cuando se discuten temas que incomodan?
- ¿Cómo puede explicarles a su ser querido y demás parientes por qué es importante tener esta conversación?
- Además del apoyo emocional, ¿qué tanto apoyo financiero está usted dispuesto o en condiciones de brindar si su ser querido lo necesitara? (Puede comenzar leyendo *The Financial Steps for Caregivers: What You Need to Know About Money and Retirement* (Pasos financieros para proveedores de cuidados: lo que usted necesita saber acerca del dinero y la jubilación), del Women’s Institute for a Secure Retirement (WISER, Instituto de Mujeres en Pro de un Retiro Seguro), en www.wiser.heinz.org).

La opinión que más importa

Cada plan de prestación de cuidados debe estar basado en los deseos y el consentimiento de la persona que recibirá esos cuidados. No deja de ser importante para los prestadores evaluar sus propios valores, responsabilidades y finanzas, pero nunca deberían desarrollar un plan ni intervenir en la vida de sus seres queridos sin el conocimiento o el consentimiento de ellos. Esto es importante no sólo para proteger los intereses y necesidades de la persona cuidada, sino también porque el prestador de cuidados podría tener problemas si no está legalmente autorizado a actuar en nombre de su ser querido. Recuerde que aun cuando la familia tenga buenas intenciones, las instituciones financieras, los tribunales y los servicios de cuidados de personas mayores están atentos a la posibilidad de potenciales abusos a mayores, fraude y abandono de personas, y esperan ver la prueba de autoridad legal.



“Cada vez que trato de hablar sobre el futuro, mi papá simplemente se cierra. Me dice que los papeles importantes están en el archivador, pero la conversación nunca parece avanzar más que eso”.

Cómo conocer las metas que sus seres queridos tienen para el futuro

Su conversación sobre el futuro no tiene que centrarse únicamente en el plan de prestación de cuidados. También puede hablar con sus seres queridos sobre los temas generales que ellos consideren más importantes a medida que envejecen. Usted puede usar la lista que se encuentra a continuación como punto de partida para comprender mejor sus prioridades. Comience pidiéndoles que marquen todo aquello que consideren válido y, luego, dedique algo de tiempo a hablar de cada punto con mayor detalle.

- Permanecer tan independiente como se pueda por la mayor cantidad de tiempo posible
- Mantenerme saludable y activo
- Permanecer en mi propia vivienda por el mayor tiempo posible
- Concentrarme en un pasatiempo
- Trabajar por el mayor tiempo posible
- Participar en la comunidad
- Permanecer económicamente independiente por el mayor tiempo posible
- Tomar clases
- Tener una reserva de fondos para la eventualidad de una emergencia o situación crítica
- Comenzar mi propio negocio
- Comprar una segunda vivienda
- Mudarme más cerca de la familia
- Mudarme a una vivienda más pequeña
- Jubilarme e ir a vivir a otro lugar
- Viajar
- Ser capaz de ayudar a mis hijos y nietos

Diez consejos prácticos sobre cómo abordar temas difíciles

La realidad es que es difícil tener algunas conversaciones; incluso, con las personas a las que sentimos más cercanas. Cuando se prepare para discutir un tema difícil, seguir las reglas que se encuentran más adelante lo ayudará a asegurarse de respetar los sentimientos de todos y de atender sus puntos de vista.

Para ayudar a que la conversación sea lo más productiva y positiva posible:

1. Trate de no abordar la conversación con ideas preconcebidas respecto de lo que sus seres queridos puedan decir o cómo puedan reaccionar. *“Papá, quería hablar contigo sobre lo que tú deseas. Comencemos por lo que es importante para ti”*.
2. Aborde la conversación con la actitud de escuchar, más que de hablar. *“Papá, ¿has pensado en lo que quieres hacer si es que llegaras a necesitar más ayuda?”*, en lugar de: *“Por si te enfermas, realmente necesitamos hablar sobre un plan a seguir”*.
3. Haga referencia a usted mismo y a sus ideas sobre lo que quiere para su propio futuro. Hágales saber que ellos no están solos, sino que todos deben tomar estas decisiones. *“Mira, sé que no es agradable hablar ni pensar en esto, pero realmente quiero saber lo que es importante para ti. Yo voy a hacer lo mismo para mí”*.
4. Sea directo con los hechos. No esconda información negativa, pero también asegúrese de reconocer y aportar a las fortalezas de la familia. *“A medida que pase el tiempo, permanecer en esta casa puede volverse difícil por todas las escaleras que hay, pero existen otras opciones. Hablemos de las posibilidades”*.

La conversación sobre prestación de cuidados es más que un intercambio de palabras aislado. Es una charla que se sostiene durante un tiempo. Nunca es demasiado temprano para comenzarla.



