



GUÍA DE ASUNTOS FINANCIEROS PARA CUIDADORES FAMILIARES

UNA GUÍA PRÁCTICA ENFOCADA EN LA SALUD, LA VIVIENDA
Y EL MANEJO DEL DINERO

CUIDEMOS A QUIENES NOS CUIDARON

Cuidar de un ser querido es una labor de amor que implica muchas responsabilidades. Si bien es difícil poner un precio al trabajo de ser cuidador, también hay que tener en cuenta que habrá algunos costos de bolsillo reales para ti. El trabajo de investigación de AARP muestra que los cuidadores familiares gastan cerca de \$8,000 por año de su propio dinero para cuidar a miembros de la familia que están envejeciendo, enfermos,

o que viven con discapacidades. Puede que estés encargándote de hacer las compras, ayudando con las tareas del hogar o haciendo viajes al médico o la farmacia: todas esas pequeñas cosas se acumulan. Tener una idea clara de la salud, la vivienda o las finanzas del ser querido a quien cuidas, te permite planificar con anticipación y hacer que el manejo de las diferentes tareas sea más fácil.

AARP ha creado esta guía para ayudarte a que te mantengas organizado. Cada conjunto de hojas de trabajo está diseñado para que obtengas la información esencial que necesitas para manejar las complejas responsabilidades del cuidado de un ser querido. Te recomendamos que hagas una copia de la guía completa para dársela a un familiar, colega o amigo de confianza, en caso de que no puedas cuidar de tu ser querido.

Algunas secciones de esta guía están diseñadas para ayudarte a elaborar tus propios planes, así como un plan para la persona a quien cuidas. La hemos creado de esta manera por dos razones: 1) ayudarte a planificar los costos y responsabilidades del cuidado, y 2) asegurar que tengas planes en caso de que algo te suceda a ti. A medida que respondas las preguntas, te invitamos a que aproveches esto como una oportunidad para tener conversaciones importantes con el ser querido a quien cuidas, si es posible. Si bien crear un diálogo y desarrollar un plan puede ser un trabajo arduo, también puede brindarte una gran tranquilidad en el momento en que surjan desafíos.

AARP y otras organizaciones que apoyan a las familias te ofrecen muchos recursos para ayudarte. Hemos incluido una lista de recursos al final de esta guía. Es importante destacar que si tú o tu ser querido están pasando por una crisis o pensando en hacerse daño, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, de forma gratuita.



A lo largo de esta guía, verás que hay secciones donde destacamos los posibles “costos del cuidado” para ayudarte a realizar un seguimiento de lo que gastas en el cuidado de tu ser querido. Comprender los gastos que pagas de tu bolsillo te permite planificar y ahorrar, lo que puede aliviar la presión que esto tiene en tu propio presupuesto familiar.

ÍNDICE

Salud	4
Plan de atención médica	5
Equipo de atención médica	8
Cuidadores auxiliares	10
Poderes legales	11
Planificación de testamento y patrimonio	14

Vivienda	17
Hogar	18
Transporte	21
Dietas especiales y alergias	23
Documentos guardados en caja de seguridad	24
Documentos archivados	25

Dinero	26
Presupuesto mensual	27
Inversiones y deudas	30

Reflexiones/Planificación para el futuro	33
Planificación para el futuro	34
Planes funerarios	36
Hoja de reflexiones para el futuro	37

Recursos	39
Glosario	40



En esta sección, vamos a elaborar un plan para el manejo de la salud del ser querido a quien tú cuidas. Las siguientes páginas cubren asuntos como la salud, la enfermedad e incluso la muerte. Como cuidador, es vital que planifiques los cuidados para el final de la vida de tu ser querido. Además de esta guía, AARP te ofrece una variedad de recursos para ayudarte con este tema difícil, los cuales puedes encontrar al final de esta guía. Con el fin de completar esta sección, deberás tomarte el tiempo para recopilar la información sobre contactos médicos, medicamentos y todos los demás asuntos relacionados con el plan de atención médica de tu ser querido.

Plan de atención médica	5
Equipo de atención médica	8
Cuidadores auxiliares	10
Poderes legales	11
Planificación de testamento y patrimonio	14

PLAN DE ATENCIÓN MÉDICA

Utiliza las siguientes páginas para anotar información importante sobre la atención médica de tu ser querido, incluyendo cualquier problema o condición existente. Aprovecha también esta oportunidad para hacer una lista de los medicamentos que usa en la actualidad, o los arreglos o adaptaciones que se necesitan para que pueda tener acceso a la atención médica. Asegúrate de actualizar esta lista con regularidad para poder consultarla en caso de que surja la necesidad.

Plan de atención médica de: _____

PROVEEDOR DE SEGURO MÉDICO PRIMARIO:

Anota el nombre, la información de contacto y el número de miembro del seguro médico primario de tu ser querido.

