

compartir  
es vivir  
AARP<sup>SM</sup>

Ideas para  
organizadores

# Cómo crear una red de ayuda comunitaria

**La mayoría de las personas** –tanto los jóvenes como los adultos mayores– necesitan un poco de ayuda de vez en cuando. Una red organizada de ayuda comunitaria puede proporcionar el apoyo necesario para ayudar a la gente a superar una situación problemática o a que permanezcan en sus viviendas.

## **EN ESTE KIT, SE INCLUYE:**

- 1** Información general
- 2** Pasos básicos
- 7** Recursos de calendarios en internet
- 9** Modelo de encuesta para establecer una red de ayuda comunitaria



## Información general

### El problema

En algún momento de nuestras vidas, muchos de nosotros debemos enfrentar situaciones difíciles, desde desafíos relacionados con el envejecimiento a eventos significativos de la vida como el nacimiento de un hijo, la lucha contra una enfermedad, el cuidado de un pariente delicado o la recuperación ante una pérdida. A menudo, estos eventos implican la necesidad de contar con ayuda para realizar tareas sencillas, como preparar la comida o hacer mandados; y, en situaciones particularmente difíciles, quizás necesitemos más apoyo. A veces, las personas no cuentan con el apoyo familiar suficiente cuando lo necesitan. Mientras que a otras, les encantaría colaborar pero quizás no sepan que su ayuda es necesaria ni cómo hacerlo.

### La solución

Una red de ayuda comunitaria puede colaborar de muchas formas, incluso organizando gente para proveer comida cuando sea necesario, ayudando a alguien (a cortar el pasto o limpiar un patio, algo que les agrada a los estados del sudoeste), ofreciendo voluntarios para llevar a alguien a la iglesia o a la tienda, organizando caminatas para el perro de un vecino, hasta seleccionando a un buen contratista que ofrezca descuentos por reparaciones en el vecindario. También puede implicar una relación más estrecha entre vecinos de confianza, incluidos aquellos que se encuentren en una situación delicada, complementando el apoyo que reciben de su familia. Cuando la familia y los amigos se ayudan mutuamente, todos se sienten bien.

### Compromiso de tiempo

Varias horas por semana durante algunos meses para formar equipos de ayuda comunitaria e iniciar las actividades. Después de eso, necesitará unas pocas horas por mes (o más, según lo que elija) para ayudar a sus vecinos y organizar reuniones esporádicas en la comunidad.

### Consideraciones especiales

Una vez que el proyecto comience a funcionar, deberá mantener su compromiso y estar preparado para intensificar las actividades con poca anticipación. Por ejemplo, quizás un vecino deba operarse de urgencia y de pronto necesite contar con la ayuda de su comunidad.

### Quiénes pueden participar

Todos.

### Importantes razones para llevar a cabo este proyecto

- Ayudar a los vecinos que lo necesiten
- Fortalecer los lazos entre los vecinos y la comunidad

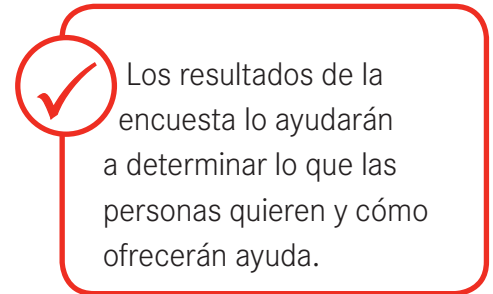


- Construir una red que estará disponible para usted cuando la necesite
- Coordinar servicios o actividades grupales (quizás consigan descuentos por cantidad)
- Disfrutar al relacionarse con otras personas de su comunidad

## Pasos básicos

### PASO 1: Conocer las necesidades y aptitudes de su comunidad

Un cuestionario es un buen método para identificar lo que necesitan los integrantes de su comunidad y cómo les gustaría ayudar. Consulte el modelo de encuesta en esta guía. Este cuestionario ha sido ideado por miembros de Prairie Crossing Volunteer Corps, en Prairie Crossing, Grayslake, Illinois, para conseguir información específica después de una charla comunitaria inicial.