5. Presente sus preocupaciones en forma de preguntas, dejando que sus seres queridos saquen conclusiones y elijan. *“Mamá, ¿crees que necesitarás ayuda con el trabajo del hogar o las compras?”*.
6. Déles lugar a sus seres queridos para enojarse o molestarse, pero enfrente estas reacciones con calma. *“Entiendo que hablar de todo esto es difícil. Tampoco a mí me agrada. Pero es importante para todos que lo conversemos”*.
7. Deje abierta la conversación. Está bien continuarla en otro momento. *“Papá, está bien si hablamos de esto más tarde. Yo simplemente quería que comenzaras a pensar sobre cómo manejarías algunas de estas cosas”*.
8. Asegúrese de escuchar a todos; especialmente, a aquellos parientes que puedan temer decirle lo que piensan. *“Susana, sé que hablar de esto es difícil para ti. ¿Qué piensas sobre nuestras sugerencias?”*
9. Finalice la conversación con un comentario positivo: *“Esta conversación es difícil para ambos, por lo que te agradezco que la hayamos tenido”*.



10. Planifique algo relajante o divertido para después de la conversación, para recordarles a todos por qué disfruta usted la familia. Salgan a cenar, vayan juntos a un servicio religioso o miren un programa de televisión que les guste.

Estas son apenas algunas sugerencias de lo que usted, sus seres queridos y los demás parientes pueden hacer para relajarse luego de una conversación difícil.

Paso ② **Forme un equipo**

Usted no puede elaborar un plan efectivo de provisión de cuidados para la familia sin saber lo que piensan sus seres queridos y los demás parientes, ni sin el apoyo de ellos; todos deben dar su opinión al respecto. Lo más probable es que usted ya sepa quién necesita estar presente en la conversación, pero ayuda tener una lista de todos los que deberían y desearían ser parte del equipo. Eso incluye a los parientes “difíciles”, a quienes les gusta discutir. Tal vez sería más fácil dejarlos fuera de la discusión inicial, pero esto no ayudaría más adelante, cuando haya que poner en práctica el plan.

Antes de sentarse a conversar sobre los pasos siguientes, usted necesita formar un “equipo” con aquellos parientes (y quizás algunos amigos muy cercanos) que quieran o necesiten desempeñar algún papel en el plan de provisión de cuidados. El participante más importante en la conversación —y, a menudo, el más ignorado— es la persona que recibirá el cuidado. A menos que exista una incapacidad mental o física, u otras circunstancias extraordinarias, la persona que recibirá el cuidado debe desempeñar el papel más significativo en la discusión.

La función de proveedor de cuidados es compleja. Quienes lo sean deben considerar su función como individuos y como miembros de una familia. Algunas veces, estos roles llevan a acuerdos y, otras, a disputas. Prevea que puede haber conflictos y no tema discutirlos.

Las prioridades y deseos de quien recibirá los cuidados son la base de todo plan de prestación de cuidados de cada familia.

Para que el proceso de planificación avance, también ayudará que haya una persona designada líder del equipo familiar. No es necesario votar para elegir uno ni es él quien dictará el resultado de la conversación, pero sí es importante contar con un moderador para mantener el proceso en funcionamiento y asegurarse de que todos estén de acuerdo y comprendan los resultados finales.



Paso ③ Evalúe las necesidades

Mi mamá nos dijo que quería permanecer en su casa sin importar lo que pasara. El saber eso nos ayudó a encontrar una manera de mantenerla donde ella quería estar incluso después de que se enfermó.

Evalúe las necesidades de sus seres queridos

La persona a quien usted presta cuidados (o a la que cuidará en el futuro) debe ser parte y estar de acuerdo con cada paso del proceso de planificación. Una vez que haya formado el equipo, el siguiente paso importante es evaluar las necesidades de su ser querido. A veces, esto es difícil de hacer con anticipación, pero saber cuáles son estas prioridades, dónde quiere vivir y la naturaleza de los cuidados requeridos, lo ayudará a determinar qué tipo de información es la más necesaria para usted y qué fuentes serán las más útiles.

Cuente con la información necesaria

Antes de disponer de un plan de provisión de cuidados que agrade a toda la familia, usted necesita evaluar las necesidades de su ser querido y recopilar dos tipos de información: primero, es esencial saber dónde encontrar la información personal de sus seres queridos, desde documentos de importancia —como testamentos y pólizas de seguro— hasta las cuentas de electricidad; y segundo, conviene saber más sobre todos los recursos locales y nacionales que existen para los proveedores de cuidados; especialmente, sobre programas de beneficios públicos que brindan el apoyo adicional que podrían necesitar las familias.



A. Organización de las fuentes de información que sean más útiles

Colocar toda la información de utilidad en un único lugar ayudará a evitar que, más adelante, tome decisiones desinformado y cometa errores costosos. Los siguientes listados están diseñados para ayudar al equipo a reunir la información que puedan necesitar.