NÚMERO DE MIEMBRO:



COSTO DE LOS COPAGOS DE LA ATENCIÓN MÉDICA DE CUIDADOS PRIMARIOS:

COSTO DE LOS COPAGOS DE LA ATENCIÓN MÉDICA ESPECIALIZADA:

DEDUCIBLE ANUAL, SI CORRESPONDE:

LÍMITE DE GASTOS DE BOLSILLO, SI CORRESPONDE:

PROVEEDOR DE SEGURO MÉDICO SECUNDARIO:

Si corresponde, anota el nombre, la información de contacto y el número de miembro del seguro médico secundario de tu ser querido.

NÚMERO DE MIEMBRO:



Plan de atención médica de: _____

PROBLEMAS DE SALUD ACTUALES

MEDICAMENTOS ACTUALES

**ARREGLOS O ADAPTACIONES NECESARIOS PARA TENER ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA
(por ejemplo: silla de ruedas, transporte médico, letra grande, servicios de intérprete)**

OTRAS PERSONAS A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA

OTROS DETALLES IMPORTANTES

SALUD

VIVIENDA

DINERO

REFLEXIONES/PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO



Equipo de atención médica

Utiliza esta página para anotar la información de contacto de todos los proveedores de atención médica importantes que atienden a tu ser querido. Aunque es posible que no necesites llamarlos todos los días, es útil tenerlos todos en un solo lugar en caso de que los necesites. Asegúrate de mantener esta lista actualizada a medida que cambien los proveedores de atención médica.

HOSPITAL

Anota el nombre del hospital preferido de tu ser querido, incluyendo la dirección y el número de teléfono.

NOMBRE DEL HOSPITAL

DIRECCIÓN

NÚMERO DE TELÉFONO

PROVEEDORES ACTUALES DE ATENCIÓN MÉDICA

Anota la información sobre los proveedores de atención médica actuales, incluyendo el nombre, la especialización y la información de contacto.

NOMBRE

ESPECIALIZACIÓN

INFORMACIÓN DE CONTACTO



Equipo de atención médica

DENTISTA

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

PROVEEDOR(ES) DE SALUD MENTAL

¿Tu ser querido consulta a un proveedor de salud mental? Anota el nombre y la información de contacto.

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

VISIÓN/AUDICIÓN

¿Tu ser querido usa anteojos o audífonos? Anota el nombre y la información de contacto del optometrista/ofthalmólogo o audiólogo, si corresponde.

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

FARMACIA

Anota la información sobre las farmacias de venta al público y de envíos por correo postal preferidas de tu ser querido, incluyendo la información de contacto.

NOMBRE/INFORMACIÓN DE CONTACTO

NOMBRE/INFORMACIÓN DE CONTACTO

NOMBRE/INFORMACIÓN DE CONTACTO

OTRAS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA

Anota toda la información sobre los otros tipos de atención médica que alguien podría necesitar conocer sobre tu ser querido. ¿Sufre de alergias? ¿Tiene otros problemas médicos? ¿Qué tipo de actividades lo calman?



Cuidadores auxiliares/ otras fuentes de apoyo

Utiliza esta página para anotar los nombres e información de las otras personas que están involucradas en la vida y el cuidado de tu ser querido. Estos son números de teléfono importantes que debes tener a mano en caso de que te enfermes o no te encuentres disponible.

ATENCIÓN MÉDICA A DOMICILIO

**¿Tu ser querido recibe atención médica a domicilio de otra persona que no seas tú?
Anota el nombre y la información de contacto de los auxiliares de salud, fisioterapeutas, etc.**

OTROS CUIDADORES

¿Quién más puede intervenir si tú te enfermas o no te encuentras disponible? Anota los nombres y la información de las otras fuentes de apoyo para el cuidado de tu ser querido.

COMUNIDAD RELIGIOSA

¿Tu ser querido forma parte de un grupo de fe o iglesia? Anota el nombre y la información de contacto.



PODERES LEGALES

Los poderes legales comúnmente llamados “Power of Attorney” (POA), permiten que alguien actúe en tu nombre si tú no puedes tomar decisiones o firmar un documento por cuenta propia. La mayoría de las personas implementan poderes legales para tratar asuntos médicos, pero los poderes legales también se pueden utilizar para tomar decisiones financieras.

Tu ser querido puede elegirte a ti o a otra persona de confianza para que lo represente a través de un poder legal. Este es un buen momento para conversar sobre quién es la persona más adecuada para tomar decisiones financieras o médicas, ya que a veces diferentes personas desempeñarán diferentes roles.

Este también es un buen momento para elaborar un poder legal para ti, especialmente si asumes el rol de cuidador de tu ser querido. Las siguientes páginas te servirán de guía para completar los formularios necesarios tanto para ti como para tu ser querido.

*** Recuerda que los poderes legales deben estar certificados por un notario para que sean oficiales o válidos.***

Las páginas de esta guía no te servirán como un poder legal oficial.