Para iniciar ese tipo de conversación en su comunidad, puede comenzar con una reunión de vecinos tipo picnic o comida informal, fiesta de la cuadra u otra reunión divertida. Permita que cada uno colabore trayendo algo e invitando a los vecinos más próximos a participar, ya que esto fortalece los lazos de la comunidad. Después, podría preguntarle a la gente si le gustaría reunirse y conversar acerca de la creación de equipos de ayuda comunitaria. Esa discusión puede servir para informar sobre la encuesta. Use el ejemplo de encuesta adjunto como guía, pero acórtela o edítela en función de lo que considere adecuado y factible en su comunidad.

### PASO 2: Nombrar líderes de equipos

- Use los resultados para establecer el tipo de ayuda comunitaria que su vecindario quiere llevar a cabo. Idealmente, muchos miembros de la comunidad expresarán deseos y también ofrecerán ayuda. Por ejemplo, puede tener un vecino que esté tan ocupado con sus tareas de asistencia que no tiene tiempo de ir a la tienda ni de cortar el pasto. En función de los resultados, identifique las principales necesidades de la gente y forme algunos equipos para cubrir las. Organice a aquellos que quieren ayudar en esos equipos en función de lo que manifiestan que quieren hacer. Si cuenta con enfermeras, carpinteros o aspirantes a chef dentro del grupo, algunas

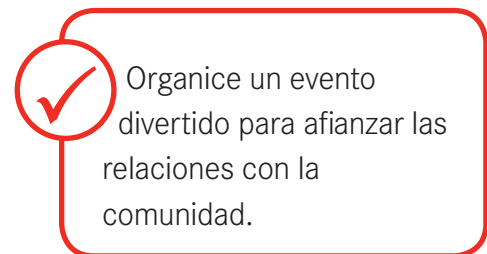
tareas podrán asignarse fácilmente. Identifique a alguna persona que pueda liderar cada equipo. A continuación se mencionan algunos ejemplos de tareas que se pueden asignar a los equipos:

- Conducir
- Servicios de reparación a la vivienda
- Preparación y entrega de comida
- Apoyo y relación personal
- Ayuda para buscar recursos comunitarios y de salud
- Cuidado de mascotas
- Cuidado del jardín
- Eventos sociales

En función de los resultados de la encuesta, también puede recurrir a comercios locales o a la universidad comunal para tratar de resolver ciertas necesidades concretas (por ejemplo, descuentos en reparaciones para el hogar, clases de ejercicio físico, grupos de debate, clases prácticas).

## PASO 3: Involucrar a los integrantes de su equipo y al resto de la comunidad

El siguiente paso es invitar a sus equipos a que se conozcan mejor y comiencen a establecer relaciones más estrechas con el resto de la comunidad. Esto les permitirá saber cuándo se necesite ayuda, colaborar cuando surja la necesidad y ofrecer ayuda de la forma que resulte más conveniente para la persona que la necesite. Una vez formados los equipos, organice una reunión para conversar acerca de la forma en que los equipos podrían implementar algunas ideas sencillas a partir de los resultados de la encuesta.



La encuesta puede ofrecer ideas sobre lo que la gente quiere, como descuentos en servicios de reparación de calefacción o aire acondicionado, o quizás un grupo de caminatas o un club de lectura. O quizás podría invitarlos a planificar y aportar comida y juegos para una reunión de toda la comunidad (una barbacoa en el vecindario, desfile y juegos por el 4 de Julio, concurso de castillos de arena o esculturas de nieve, etc.). Cualquier actividad que haga ayudará a la gente a conocerse mejor.