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES GENERALES

(Complete una por cada persona que necesitará cuidados)

Área de necesidad	Posibles tareas	Persona designada
Mantenimiento del hogar y modo de vida	<input type="checkbox"/> Pago de renta o hipoteca. <input type="checkbox"/> Reparaciones en la vivienda. <input type="checkbox"/> Mantenimiento constante. <input type="checkbox"/> Asuntos de seguridad. <input type="checkbox"/> Accesibilidad para discapacidades. <input type="checkbox"/> Compras de almacén y preparación de comidas. <input type="checkbox"/> Cuidado del césped. <input type="checkbox"/> Cuidado de la mascota. <input type="checkbox"/> Tareas de la casa. <input type="checkbox"/> Otras: _____	_____ PARIENTE _____ DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____ CORREO ELECTRÓNICO _____ PARIENTE _____ DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____ CORREO ELECTRÓNICO
Asuntos financieros	<input type="checkbox"/> Pago de cuentas. <input type="checkbox"/> Control de registros financieros. <input type="checkbox"/> Supervisión de programas de beneficios públicos, etc.	_____ PARIENTE _____ DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____ CORREO ELECTRÓNICO
Necesidades de transporte	<input type="checkbox"/> Decisiones de manejo. <input type="checkbox"/> Coordinación de traslados.	_____ PARIENTE _____ DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____ CORREO ELECTRÓNICO
Cuidado personal	<input type="checkbox"/> Organización de proveedores de cuidados, parientes y profesionales. <input type="checkbox"/> Visita a la peluquería. <input type="checkbox"/> Ayuda con el baño.	_____ PARIENTE _____ DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____ CORREO ELECTRÓNICO

CONTINÚA AL DORSO >

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES GENERALES (continuación)

Área de necesidad	Posibles tareas	Persona designada
Cuidado de la salud	<p>_____ Pedir citas médicas; acompañar, llevar o hacer arreglos logísticos alternativos para concurrir a ellas.</p> <p>_____ Presentar seguro médico y cuentas.</p> <p>_____ Explicar decisiones médicas.</p>	<p>_____ PARENTE</p> <p>_____ DIRECCIÓN</p> <p>_____ TELÉFONO</p> <p>_____ CORREO ELECTRÓNICO</p>
Comunicaciones	<p>_____ Mantener informado al equipo proveedor de cuidados.</p> <p>_____ Coordinar visitas.</p>	<p>_____ PARENTE</p> <p>_____ DIRECCIÓN</p> <p>_____ TELÉFONO</p> <p>_____ CORREO ELECTRÓNICO</p>
Dispositivos de adaptación	<p>_____ Solicitar, mantener y pagar por dispositivos de adaptación (por ejemplo, silla de ruedas, bastón, etc.).</p>	<p>_____ PARENTE</p> <p>_____ DIRECCIÓN</p> <p>_____ TELÉFONO</p> <p>_____ CORREO ELECTRÓNICO</p>

INFORMACIÓN PERSONAL

(continuación)

X	Información personal	¿Dónde se guarda? (adjuntar copia de documentos)
	Póliza de seguro de vida	
	Seguro por discapacidad (a largo o a corto plazo)	
	Seguro de cuidado a largo plazo	
	Caja de seguridad Ubicación: Número: Llaves:	
	Libretas de direcciones (Nombres y domicilios de amigos y colegas)	
	Listado de membresías comunitarias y en iglesias, e información de contacto	
	Información de listas de espera o contratos con comunidades de jubilados u hogares para el cuidado de personas mayores discapacitadas	
	Información sobre los terrenos en cementerios e instrucciones para funeral y entierro	
	Plan para el cuidado de mascotas de la familia	
	Otro tipo	

CONTINÚA AL DORSO >

INFORMACIÓN PERSONAL

(continuación)

X	Información personal	¿Dónde se guarda? (adjuntar copia de documentos)
	Póliza de seguro de vida	
	Seguro por discapacidad (a largo o a corto plazo)	
	Seguro de cuidado a largo plazo	
	Caja de seguridad Ubicación: Número: Llaves:	
	Libretas de direcciones (Nombres y domicilios de amigos y colegas)	
	Listado de membresías comunitarias y en iglesias, e información de contacto	
	Información de listas de espera o contratos con comunidades de jubilados u hogares para el cuidado de personas mayores discapacitadas	
	Información sobre los terrenos en cementerios e instrucciones para funeral y entierro	
	Plan para el cuidado de mascotas de la familia	
	Otro tipo	

DATOS SOBRE EL MANTENIMIENTO DEL HOGAR

NOMBRE

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL

CONTACTO FAMILIAR (LÍDER DEL EQUIPO FAMILIAR)

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

SEGUNDO CONTACTO

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

X	Ítem relacionado con el hogar	Notas	¿Dónde se guarda?
	Documentos y facturas de hipoteca o alquiler	Agente de bienes raíces:	
	Cuentas de servicios	Compañía de electricidad: Compañía de gas: Cable/Internet: ¿Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)? Sí No	
	Cuentas de teléfono	Compañías telefónicas: ¿Asistencia por bajos ingresos? Sí No	
	Póliza de seguro del propietario	Corredor de seguros:	
	Facturas del seguro del propietario	Prima:	