El poder legal de: _____

¿QUÉ TIPO DE PODER NECESITAS?

Asuntos médicos

Asuntos financieros

Otros asuntos

¿EN QUIÉN CONFÍAS PARA TOMAR DECISIONES EN TU NOMBRE?

Anota el nombre de las personas en quien confías para tomar decisiones en tu nombre.

Asuntos médicos

Asuntos financieros

Otros asuntos

¿DÓNDE GUARDAS TUS PODERES LEGALES?

Anota la ubicación (o las ubicaciones) donde guardas tus poderes legales.



El poder legal de: _____

¿QUÉ TIPO DE PODER NECESITA TU SER QUERIDO?

Asuntos médicos

Asuntos financieros

Otros asuntos

¿EN QUIÉN CONFÍA TU SER QUERIDO PARA TOMAR DECISIONES EN SU NOMBRE?

Anota el nombre de las personas en quien confía tu ser querido para tomar decisiones en su nombre.

Asuntos médicos

Asuntos financieros

Otros asuntos

¿DÓNDE GUARDA TU SER QUERIDO SUS PODERES LEGALES?

Anota la ubicación (o las ubicaciones) donde tu ser querido guarda sus poderes legales.



PLANIFICACIÓN DE TESTAMENTO Y PATRIMONIO

La muerte y los cuidados al final de la vida son temas importantes que debes conversar con tu ser querido. Conocer de antemano sus deseos te ayudará a cumplirlos cuando llegue el momento. Al mismo tiempo, es importante tener tus propios asuntos en orden, ya que tú eres responsable del cuidado de otra persona.

Al preparar un testamento, las personas deberán elegir a la persona que llevará a cabo sus deseos finales. Esta persona se llama albacea, y puede ser un miembro de la familia, un abogado o un amigo de confianza. Tanto tú como tu ser querido deberán decidir quiénes serán sus albaceas.

Planificación del testamento y patrimonio de:

Usa esta página para tomar notas o elaborar un plan para tu propio testamento y patrimonio. Debido a que tú eres responsable de cuidar a otra persona, es importante tener planes establecidos en caso de que surja la necesidad.

Si ya tienes un testamento, ¿dónde lo guardas?

¿Quién actúa, o actuará, como albacea testamentario?
(Recuerda: un albacea es la persona que lleva a cabo tus deseos finales)

Bienes raíces: Si necesitas elaborar un testamento, indica todas las casas o propiedades que posees.

Ahorros y jubilación: Anota el nombre del banco/institución financiera, la información de contacto y el tipo de cuenta (cuenta corriente, de ahorros, pensión, 401[k]).

Anota el nombre de las personas que se verán afectadas económicamente debido a tu fallecimiento.

Mascotas: Anota cuáles son tus mascotas personales y animales de servicio.

Bienes diversos: Anota los bienes personales valiosos que posees, como por ejemplo, joyas, automóviles, embarcaciones, etc.



Planificación del testamento y patrimonio de:

Usa esta página para tomar notas o elaborar un plan para el testamento y patrimonio de tu ser querido.

Si tu ser querido ya tiene un testamento, ¿dónde lo guarda?

**¿Quién actúa, o actuará, como albacea testamentario?
(Recuerda: un albacea es la persona que lleva a cabo los deseos finales de tu ser querido)**

Bienes raíces: Si tu ser querido necesita elaborar un testamento, indica todas las casas o propiedades que posee.