## Cómo crear una red de ayuda comunitaria

Necesitará una manera de comunicarle estas actividades a la comunidad. Si existe algún tipo de boletín informativo comunitario (por ejemplo, un foro de debate, un periódico comunitario, un boletín de la iglesia o folletos mensuales) puede utilizar ese medio. Si no existe nada parecido, piense una forma sencilla de compartir información con la comunidad.

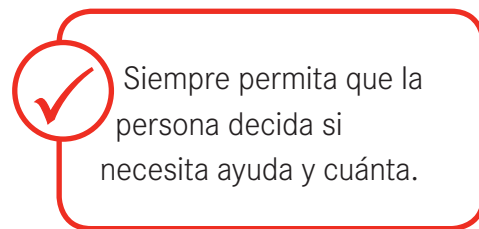
Pregunte si alguien del vecindario aceptaría administrar un grupo en internet; o colocar avisos en esquinas importantes, en ascensores o en algún lugar de la comunidad local. También puede considerar la idea de armar un listado telefónico local, que incluya información sobre habilidades especiales.

Los integrantes de los equipos también pueden pensar en maneras de permanecer en contacto con personas específicas del vecindario. Algunos quizás ya conozcan a mucha gente y se ofrezcan a mantenerse en contacto con ellos. Tal vez otros sugieran a algunas personas de su cuadra a quienes quisieran conocer mejor. Insistimos: haga lo que la gente considera que va a funcionar.

### PASO 4: Ofrecer ayuda

A medida que establece relaciones con el resto de la comunidad, quizás descubra que en un principio nadie necesita ayuda especial. Está bien. Puede empezar por un proyecto que beneficie a un grupo grande de vecinos (por ejemplo, ayudarse mutuamente a prepararse para casos de emergencia) o por una idea más accesible (por ejemplo, lectura para jóvenes). Visite [compartiresvivir.org/kit-hagalo-usted-mismo](http://compartiresvivir.org/kit-hagalo-usted-mismo) para obtener ideas. También puede suceder que al principio algunos equipos estén ocupados y otros no, así que deberá coordinar los horarios. En ocasiones un evento, como un corte de electricidad prolongado, puede crear una necesidad de ayuda y atención más apremiante entre los integrantes de la comunidad y puede servir de catalizador para captar más gente.

Invite a sus vecinos a participar de varios proyectos y también infórmeles a quién contactar si necesitan ayuda. Dado que muchas personas se sienten más cómodas con aquellos que conocen y en quienes confían, es conveniente que los integrantes del equipo informen a los vecinos que conocen mejor. Y cuando su equipo se entere de alguien que podría necesitar ayuda, la persona que mejor lo conozca debe ofrecérsela y coordinarla en caso de que la acepte.





Ejemplos de personas que podrían necesitar ayuda:

- Alguien con movilidad reducida debido a la fractura de un pie
- Un vecino que tiene que cuidar de un ser querido con problemas de salud
- Alguien que se ha sometido recientemente a una cirugía mayor
- Un individuo que apreciaría la visita periódica de algún vecino de confianza
- Una mamá que acaba de tener un bebé
- Alguien que necesita ayuda con reparaciones menores o para mover algo pesado
- Un vecino que acaba de perder a su cónyuge

Es muy importante que la persona o la familia a quien ustedes ayudan sepa qué esperar. Si trabajan a través de alguien muy cercano al destinatario de la ayuda, procuren que los equipos sepan qué tareas ofrecer, con qué frecuencia se reunirán, la edad de los voluntarios y, en caso de proyectos especiales, qué experiencia profesional tienen. Algunas personas quizás acepten parte de lo que ofrecen y rechacen otros servicios. Respete siempre esos deseos y requisitos.

Usted debería establecer una forma clara y coherente para que los destinatarios puedan identificar a los voluntarios. Algunas organizaciones de ayuda comunitaria usan camisetas con escudos o logotipos. Ese sistema brinda mayor comodidad al destinatario y reduce las posibilidades de que alguien que no pertenece al grupo de ayuda ingrese en la vivienda de un vecino sin que lo detecten.