CONTINÚA AL DORSO >

DATOS SOBRE EL MANTENIMIENTO DEL HOGAR
(continuación)

X	Ítem relacionado con el hogar	Notas	¿Dónde se guarda?
	Seguro de bienes personales	Prima:	
	Recibos de pago del impuesto a la propiedad	¿Reducción de los impuestos estatales a la propiedad? Sí No	
	Servicio de recolección de basura	La basura se retira el día: L M Mi J V S (Marque con un círculo)	

DATOS SOBRE LA SALUD

NOMBRE

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL

CONTACTO FAMILIAR (LÍDER DEL EQUIPO FAMILIAR)

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

SEGUNDO CONTACTO

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

FARMACIA

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

FARMACIA

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

OTROS

NÚMERO DE TELÉFONO

X	Ítem relacionado con la salud	Notas	¿Dónde se guarda?
	Testamento sobre decisiones de tratamiento médico		
	Poder legal duradero para el cuidado de la salud		
	Número y tarjeta de identificación de Medicare	¿Programa de ahorro de Medicare? Sí No	
	Número y tarjeta de identificación de Medicaid		

CONTINÚA AL DORSO >

DATOS SOBRE EL TRANSPORTE

NOMBRE

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL

CONTACTO FAMILIAR (LÍDER DEL EQUIPO FAMILIAR)

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

SEGUNDO CONTACTO

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

X	Ítem	Notas	¿Dónde se guarda?
	Automóvil	Marca:	
	Información sobre préstamos para el automóvil	Modelo:	
	Título del automóvil	Valor de Blue Book del automóvil:	
	Título de la casa rodante (RV)	Compañía aseguradora:	
	Seguro del automóvil	Compañía aseguradora:	
	Estacionamiento	Prima:	
	Opciones de transporte público	¿Asistencia en transporte para residentes de edad avanzada? Sí No	

DATOS SOBRE LAS FINANZAS

NOMBRE

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL

CONTACTO FAMILIAR (LÍDER DEL EQUIPO FAMILIAR)

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

SEGUNDO CONTACTO

CORREO ELECTRÓNICO

NÚMERO DE TELÉFONO

X	Ítem	Notas	¿Dónde se guarda?
	Registros bancarios (cuentas corrientes/de ahorro)		
	Testamento		
	Poder legal duradero		
	Acuerdos de renta o contratos de negocios		
	Lista completa de activos (bienes) y pasivos (deudas)		

CONTINÚA AL DORSO >

DATOS SOBRE LAS FINANZAS
(continuación)

X	Ítem	Notas	¿Dónde se guarda?
	Listado de las cuentas habituales de la casa		
	Declaración de impuestos federales y estatales (de los últimos 3 a 5 años)		
	Registros de cualquier préstamo personal hecho a otras personas		
	Información sobre el contacto bancario o planificador financiero		
	Otro tipo		

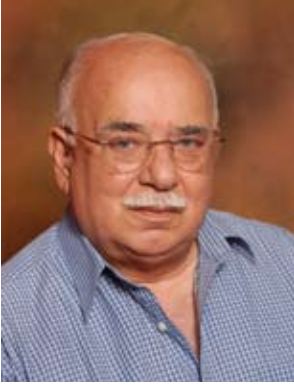


B. Información sobre beneficios públicos

Contar con programas de beneficios públicos y privados es una cualidad única y positiva de vivir en una nación que se preocupa por el bienestar de sus ciudadanos. El objetivo del Benefits Outreach Program (Programa de Extensión de Beneficios) de AARP Foundation, es hacer todo lo posible para motivar a los estadounidenses mayores de 50 años a aprovechar las ventajas de estos recursos —programas que ellos han ayudado a desarrollar a través de años de mucho trabajo, servicio en el ejército, crianza de jóvenes productivos y trabajos voluntarios en sus comunidades—.

Estos programas gubernamentales —federales, estatales y locales— ayudan a las personas mayores a pagar sus visitas al médico, alimentos, cuentas de energía, impuestos a la propiedad y otros gastos. Millones de personas mayores reúnen los requisitos para recibir estos beneficios, pero sólo la mitad está recibéndolos. En general, los estadounidenses mayores pueden inscribirse en el Seguro Social cuando cumplen 62 años, y en Medicare, cuando llegan a los 65 años. Para los demás programas, la edad puede o no ser un criterio importante, pero todos están disponibles para los estadounidenses mayores.

No todas las familias son iguales. Si cree que una reunión familiar no servirá para su familia, tal vez quiera contratar a un profesional que lo ayude a diseñar un plan junto a su ser querido y demás parientes.



“Incluso teniendo una cobertura para medicamentos recetados, tuve que ayudar a mi papá a pagar sus medicamentos, hasta que descubrí que todo este tiempo él reunía los requisitos necesarios para recibir beneficios como veterano. Hubiera sido bueno saber esto antes de gastar \$1.000”.