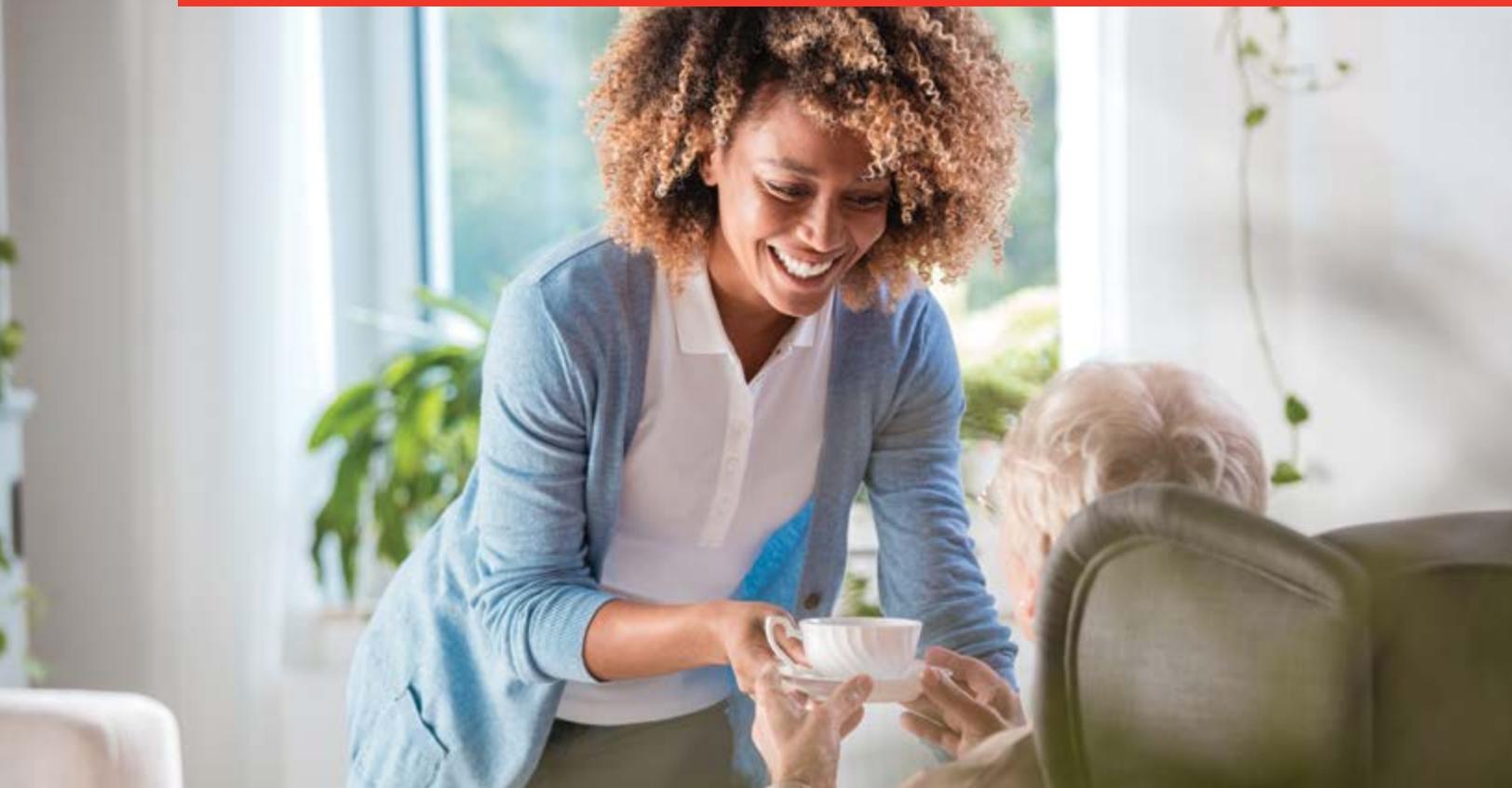
Ahorros y jubilación: Anota el nombre del banco/institución financiera, la información de contacto y el tipo de cuenta (cuenta corriente, de ahorros, pensión, 401[k]).

Anota el nombre de las personas que se verán afectadas económicamente debido al fallecimiento de tu ser querido.

Mascotas: Anota cuáles son las mascotas personales y animales de servicio de tu ser querido.

Bienes diversos: Anota los bienes personales valiosos que posee tu ser querido, como por ejemplo, joyas, automóviles, embarcaciones, etc.





Las siguientes páginas se focalizan en la vivienda y la vida en el hogar de tu ser querido. Cubrimos varios temas que te ayudarán a poner en orden el hogar de la persona a quien tú cuidas.

Hogar	18
Transporte	21
Dietas especiales y alergias	23
Documentos guardados en caja de seguridad	24
Documentos archivados	25

Hogar de tu ser querido

¿QUIÉN VIVE CON TU SER QUERIDO?

¿ES TU SER QUERIDO PROPIETARIO DE SU HOGAR?

Anota el nombre y la información de contacto del titular de la hipoteca:

¿Cuál es el monto del pago mensual de la hipoteca de tu ser querido?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?

¿ES TU SER QUERIDO UN INQUILINO DE SU HOGAR?

Anota el nombre y la información de contacto del propietario:

¿Cuál es el monto del alquiler de la vivienda de tu ser querido, y qué día se debe pagar?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?



Hogar de tu ser querido

¿CUÁL ES LA COMPAÑÍA DE SEGUROS QUE CUBRE EL HOGAR DE TU SER QUERIDO?

Anota el nombre, la información de contacto y el número de cuenta de la compañía de seguros:

¿Cuál es el monto anual del seguro del hogar de tu ser querido y cómo se paga?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?

¿CUÁL ES LA COMPAÑÍA DEL SEGURO DE ALQUILER DE TU SER QUERIDO?

Anota el nombre, la información de contacto y el número de cuenta de la compañía de seguros:

¿Cuál es el monto anual del seguro de alquiler de tu ser querido y cómo se paga?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?



Hogar de tu ser querido

¿TU SER QUERIDO PAGA IMPUESTOS SOBRE LA PROPIEDAD?

¿Cuál es el monto de los impuestos anuales y cómo se pagan?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?

SERVICIOS PÚBLICOS (AGUA, ELECTRICIDAD, ETC.)