## PASO 5: Empezar a ayudar

Si la necesidad que ha identificado puede resolverse fácilmente con los equipos ya constituidos, fabuloso. Pero si excede la capacidad de los equipos, pídale ayuda a otros vecinos, amigos, parientes y miembros de la comunidad. A menudo, la gente participa ante una necesidad especial. Procure realizar todos estos pedidos de una forma que resulte cómoda para la persona que recibe la ayuda.

Si sus voluntarios notan que una necesidad se encuentra fuera del alcance de los equipos (por ejemplo, imposibilidad del grupo de brindar ayuda las 24 horas), procure que siempre le informen esa situación. De esa manera, usted podrá discutir otras opciones con la persona que recibe la ayuda, por ejemplo agencias de servicios locales, ayuda de la familia, etc.

Si la necesidad requiere una programación más amplia, quizás sea más fácil utilizar un calendario en internet, para que los miembros de la comunidad puedan programar actividades como transporte, comidas o mandados. Para obtener más información sobre los calendarios en internet, consulte la hoja de consejos de esta guía.

✓ Por lo general, las personas responden bien ante un pedido específico.

Dado que usted y los equipos trabajan para ayudar a alguien que atraviesa una situación difícil, es importante que sean conscientes del problema. La mayoría de nosotros tiene una forma particular de organizar su hogar y, aunque la gente probablemente valorará lo que están haciendo, procure que los equipos siempre respeten la privacidad de la persona. Establezca el principio de que los voluntarios no deben repetir lo que otros les dicen ni deben compartir nada de lo que hayan escuchado u observado mientras colaboraban.

También procure respetar las preferencias en la forma en que ofrece ayuda. Por ejemplo, alguien que se está recuperando de una enfermedad puede estar demasiado cansado para socializar, o una mamá primeriza quizás quiera que nadie despierte al bebé, así que podrían colocar un refrigerador portátil en el porche para dejar las comidas. O, el encargado de cuidar a la familia podría tener complicaciones y usted debería hacerse cargo de que nada haga falta.

✓ Procure que todos los integrantes del equipo tengan claro los procedimientos a seguir en caso de emergencia.

De la misma forma, la persona que usted está ayudando debe sentirse cómoda cuando le solicita cosas específicas. Procure repetir que sus equipos están ahí para hacer lo que la persona necesite (dentro de lo razonable, por supuesto).

## PASO 6: Ampliar lo que empezó

Una vez que haya empezado a ayudar a otras personas en su comunidad, analice con los equipos lo que están haciendo bien y lo que podrían hacer de otra manera. Póngase en contacto con las personas a quienes ayudaron y pídale su más sincera opinión. Esté atento a la capacidad de ayudar de su equipo, porque sus expectativas deben estar de acuerdo con las habilidades y horarios de la gente. Converse acerca de la manera en que podría mejorar o ajustar el enfoque de la ayuda comunitaria.

Conozca a los vecinos que podrían necesitar ayuda. A estas alturas, todos en la red deberían estar al tanto de lo que usted está haciendo y atentos a las oportunidades de ayudar. Procure que la gente sepa quién está a cargo de los equipos para saber a quién preguntar.



Recuerde que incluso los proyectos pequeños, como la reparación de una baranda de un porche o compartir la cena una vez por semana con un vecino que vive solo, puede significar mucho para esa persona, así que no crea que debe movilizar a toda la red en cada caso. Lo importante es fomentar el tipo de ayuda comunitaria que su vecindario imagina y puede llevar a cabo.