Encuentre beneficios públicos

Para averiguar si sus parientes califican para los 15 beneficios públicos más importantes para adultos mayores y niños, use la herramienta en línea de preevaluación de beneficios públicos (Benefits QuickLINK) de AARP Foundation.

Benefits QuickLINK (www.aarp.org/quicklink) ayuda a las personas de ingresos bajos a moderados a averiguar si califican para los 15 beneficios públicos más importantes para adultos mayores y niños. Responda unas pocas preguntas y reciba hojas informativas, sitios web y formularios de inscripción para programas estatales, federales y privados que ayudan a pagar por los alimentos, medicamentos recetados, cobertura de salud y mucho más.

C. Fuentes de información nacionales y locales

A continuación, hay una lista de preguntas típicas que pueden llegar a hacerse los futuros proveedores de cuidados cuando estén elaborando un plan con un ser querido de edad avanzada y otros parientes. Comience con los recursos mencionados en la página siguiente para obtener las respuestas y la información básica que su familia puede requerir basados en la evaluación inicial.



PRINCIPALES BENEFICIOS PÚBLICOS PARA ESTADOUNIDENSES MAYORES

Este programa ayuda a las personas que tengan:

Nombre del programa	¿De qué manera ayuda el programa?	Ingresos limitados*	Recursos limitados	Necesidades médicas, incluyen discapacidades
Seguro Social > beneficios para el trabajador > beneficios para el superviviente > beneficios por discapacidad	Efectivo			X
Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)	Efectivo	X	X	X
Reducción de los impuestos estatales a la propiedad	Reduce el monto a pagar de impuestos a la propiedad o congela el valor de la propiedad (las pautas específicas de los estados generalmente se refieren a edad o valor de la propiedad y no a los ingresos).	X en algunos estados	X en algunos estados	
Medicare A y B	Ayuda a las personas mayores de 65 años y a gente más joven con discapacidades; cubre internaciones hospitalarias y cuentas médicas.			X
Programa de ahorro de Medicare	Cubre la prima del seguro Medicare que se deduce del cheque del Seguro Social.	X	X en algunos estados	
Plan de Medicare para medicamentos recetados	Ayuda a las personas mayores de 65 años y a gente más joven con discapacidades; cubre medicamentos recetados.	Cualquier persona inscrita en Medicare califica para contar con esta cobertura, sin importar ingresos y recursos, estado de salud o sus gastos actuales por medicamentos recetados.		
Ayuda adicional de Medicare Rx	Ayuda a pagar los costos del plan de Medicare para medicamentos recetados.	X	X	
Programa estatal de medicamentos recetados	Ayuda a pagar los medicamentos recetados (específico de cada estado).	X	X en algunos estados	
Medicaid	Cubre cuidados médicos y cuidados a largo plazo, incluyendo cuentas de gastos médicos muy altas o la necesidad de tener que pagar por cuidados en el hogar.	X	X	X
Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)	Ayuda a pagar las cuentas de calefacción, gas o electricidad (específico de cada estado).	X	X	
Asistencia para gastos telefónicos	Ayuda a pagar el abono básico de telefonía del hogar (específico de cada estado).	X		
Cupones para alimentos	Una tarjeta de débito con fondos para comprar alimentos nutritivos. La suma dependerá de su ingreso total, del tamaño del grupo familiar y del lugar de residencia.	X	X	

*Cada programa tiene sus propias normas y la mayoría tendrá en cuenta diferentes factores para determinar si el solicitante reúne los requisitos necesarios. En general, se considera limitado todo ingreso que esté entre un 75% y un 150% por debajo del nivel de pobreza. En el 2006, el nivel de pobreza fue de \$9.800 para una persona, \$13.200 para dos, y \$20.000 para cuatro personas. Para averiguar si su pariente califica para estos programas, use el Benefits QuickLINK (Enlace rápido a beneficios) de AARP Foundation, en www.aarp.org/quicklink y solicite los programas para los que califique. (Consulte la siguiente página para obtener más información).