Anota los nombres de las empresas de servicios públicos, la información de contacto y los números de cuenta.

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA



Transporte de tu ser querido

Utiliza esta página para tomar notas sobre cómo se desplaza tu ser querido. Ya sea que tenga un vehículo propio o tome el autobús, es útil saber qué opciones prefiere y registrar fechas importantes. Asegúrate de actualizar esta información con regularidad.

¿TIENE TU SER QUERIDO LICENCIA DE CONDUCIR?

¿Cuándo deberá renovarse?

¿TU SER QUERIDO ES PROPIETARIO O ARRIENDA UN VEHÍCULO?

Vehículo propio Vehículo arrendado

SI TU SER QUERIDO ARRIENDA O DEBE UN PAGO DE SU VEHÍCULO, ¿CUÁL ES EL BANCO O ENTIDAD FINANCIERA?

Anota el nombre, información de contacto y número de cuenta

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA

¿Cuál es el monto del pago mensual?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?



Transporte de tu ser querido

¿CUÁL ES LA COMPAÑÍA ASEGURADORA DEL VEHÍCULO DE TU SER QUERIDO?

Anota el nombre, información de contacto, número de cuenta y costo anual del seguro.

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

NÚMERO DE CUENTA

COSTO ANUAL

¿Tu ser querido cubre el seguro del automóvil por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?

¿CUÁNDO Y DÓNDE TU SER QUERIDO RENUEVA SU REGISTRO DEL AUTOMÓVIL?

Si tu ser querido necesita un permiso para discapacitados, ¿cuándo deberá renovarlo?

Si tu ser querido no posee ni arrienda un vehículo, ¿cómo se desplaza?

TRANSPORTE

Servicio de transporte público Servicio de transporte privado Transporte médico Otro

¿Cuáles son los gastos mensuales aproximados del transporte de tu ser querido (por ejemplo, dinero para la gasolina, pases para el autobús, transporte especializado)?

¿Tu ser querido cubre ese gasto por su cuenta, o eres tú responsable de una parte?

Si tú eres responsable del transporte de tu ser querido, ¿en quién puedes confiar para que tome tu lugar si estás enfermo o no estás disponible?



Dietas especiales y alergias

Utiliza esta página para anotar cualquier tipo de alergia o necesidad dietética especial que tenga tu ser querido, así como el equipamiento o apoyo que necesite, incluida la comida para los animales de servicio.

CARNES O PROTEÍNAS
VERDURAS
FRUTAS
PANES
BEBIDAS
MERIENDAS
OTRO
DISPOSITIVOS ESPECIALES PARA COMER (POR EJEMPLO: TUBO GASTROINTESTINAL, DIETA LÍQUIDA)
COMIDA PARA EL ANIMAL DE SERVICIO O MASCOTA



Documentos guardados en caja de seguridad

Como cuidador, es útil saber dónde están guardados tus documentos importantes, así como dónde tu ser querido guarda los suyos. Utiliza esta lista de verificación para anotar qué documentos han guardado en un lugar seguro.

TUS DOCUMENTOS

- PÓLIZA DE SEGURO DE VIDA
- PODERES LEGALES
- TESTAMENTO Y PLAN DEL PATRIMONIO
- TARJETAS DE SEGURO SOCIAL
- COPIA DE LA LICENCIA DE CONDUCIR
- PASAPORTES
- CERTIFICADO DE MATRIMONIO
- PARTIDAS DE NACIMIENTO
- REGISTROS DE ADOPCIÓN
- REGISTROS DE VACUNACIÓN
- TÍTULOS DE AUTOMÓVIL
- LISTA DE CONTRASEÑAS
- OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES QUE SERÍAN DIFÍCILES DE REEMPLAZAR SI FUERAN DESTRUIDOS

DOCUMENTOS DE TU SER QUERIDO

- PÓLIZA DE SEGURO DE VIDA
- PODERES LEGALES
- TESTAMENTO Y PLAN DEL PATRIMONIO
- TARJETAS DE SEGURO SOCIAL
- COPIA DE LA LICENCIA DE CONDUCIR
- PASAPORTES
- CERTIFICADO DE MATRIMONIO
- PARTIDAS DE NACIMIENTO
- REGISTROS DE ADOPCIÓN
- REGISTROS DE VACUNACIÓN
- TÍTULOS DE AUTOMÓVIL
- LISTA DE CONTRASEÑAS
- OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES QUE SERÍAN DIFÍCILES DE REEMPLAZAR SI FUERAN DESTRUIDOS



Documentos archivados

Como cuidador, es útil saber dónde están guardados tus documentos importantes, así como dónde guarda tu ser querido los suyos. Utiliza esta lista para anotar qué documentos has colocado en un sistema de archivo, de modo que tanto tú como tu ser querido, y otro cuidador de confianza, puedan encontrarlos si fuera necesario.