### PASO 7: Inspirar a los demás en [compartiresvivir.org](http://compartiresvivir.org)

#### Comparta sus opiniones

Siempre buscamos opiniones sobre nuestro material. Díganos si le ha resultado útil o sugiera qué información adicional quisiera que se incluyera en esta guía. Comparta lo aprendido y los consejos que podrían ayudar a otras personas que acompañan a un ser querido al médico, o únase a la conversación en la página de la comunidad latina, en [www.aarp.org/espanol](http://www.aarp.org/espanol).

#### SIGA ASÍ

Recuerde: ya sea que usted disponga de cinco minutos, de cinco horas o de cinco días, puede lograr un impacto positivo en su comunidad. Y, si dispone de más tiempo, considere organizar otra actividad de servicio. Busque más oportunidades locales y publique sus eventos en [www.compartiresvivir.org](http://www.compartiresvivir.org).

✓ Para mantenerse en contacto con su red, envíe mensajes periódicos de correo electrónico y organice comidas informales u otras reuniones comunitarias.

### Opciones de calendarios en internet Ayuda comunitaria e información

En función de su situación, quizás uno de los tres sitios que se mencionan a continuación puedan ayudarlo a organizar la ayuda comunitaria. Si elige utilizar una de estas herramientas, necesitará una dirección de correo electrónico y una contraseña de acceso, y luego deberá responder una serie de preguntas y avisos para personalizar su sitio.

✓ A medida que examina estas opciones, tenga en cuenta las cuestiones de privacidad y procure que la persona a quien está ayudando se sienta cómoda con esta metodología.



## Cómo crear una red de ayuda comunitaria

### **CaringBridge**

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

Este sitio gratuito, que puede personalizarse, ayuda a contactar a parientes y amigos durante una emergencia de salud. Es una buena herramienta para mantener informados a los amigos y parientes sobre el estado de salud de una persona y para que los visitantes dejen mensajes de afecto y apoyo. Los usuarios pueden registrarse para recibir un aviso cuando se actualiza el portal con información nueva. También puede convertir su sitio web personalizado en un CaringBook, un libro impreso por profesionales.



# EJEMPLO

## Encuesta para establecer una red de ayuda comunitaria

Ideada originalmente por Prairie Crossing Volunteer Corps, Grayslake, Illinois

Nota: esta encuesta sirvió para una comunidad específica. La ofrecemos como ejemplo para que la tenga en cuenta al elaborar una encuesta que se adapte a su comunidad.

Un grupo de voluntarios organizó un grupo de trabajo para analizar la forma de crear un espacio en nuestra comunidad que permita a nuestros amigos, vecinos y a nosotros mismos optar por permanecer en nuestros hogares cuando seamos mayores o cuando necesitemos ayuda adicional debido a una enfermedad, lesión o problema físico. Esta encuesta se creó para recopilar información sobre la posible necesidad a corto plazo de servicios en la comunidad. Por el momento, las preguntas se refieren a servicios en tres áreas: mantenimiento y reparaciones del hogar; salud y bienestar; y vida cotidiana y servicios útiles.

Esperamos que complete esta encuesta. En la primera parte, indique si cree que podría aprovechar servicios específicos en la actualidad y, de no ser así, dentro de cinco años. La segunda parte de la encuesta incluye algunas preguntas más amplias que nos ayudarán a comprender lo que piensa la gente de nuestra comunidad respecto de estos temas. Las respuestas a la encuesta pueden ser confidenciales, pero si desea incluir su nombre e información de contacto podremos continuar con las preguntas y los debates.

En lo que respecta a la publicación de los resultados o comentarios de la encuesta, esto se realizará sin brindar información personal, a menos que contemos con su autorización.

Nombre (opcional) \_\_\_\_\_

Dirección (opcional) \_\_\_\_\_

Teléfono (opcional) \_\_\_\_\_

Correo electrónico (opcional) \_\_\_\_\_

Envíe su encuesta en el sobre adjunto que contiene la dirección impresa. Si lo desea, puede incluir notas y utilizar el reverso de las hojas o páginas adicionales.