Fuentes de información sobre vivienda

<p>¿Dónde puedo encontrar información sobre programas y beneficios para gente de bajos ingresos en la ciudad en la que vive mi mamá?</p>	<p>Eldercare Locator (Buscador de cuidados para adultos mayores); www.eldercare.gov; 1-800-677-1116. Patrocinado por la U.S. Administration on Aging (Administración Norteamericana sobre el Envejecimiento), el buscador se especializa en poner en contacto a los proveedores de cuidado con diferentes recursos en las comunidades locales.</p>
<p>¿Puede mi papá conseguir ayuda para pagar sus cuentas telefónicas?</p>	<p>LinkUp America ayuda a los consumidores de bajos ingresos que reúnan los requisitos necesarios a conectarse o suscribirse a una cadena telefónica.</p> <p>El programa Lifeline Assistance brinda ciertos descuentos sobre servicios mensuales para suscriptores telefónicos que reúnan ciertos requisitos. El descuento federal es de hasta \$10 al mes –dependiendo del estado en que resida– además de cualquier otro descuento que brinde ese estado.</p> <p>Contacte a su compañía telefónica local o a la oficina de regulación de su estado para obtener información sobre estos programas y determinar si usted califica para obtener los descuentos que otorga el programa.</p> <p>Para obtener más información, visite www.aarp.org y escriba “Save on Phone Bill” (“Ahorre en la cuenta telefónica”) en el cuadro SEARCH (BÚSQUEDA).</p>
<p>¿Puede mi mamá obtener ayuda para pagar sus elevadas cuentas de calefacción?</p>	<p>Para el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) visite www.acf.hhs.gov/programs/liheap o llame al 1-866-674-6327.</p>
<p>¿Cómo puedo averiguar más sobre temas habitacionales?</p>	<p>Hay una variedad de programas federales, estatales y locales sobre la vivienda y la asistencia para la vivienda que se encuentran disponibles para personas mayores y familias con ingresos limitados. Para obtener más información, visite www.aarp.org/families/housingchoices.</p>
<p>¿Qué es una hipoteca revertida?</p>	<p>Si sus seres queridos son propietarios de la vivienda en que viven, una hipoteca revertida puede ser una manera de ayudarlos a utilizar parte del valor de su propiedad para pagar sus gastos. Para obtener más información sobre hipotecas revertidas, visite www.aarp.org/money/revmort.</p>

Fuentes de información sobre transporte

¿Qué tipo de recursos de transporte hay disponibles en la ciudad en la que vive mi papá?	Eldercare Locator (Buscador de cuidados para adultos mayores); www.eldercare.gov ; 1-800-677-1116. Patrocinado por la U.S. Administration on Aging (Administración Norteamericana sobre el Envejecimiento), el buscador se especializa en poner en contacto a los proveedores de cuidado con diferentes recursos en las comunidades locales.
¿Dónde puedo encontrar más información sobre seguridad para conductores para mis padres?	El AARP Driver Safety Program (Programa de Seguridad para Conductores de AARP), es el primer curso de actualización para conductores mayores de 50 años del país y ha ayudado a millones de conductores a permanecer a salvo en las calles actuales. Visite www.aarp.org/life/drive .
¿Dónde puede mi padre tomar un curso de seguridad para conductores de AARP?	Para localizar el sitio más cercano en el que se dicte el Driver Safety Course (Curso de Seguridad para Conductores), visite www.aarp.org/families/driver_safety o llame al 1-888-AARPNOW (1-888-227-7669).

Fuentes de información financiera

¿Puedo conseguir a alguien que ayude a mis padres a mantenerse informados sobre sus cuentas?	Para obtener más información sobre recursos de asistencia para administrar las finanzas de sus seres queridos, ingrese en el sitio del AARP Money Management Program (Programa de Administración de Fondos), en www.aarpmmp.org .
¿Puede alguien ayudarme a completar las declaraciones de impuestos de mis padres?	AARP Tax-Aide (Programa de Ayuda con los Impuestos) ofrece una cadena nacional de voluntarios que ayudan a personas mayores y a sus parientes a completar las complicadas declaraciones de impuestos. Para obtener más información, visite www.aarp.org/taxaide o llame al 1-888-AARPNOW.
¿Por qué es tan difícil para la mayoría de las familias hablar de su situación económica?	Un experto en finanzas personales de Cooperative Extension (Extensión Cooperativa) puede brindarle información y recursos. Visite eXtension hoy, en www.extension.org/personal+finance .
¿Quién puede ayudar a mis padres a redactar su testamento?	Las publicaciones What is a Will?: Self-Help Guide (¿Qué es un testamento?: guía de autoayuda) y Worksheet for Your Will (Hoja de trabajo para su testamento) guían a las personas en el proceso de planificación y ayudan a encontrar profesionales calificados para redactar un testamento. Estas publicaciones están disponibles en www.aarp.org/money/legalissues .
¿Dónde puedo encontrar más información sobre planificación patrimonial?	AARP brinda información sobre planificación patrimonial que explica lo básico que usted necesita saber sobre testamentos, fideicomisos y más, en lenguaje directo y comprensible. Para obtener más información, visite www.aarp.org y escriba “estate planning” (planificación patrimonial) en el cuadro Search (Búsqueda).
Creo que mis padres pueden ser elegibles para acceder a los beneficios de programas para personas que no tienen mucho dinero. ¿Dónde puedo encontrar esos programas?	El Benefits Outreach Program (Programa de Extensión de Beneficios) de AARP Foundation . Visite www.aarp.org/quicklink .