TUS DOCUMENTOS

- COPIA DE LA PÓLIZA DE SEGURO
- COPIA DEL TESTAMENTO Y PLAN DEL PATRIMONIO
- COPIAS DE PARTIDAS DE NACIMIENTO Y REGISTROS DE ADOPCIÓN
- COPIAS DE CERTIFICADOS DE MATRIMONIO
- COPIAS DE REGISTROS DE VACUNACIÓN
- ESTIMACIÓN DE BENEFICIOS DE TUS PROVEEDORES DE SEGUROS MÉDICOS Y DENTALES
- OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES QUE SERÍAN DIFÍCILES DE REEMPLAZAR SI FUERAN DESTRUIDOS

DOCUMENTOS DE TU SER QUERIDO

- COPIA DE LA PÓLIZA DE SEGURO
- COPIA DEL TESTAMENTO Y PLAN DEL PATRIMONIO
- COPIAS DE PARTIDAS DE NACIMIENTO Y REGISTROS DE ADOPCIÓN
- COPIAS DE CERTIFICADOS DE MATRIMONIO
- COPIAS DE REGISTROS DE VACUNACIÓN
- ESTIMACIÓN DE BENEFICIOS DE TUS PROVEEDORES DE SEGUROS MÉDICOS Y DENTALES
- OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES QUE SERÍAN DIFÍCILES DE REEMPLAZAR SI FUERAN DESTRUIDOS

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN GUARDADOS ESTOS DOCUMENTOS?





Una de las responsabilidades más importantes como cuidador es la planificación y administración de tu dinero, y del dinero de tu ser querido. Las siguientes páginas están diseñadas para ayudarte a organizar tus asuntos financieros tanto para el presente como para el futuro. Hemos creado tres hojas de trabajo de presupuesto para ti: una para planificar tus ingresos y gastos generales, otra para planificar tus ingresos y gastos como cuidador, y otra para realizar un seguimiento de los ingresos y gastos de tu ser querido. Recuerda que estos gastos serán aproximados, ya que algunos gastos cambian de mes a mes; sin embargo, esperamos que esta herramienta te ayude a comprender el flujo de efectivo en general, y a detectar cualquier brecha que pueda obligarte a usar tus ahorros o asumir deudas.

Ten en cuenta que un presupuesto es un documento activo, que cambiará de acuerdo a tus necesidades y responsabilidades. A medida que elaboras un presupuesto, te recomendamos que recuerdes estos consejos útiles:

1. Anota todos los gastos, no solo las facturas importantes.
2. Calcula todos tus ingresos de todas las fuentes.
3. Documenta tus gastos exactos, siempre que sea posible.

Presupuesto mensual

27

Inversiones y deudas

30

Presupuesto mensual de:



Utiliza esta página para elaborar un presupuesto mensual para ti, y realizar un seguimiento de tus ingresos y gastos mensuales aproximados. La creación de un presupuesto te ayudará a planificar cómo gastar el dinero que te sobra después de haber pagado todas tus facturas, o detectar en qué podrías estar gastando de más.

INGRESOS

TRABAJO/EMPLEO

OTRO

GASTOS

HIPOTECA/ALQUILER

PAGO DEL AUTOMÓVIL

ESCUELA/UNIVERSIDAD/OTRAS CUOTAS DE MATRÍCULA

PRÉSTAMOS PARA LA EDUCACIÓN

AHORROS PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA/529

AHORROS PARA LA JUBILACIÓN/401(K)

SEGURO MÉDICO

GASOLINA

COMESTIBLES

ENTRETENIMIENTO

GASTOS DISCRECIONALES

BALANCE FINANCIERO

INGRESOS - GASTOS

SALUD

VIVIENDA

DINERO

REFLEXIONES/PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO



Presupuesto para tus gastos como cuidador



Utiliza esta página para realizar un seguimiento del dinero que gastas en el cuidado de tu ser querido. Si bien es posible que recibas un seguro por discapacidad, seguro para cuidados a largo plazo u otros ingresos que utilices para brindar cuidados, también sabemos que es posible que no sea suficiente. Debido a que algunos gastos son predecibles y otros varían, anotarlos puede ayudarte a estimar los costos asociados y planificar mejor para el futuro.

ESTIMA LOS COSTOS ANUALES PARA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES GASTOS:

PAGOS DEL SEGURO MÉDICO

COPAGOS DE VISITAS AL MÉDICO

COPAGOS DE MEDICAMENTOS RECETADOS

OTROS SUMINISTROS Y EQUIPOS MÉDICOS/DE PRIMEROS AUXILIOS

COMESTIBLES

TRANSPORTE/GASOLINA

REPARACIONES EN EL HOGAR

APOYO FINANCIERO PROPORCIONADO PARA EL CUIDADO (POR EJEMPLO, PAGOS DE SEGUROS, ETC.)