# Cómo crear una red de ayuda comunitaria

NOTA: Para las siguientes opciones, marque con una √ si está interesado.

## A. Mantenimiento del hogar y servicios útiles

### 1. ¿Le interesaría que le proveyeran los siguientes servicios de manera automática y confiable?

(Si su respuesta es sí, marque √).

	En la actualidad	En 5 años
Inspección e informe sobre la necesidad de realizar reparaciones por lo menos dos veces al año	-----	-----
Inspección del aire acondicionado en verano y de la caldera en invierno	-----	-----
Plomería y termotanques o calentadores de agua	-----	-----
Sistema de la bomba colectora o de desagüe	-----	-----
Informe y recomendaciones sobre cómo efectuar los trabajos necesarios	-----	-----
Servicios de reparaciones generales como reemplazo de baterías y bombillas de luz, ventanas o puertas atoradas, problemas de apertura o cierre, enchufes y fusibles quemados, reparaciones menores de carpintería, cosas que no sabe cómo hacer	-----	-----
Otro:	-----	-----

Notas:

### 2. Le gustaría contar con recomendaciones que considere confiables sobre reparaciones necesarias y proveedores en relación con:

	En la actualidad	En 5 años
Reparaciones y reemplazo de techos, incluidas las canaletas	-----	-----
Reparaciones exteriores, impermeabilización, pintura de ventanas, puertas, molduras, porche, escalones	-----	-----
Mantenimiento de la acera y entrada para automóviles, incluida la limpieza de nieve	-----	-----
Mantenimiento de áreas verdes	-----	-----
Remodelaciones en el interior, como pintura, reemplazo del piso, proyectos	-----	-----
Trabajos eléctricos importantes	-----	-----
Reemplazo y reparación de la caldera, calentador de agua (termotanque) y otros equipos	-----	-----
Otro:	-----	-----

Notas:



## B. Servicios generales, de salud y bienestar social

### 3. ¿Le interesan los siguientes servicios útiles y de la vida cotidiana?

	En la actualidad	En 5 años
Preparación de comida o servicios de comidas	_____	_____
Transporte según su conveniencia (local)	_____	_____
Compras, tienda de comestibles, libros de la biblioteca, etc.	_____	_____
Lavandería, tintorería, otros servicios en forma periódica	_____	_____
Limpieza periódica del hogar	_____	_____
Otro:	_____	_____
Notas:		

### 4. Salud y bienestar: ¿está interesado en los siguientes servicios?

	En la actualidad	En 5 años
Atención de urgencia o guardia para determinar los pasos a seguir ante una emergencia de salud	_____	_____
Trabajador social o de la salud de confianza a domicilio: para atender sus necesidades habituales, administrar medicamentos, darle un baño, supervisar la dieta, etc.	_____	_____
Terapia física y ocupacional (en el hogar)	_____	_____
Referencias médicas, odontológicas y a especialistas	_____	_____
Equipo médico: adquisición y devolución después de utilizarlo temporalmente	_____	_____
Llenado de formularios de reclamación al seguro de salud y otros	_____	_____
Otro:	_____	_____
Notas:		

### 5. Actividades sociales y educativas: ¿cuáles de los siguientes servicios le interesan?

	En la actualidad	En 5 años
Reuniones generales, comidas informales, club del desayuno, café, té, etc.	_____	_____
Pasatiempos y artesanías, realizados en grupo	_____	_____



# Cómo crear una red de ayuda comunitaria

En la actualidad    En 5 años

Juegos de mesa grupales: bridge, ajedrez, Scrabble, otros	_____	_____
Música en grupo: tocar instrumentos, cantar, escuchar música	_____	_____
Excursiones, observación de aves, recolección de semillas, etc.	_____	_____
Grupos de estudio y debate: libros, historia, filosofía, etc.	_____	_____
Seminarios, presentaciones, talleres organizados por o para el grupo	_____	_____
Clases prácticas, computación, internet, cocina especializada, ejercicio, etc.	_____	_____
Salidas de esparcimiento, teatro, conciertos, cine, excursiones, etc.	_____	_____
Trabajo como voluntario por diversas causas	_____	_____
Otro:	_____	_____