Fuentes de información sobre salud: Medicare y Medicaid

¿Dónde puedo averiguar más sobre Medicare?	Para obtener más información sobre Medicare, visite www.medicare.gov . Utilice la función Search (Búsqueda) en la esquina superior derecha para encontrar lo que desee en el sitio. También puede llamar al 1-800-MEDICARE.
¿Cuáles son las mejores opciones que ayudan a pagar los medicamentos recetados?	Para obtener información sobre recursos y servicios que ayuden a cubrir los costos de medicamentos recetados, visite www.medicare.gov o llame al 1-800-MEDICARE. También puede visitar www.aarp.org/quicklink .
¿Dónde puedo averiguar más sobre Medicaid?	Para obtener más información sobre Medicaid, visite www.cms.hhs.gov/medicaid . Utilice la función Search (Búsqueda) en la esquina superior derecha para encontrar lo que desee en el sitio.
¿Qué son los Programas de Ahorro de Medicare?	Los Medicare Assistance Programs (Programas de Ayuda de Medicare) ayudan a las personas que tienen Medicare que no califican para recibir los beneficios de Medicaid a pagar algunos de los costos de Medicare. Para obtener más información, visite www.medicare.gov .
Necesito información sobre los recursos para el cuidado de personas mayores en la comunidad de mis padres. ¿Por dónde debería comenzar?	Eldercare Locator (Buscador de cuidados para adultos mayores); www.eldercare.gov ; 1-800-677-1116. Patrocinado por la U.S. Administration on Aging (Administración Norteamericana sobre el Envejecimiento), el buscador se especializa en poner en contacto a los proveedores de cuidado con diferentes recursos en las comunidades locales.

D. Información sobre prestación de cuidados para la familia

AARP ofrece una variedad de fuentes de información completas para los proveedores de cuidados y sus familias. Las publicaciones y sitios en internet listados a continuación son un excelente punto de partida para cualquiera que esté comenzando a hablar del tema y a planificar sus responsabilidades para prestar cuidados.

Fuentes de información sobre prestación de cuidados para la familia

Caring for Your Parents: The Complete AARP Guide (Cómo cuidar a sus padres: la guía completa de AARP), de Hugh Delehanty y Elinor Ginzler (AARP Books/Sterling Publishing Co. Inc., 2005), se puede encontrar en www.aarpmagazine.org/books.

Sitios de internet de AARP con información sobre provisión de cuidados y recursos de apoyo. Visite www.aarp.org/life/caregiving.

Para solicitar Prepárese para cuidar a sus seres queridos de edad avanzada o para obtener más información:

- llame al 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)
- envíe un correo electrónico a: benefitsoutreach@aarp.org

Paso ④ **Elabore un plan**

Una vez que haya formado el equipo, evaluado las necesidades de la familia y recopilado toda la información que necesita para tomar decisiones sólidas, es hora de sentarse con todos los participantes importantes y desarrollar el plan. Tenga en cuenta que uno nunca puede planificar para cada detalle o para cada eventualidad, pero si lo básico está cubierto, usted tendrá una base importante en que apoyarse más adelante.

Existen muchísimas maneras de organizar una reunión para la planificación con su ser querido y su familia. Usted puede invitarlos a su casa, hacerla mediante una llamada telefónica “en conferencia” (especialmente, si sus parientes están dispersos por todo el país) o mantener una serie de conversaciones por correo electrónico, y así mantener a todo el mundo informado a medida que las cosas cambien. Para la planificación inicial, sin embargo, una conversación en persona es siempre la mejor opción. Haga lo que haga, asegúrese de que todos sepan previamente el tema de la conversación, para que no haya sorpresas ni se hieran susceptibilidades.

El líder del equipo familiar puede comenzar la conversación, pero nadie debe indicar o limitar lo que se hable. Como hemos dejado claro en esta publicación, la persona que recibirá el cuidado será quien tenga la última palabra sobre lo que se converse y el plan a futuro. Luego de tener un plan, el grupo puede designar a un pariente para que escriba un resumen de lo que se decidió. Dado que la gente a veces recuerda conversaciones de distinta manera, esta es una herramienta importante para asegurarse de que todos estén de acuerdo y tengan un registro de lo que se conversó y quién es responsable de cada tarea. Más importante aún, un resumen escrito del plan permite asegurar que todos los deseos y necesidades de quien potencialmente recibirá los cuidados hayan sido considerados e incluidos.

El plan en sí mismo no necesita ser tan elaborado, formal ni extenso (consulte el ejemplo en la página 28). Piense en él como un documento que define “reglas” generales más que una normativa que establezca todos los detalles posibles.



“Cuando mi tía se enfermó de repente, vi a mis primos discutir y pelear respecto del lugar donde ella viviría y quién la cuidaría. Las discusiones dejaron cicatrices profundas y su relación no volvió a ser la misma. Quiero que nosotros evitemos todo eso”.

Aunque existe más de una forma de asegurarse de que se cubran todos los asuntos que son importantes para su familia, usted puede optar por organizar la conversación sobre los aspectos de la vida de su ser querido que más se verán afectados por las distintas responsabilidades de la provisión de cuidados

Sin importar cómo decida usted llevar a cabo la conversación, el grupo debería designar un encargado responsable de cada área. Se puede designar a los otros integrantes del grupo para ayudar con tareas específicas. Esto evitará que una persona deba ocuparse de muchas tareas (por ejemplo, un hijo termina ocupándose de casi todo porque es el que vive más cerca de quien recibe los cuidados).