CONTRIBUCIÓN PERSONAL

TOTAL



Presupuesto mensual de: _____

Utiliza esta página para elaborar un presupuesto mensual y realizar un seguimiento de los ingresos mensuales aproximados de tu ser querido frente a sus gastos. Crear un presupuesto te ayudará a planificar para cuando necesites intervenir y brindar apoyo.

INGRESOS

TRABAJO/EMPLEO	
OTRO	

GASTOS

HIPOTECA/ALQUILER	
PAGO DEL AUTOMÓVIL	
SEGURO MÉDICO	
GASOLINA	
COMESTIBLES	
ENTRETENIMIENTO	
GASTOS DISCRECIONALES	

BALANCE FINANCIERO

INGRESOS - GASTOS	
-------------------	--

SALUD

VIVIENDA

DINERO

REFLEXIONES/PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO



INVERSIONES Y DEUDAS

Al igual que los presupuestos, las inversiones y las deudas son otra área en la que los cuidadores deben comprender tanto su propio panorama como el de su ser querido. Cada compromiso financiero puede afectar tu futuro, por lo que es importante comprender cómo esto afecta tus ingresos y gastos. Idealmente, tus ahorros deben representar al menos el 10% de tus ingresos y la deuda no debe exceder el 28% de tus ingresos.

Una forma de salir de tus deudas es organizándolas de menor a mayor, según tus saldos pendientes. Concéntrate primero en la de menor valor para lograr eliminarla. Una vez que pagues el saldo de menor valor, puedes pasar al siguiente. Continúa este ciclo hasta que estés libre de deudas.

DINERO

Inversiones y deudas de: _____

¿TIENES CUENTAS DE INVERSIÓN?
(por ejemplo, 401(k), Roth IRA, etc.)?

Sí

No

Si es así, ¿cuál es el valor aproximado? _____

¿Cuál es tu contribución anual aproximada? _____

ANOTA LAS DEUDAS QUE TIENES POR EDUCACIÓN, TARJETAS DE CRÉDITO, VEHÍCULOS U OTROS GASTOS IMPORTANTES.

TIPO DE DEUDA	CANTIDAD ADEUDADA	PAGO MENSUAL	TASA DE INTERÉS

SALUD

VIVIENDA

DINERO

REFLEXIONES/PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO





Ya has planeado para el presente, ahora planifica para el futuro. ¿Te gustaría volver a estudiar o cambiar de trabajo? ¿Qué necesitas planificar para alcanzar esas metas? ¿Cómo podrían afectar esos planes tus responsabilidades como cuidador? Utiliza la información de la sección financiera para evaluar tus opciones.

Esta también es una oportunidad para hablar sobre los planes para el futuro con tu ser querido. ¿Cuáles son sus metas para los próximos años? ¿Hay objetivos específicos que desean alcanzar o lograr? Utiliza las siguientes páginas como motivación para tener esta importante conversación.

Planificación para el futuro	34
Planes funerarios	36
Hoja de reflexiones para el futuro	37

Plan para el futuro de: _____

Utiliza esta página para tomar notas y, si lo deseas, compartir tus pensamientos con la persona a quien cuidas o con otros seres queridos.

¿NECESITAS O QUIERES OBTENER MÁS EDUCACIÓN?

¿CUÁNTO HAS AHORRADO O INVERTIDO PARA TU JUBILACIÓN?

¿QUÉ OTROS OBJETIVOS TIENES PARA TU FUTURO?

SI FALLECE TU SER QUERIDO, ¿CÓMO TE AFECTARÁ ESTO?



Plan para el futuro de: _____

Utiliza esta página para tomar notas sobre la conversación que has tenido con tu ser querido.

¿QUÉ OBJETIVO DE VIDA TIENE TU SER QUERIDO PARA EL FUTURO?

¿CUÁNTO HA AHORRADO O INVERTIDO TU SER QUERIDO PARA SU JUBILACIÓN?

SI TÚ FALLECES O DEBES AUSENTARTE DE TU ROL DE CUIDADOR, ¿QUIÉN TOMARÁ TU LUGAR? ¿QUÉ PLANES PUEDES AYUDAR A IMPLEMENTAR?

OTROS DETALLES

SALUD

VIVIENDA

DINERO

REFLEXIONES/PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO



Planes funerarios de: _____

Utiliza esta página para elaborar un plan funerario para tu ser querido.

PLANES FUNERARIOS

UBICACIÓN Y OTROS DETALLES

SERVICIOS FUNERARIOS

UBICACIÓN Y OTROS DETALLES

SERVICIOS RELIGIOSOS

UBICACIÓN Y OTROS DETALLES

LECTURAS, CANCIONES Y ESCRITURAS PREFERIDAS:

¿HA AHORRADO O INVERTIDO TU SER QUERIDO PARA SU FUNERAL?

Información sobre su seguro de vida, gastos funerarios y otros detalles





RECURSOS

A continuación, te ofrecemos una lista de organizaciones y grupos sin fines de lucro que podrían ser de ayuda tanto para ti como para tu familia.

