

CONTACTOS

787.841.2000 ext. 1414
cuidadoresadultosmayores@puopr.edu

Dr. Ángel M. Muñoz Alicea
angel_munoz@puopr.edu

LOCALIZACIÓN

Pontificia Universidad Católica
de Puerto Rico, recinto de Ponce
Centro de estudiantes
Manuel González Pató
oficina 211

Horario de coordinación de servicios

LUNES A VIERNES
9:00 A.M. - 4:00 P.M.



Escuela para Cuidadores de Adultos Mayores
Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico



www.puopr.edu

COLEGIO DE ESTUDIOS GRADUADOS EN CIENCIAS DE LA CONDUCTA Y ASUNTOS DE LA COMUNIDAD



ESCUELA PARA
CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES



¿QUIÉNES SOMOS?

La Escuela para Cuidadores de Adultos Mayores (ECAM) es un proyecto de la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, recinto de Ponce, que busca ayudar a las personas que tienen a su cargo el cuidado de un adulto mayor. La ECAM entiende que la tarea de cuidar no es una fácil y requiere de mucho tiempo, esfuerzo y compromiso. El cuidador es una parte esencial en el proceso de atender a un adulto mayor. Por lo cual, se brindan herramientas para que puedan ofrecer un cuidado de calidad y mantenerse saludable mientras desempeñan tan importante rol. A la vez que se fomenta el crear consciencia sobre la importancia del cuidado con valores cristianos.

¿QUÉ ES UN CUIDADOR?

Un cuidador es quien da asistencia a una persona que ha perdido la autonomía o necesita ayuda en las actividades básicas de la vida diaria. Algunas de las actividades básicas de la vida diaria pueden ser: la higiene, dificultades en la movilidad, administración de medicamentos, la alimentación, etc. Además, el cuidador brinda apoyo emocional y compañía.

EL CUIDADOR NO DEBE OLVIDAR

- Momentos de relajación
- Relacionarse con amigos y familia
- Pedir ayuda siempre que la necesite
- Conocer recursos de apoyo en la comunidad
- No aislarse
- Poner límites
- Organizar el tiempo sin olvidarse si mismo
- Ser asertivo
- Buscar ayuda profesional de ser necesario

¿QUÉ ES UN ADULTO MAYOR?

Se considera a aquellas personas de 65 años en adelante que entran a la vejez. A partir de este punto, por el deterioro fisiológico característico de esta etapa de desarrollo, estas personas pueden necesitar algún tipo de cuidado, aunque mantengan cierto nivel de independencia.

LOS SERVICIOS INCLUYEN

La ECAM se enfoca en atender las necesidades de la comunidad relacionadas al cuidado del adulto mayor. La coordinación y orientación de los servicios está disponible tanto para estudiantes, empleados, docentes y la comunidad. Todos los servicios se ofrecen por coordinación previa y de acuerdo a la disponibilidad de los recursos y calendarios.

Grupos de apoyo - sesiones grupales para apoyo emocional a cuidadores.

Referidos - canalización de diferentes servicios ante las necesidades que presentan los cuidadores.

Foros y charlas psicoeducativas - discusión de diversidad de temas relacionados al cuidador y la tarea de cuidar.

Talleres de capacitación - capacitamos a estudiantes, profesionales y comunidad en general, sobre diferentes temas relacionados al cuidado del adulto mayor.

Orientaciones - orientación individual o grupal sobre los diferentes servicios disponibles para los cuidadores.

Mesas educativas - mesas con información esencial para los cuidadores.

Ciclo de Talleres ECAM - 8 sesiones de talleres ofrecidas por expertos en diversidad de áreas relacionadas al cuidado, dirigidas a cuidadores y personas de la comunidad en general.