Recuerde: los parientes que recibirán los cuidados deben desempeñar el papel más importante al hablar y asignar funciones y tareas.

Incluso, si un hijo es contador, un padre mayor puede sentirse más cómodo si otro de sus hijos controla sus asuntos financieros. Muchas veces, los seres queridos tienen opiniones sólidas y bien fundadas sobre quién quieren ellos que se ocupe de ciertas tareas.

Plan de Prestación de Cuidados a Parientes			Área: Salud Encargado: Tomás	
Necesidad	Objetivo	Pasos	Persona Responsable	Cronograma
Poder legal para efectos del cuidado de la salud	Archivar una copia firmada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obtener copia del sitio en internet. 2. Leerla con mamá. 3. Firmarla con testigos. 4. Archivarla. 5. Enviarle una copia a Rosa 	Tomás	Antes del picnic del 4 de julio.
Inscripción en el Programa Federal de Asistencia en Medicamentos Recetados	Ayuda para pagar los medicamentos recetados y ahorrar \$\$\$	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visitar Benefits QuickLINK. 2. Obtener solicitudes. 3. Completarlas y enviarlas por correo. 4. Recibir respuesta. 5. Usarla en la farmacia con mamá (la primera vez). 	Juana	Enviarla este mes

Paso ⑤ Utilice el plan

Una de las tareas más difíciles del mundo es elaborar un plan que tanto usted como sus seres queridos esperan no tener que usar jamás. Todo lo que queremos—tanto para nosotros como para nuestros seres queridos—es felicidad, buena salud, y parientes y amigos cariñosos. Sin embargo, cuando sucede lo inesperado, es bueno tener las herramientas en el lugar correcto para enfrentar las complicaciones de la vida, especialmente cuando esas herramientas fueron diseñadas para ayudar en el cuidado de alguien muy cercano.

Las fortalezas y el éxito de un plan de provisión de cuidados sólo se comprueban cuando el plan se pone en funcionamiento. Si bien esto parece obvio, los planes mejor diseñados son, a veces, difíciles de implementar o pasan al olvido. Cuando sucede una crisis, es difícil recordar un modo de acción establecido en un plan. Además, siempre existe la posibilidad de que las circunstancias y las relaciones hayan cambiado para el momento en que una familia deba aplicar el plan. Por eso conviene que el equipo reevalúe y quizás amplíe el plan de vez en cuando.

Más importante aún, los miembros de la familia deben recordar siempre que no importa qué tan organizados y comprometidos estén, el plan deberá cambiar con el tiempo. Eso está bien. Es tener, en primer lugar, la conversación —y comprender las necesidades, deseos y sueños que ella involucra—, lo que permitirá asegurar un futuro de cuidados y amor para sus seres queridos.



¿Cómo puedo obtener más información?

Si usted o algún conocido suyo necesita los servicios de AARP Foundation o desea obtener información sobre nuestra fundación y los programas que apoyamos, o quiere participar como voluntario, contáctenos a través de:

sitio en internet:

Puede descargar una copia de Prepárese para cuidar a sus seres queridos de edad avanzada en www.aarp.org/foundation/preparetocare

correo:

Puede escribirnos a:
Benefits Outreach Program
AARP Foundation
601 E Street NW
Washington, DC 20049

teléfono:

Puede llamarnos a: 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

correo electrónico:

benefitsoutreach@aarp.org

Cuéntenos su opinión

A AARP Foundation le interesa saber cómo su familia utilizó Prepárese para cuidar a sus seres queridos de edad avanzada. Complete la tarjeta adjunta o llene un formulario de evaluación en www.aarp.org/foundation/preparetocare.

Sobre AARP Foundation

AARP Foundation es la filial benéfica de AARP. Los programas de la Fundación proveen seguridad, protección y la facultad de decidir y actuar bajo su propia responsabilidad a los adultos mayores con necesidades. Los trabajadores mayores con bajos ingresos reciben la capacitación y asistencia que necesitan para reinsertarse laboralmente. Se proporciona asistencia impositiva y ayuda gratuita en la preparación de sus declaraciones de impuestos a las personas con ingresos bajos y medios, especialmente, a las mayores de 60 años. El personal de asesoría legal de la Fundación protege los derechos legales de los estadounidenses adultos mayores que se encuentran en situaciones críticas relativas a la salud, cuidados de largo plazo, asuntos del consumidor y de trabajo. Programas adicionales proveen información, educación y servicios para asegurar que las personas mayores de 50 años lleven vidas independientes, dignas y con un propósito. Los programas de la Fundación son financiados por subvenciones, donaciones deducibles de impuestos y por AARP.

Para obtener más información sobre AARP Foundation y cómo apoyar sus programas de caridad, visite www.aarp.org/foundation.



Benefits Outreach Program

601 E Street, NW
Washington, DC 20049
1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)
benefitsoutreach@aarp.org
www.aarp.org/foundation