Notas:

## 6. Actividades físicas organizadas: ¿Le interesan los siguientes servicios?

En la actualidad    En 5 años

Programas de ejercicio grupales planificados y personalizados	_____	_____
Caminatas grupales, bajo techo o al aire libre	_____	_____
Excursionismo, ciclismo, esquí (con supervisión y ayuda, si es necesario)	_____	_____
Natación y grupos de ejercicio en el agua	_____	_____
Clases de baile	_____	_____
Otro:	_____	_____

Notas:

## 7. En caso de que en algún momento de su vida requiera asistencia y considere permanecer en su hogar, ¿cuáles son sus principales inquietudes o preocupaciones?

## 8. ¿Existen servicios no incluidos en los mencionados en esta encuesta que desearía incorporar? En caso afirmativo, ¿cuáles son?



9. ¿Le gustaría participar de una encuesta posterior, entrevista o debate sobre estos asuntos, inquietudes y servicios necesarios?    Sí \_\_\_\_\_    No \_\_\_\_\_

## Información demográfica

1. El tamaño de su grupo familiar actual es: 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 o más \_\_\_

2. ¿Tiene previsto que esto se modifique en los próximos tres años? \_\_\_

En caso afirmativo, ¿cuántas personas? \_\_\_

3. (Responda con números todas las que se refieran a su grupo familiar). Su edad se encuentra dentro del rango de: menos de \_\_\_ 55 a 64 \_\_\_ 65 a 74 \_\_\_ 75 a 84 \_\_\_ 85 o más \_\_\_

4. ¿Durante cuánto tiempo espera vivir en Prairie Crossing (o en una comunidad cercana)?

Por el resto de mi vida \_\_\_ 1 a 4 años \_\_\_ 5 a 10 años \_\_\_ Más de 10 años \_\_\_

5. ¿Usa el correo electrónico? \_\_\_\_\_ ¿Usa internet? \_\_\_\_\_

Notas:

Muchas gracias por completar esta encuesta. El resumen de respuestas será de gran utilidad en nuestros próximos debates sobre lo que es importante para la comunidad.

Si desea contactarse con (nombre del grupo vecinal) en relación a su finalidad, llame a (nombre) al (teléfono) o envíe un mensaje de correo electrónico a (nombre) a (dirección electrónica).

(Fecha en que se envía la encuesta)

*Agradecemos especialmente a Prairie Crossing Volunteer Corps, de Prairie Crossing, Grayslake, Illinois, por idear este ejemplo de encuesta.*



## Recursos adicionales

**Centro de recursos para prestadores de cuidados de AARP**

[www.aarp.org/caregivers](http://www.aarp.org/caregivers)

**Debates del grupo de la comunidad de AARP en internet**

[www.aarp.org/online-community/groups](http://www.aarp.org/online-community/groups)

**Buscador de cuidados para adultos mayores**

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

**Project Compassion**

[www.project-compassion.org/index.php](http://www.project-compassion.org/index.php)

**National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados)**

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

**Faith in Action (Programa Fe en Acción)**

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

**National Family Caregivers Association (Asociación Nacional de Parientes que prestan Cuidados)**

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

**National Respite Locator Service (Servicio Nacional de Búsqueda de Actividades de Descanso)**

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

**Guías prácticas de AARP en internet sobre seguridad en el hogar, administración de medicamentos y más**

[www.CreateTheGood.org/how-to](http://www.CreateTheGood.org/how-to)

*Un agradecimiento especial a Prairie Crossing Volunteer Corps, de Prairie Crossing, Grayslake, Illinois, por su colaboración en la elaboración de este conjunto de herramientas.*