CENTRO DE RECURSOS PARA EL CUIDADO DE UN FAMILIAR, DE AARP

www.aarp.org/cuidar o **1-888-971-2013**

Tu sitio de fácil acceso para encontrar consejos, herramientas y recursos mientras cuidas de un ser querido. Para acceder a recursos en inglés, visita www.aarp.org/caregiving o llama al **1-877-333-5885**.

ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER (ALZHEIMER'S ASSOCIATION)

www.alz.org/espanol o **800-272-3900**

Recursos, herramientas y ayuda las 24 horas para personas con Alzheimer y sus familias.

SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER

www.cancer.org/es o **800-227-2345**

Desde información básica sobre el cáncer y sus causas hasta datos detallados sobre tipos específicos de cáncer (factores de riesgo, detección temprana, diagnósticos y opciones de tratamiento).

ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES

www.diabetes.org/es o **800-342-2383**

Recursos e investigaciones para prevenir, curar y manejar la diabetes.

ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN

www.heart.org o **800-242-8721**

Estos recursos te ayudarán a cuidar mejor de alguien que tiene una enfermedad del corazón, que ha sufrido un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o que se ha sometido a una operación del corazón.

OFICINA DE PROTECCIÓN FINANCIERA DEL CONSUMIDOR (CONSUMER FINANCIAL PROTECTION BUREAU)

www.consumerfinance.gov/msem

(solo disponible en inglés)

Guías fáciles de entender tituladas "Cómo administrar el dinero de otra persona", explican tus responsabilidades como fiduciario y cómo detectar la

explotación financiera y evitar estafas.

LOCALIZADOR ELDERCARE

www.eldercare.gov (solo disponible en inglés) o **800-677-1116**

Servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez que conecta a cuidadores con servicios y recursos locales para adultos mayores.

MEDICARE

www.es.medicare.gov o **800-633-4227**

Ofrece información sobre el programa Medicare y cómo encontrar planes y proveedores de Medicare. Los cuidadores también encontrarán una herramienta en el sitio web para comparar agencias de servicios de salud en el hogar y centros para el cuidado de adultos mayores. Es el sitio oficial del Gobierno de Estados Unidos para Medicare.

ADMINISTRACIÓN DEL SEGURO SOCIAL (SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION)

www.ssa.gov/espanol o **800-772-1213**

Ayuda e información sobre requisitos y beneficios disponibles en línea, de lunes a viernes, de 5 a.m. a 1 a.m., Hora del este; los sábados, de 5 a.m. a 11 p.m., Hora del este; y los domingos, de 8 a.m. a 11:30 p.m., Hora del este. La ayuda telefónica está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., Hora del este.

PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE EL SEGURO MÉDICO (STATE HEALTH INSURANCE ASSISTANCE PROGRAM, SHIP)

www.shiptacenter.org (solo disponible en inglés) o **877-839-2675**

Tu programa SHIP local ofrece asesoramiento personal a beneficiarios de Medicare y sus familias.

2-1-1

www.211.org (solo disponible en inglés)

Un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas en Estados Unidos a encontrar los recursos locales que necesitan.

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (“ACTIVITIES OF DAILY LIVING”, ADLS)

Tareas básicas de la vida cotidiana que incluyen, pero no se limitan a, vestirse, bañarse, comer e ir al baño, entre otras.

ORDEN DE NO RESUCITAR (“DO NOT RESUSCITATE ORDER”, DNR)

Una orden escrita por un médico para cumplir los deseos expresados por un individuo, respecto a sus cuidados de salud durante una emergencia médica.

PODER LEGAL DURADERO PARA FINANZAS (“DURABLE POWER OF ATTORNEY FOR FINANCES”)

Documento legal que te permite dar autoridad a una persona de confianza para que tome decisiones financieras en tu nombre. El término “duradero” significa que se mantendrá en efecto si te vuelves incapaz de administrar tus propios asuntos financieros.

PROGRAMA DE ASISTENCIA A EMPLEADOS (“EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM”, EAP)

Programa de beneficios para empleados que ofrecen muchas empresas. Los EAP sirven para ayudar a los empleados a hacer frente a asuntos personales que puedan tener un impacto en su rendimiento laboral, salud y bienestar. Los EAP generalmente incluyen asesoramiento a corto plazo y servicios de referidos a profesionales para empleados y miembros de su hogar.

CUIDADOR FAMILIAR

Cualquier persona que ofrece asistencia a otra que está enferma, discapacitada o necesita ayuda con actividades diarias, sin recibir pago alguno a cambio.

ADMINISTRADOR DE CUIDADOS GERIÁTRICOS

Un profesional que realiza una evaluación de las condiciones mentales, físicas, ambientales y financieras de una persona para crear un plan de atención que ayude a organizar la vivienda, los servicios médicos, sociales y de otro tipo.

TUTOR

Una persona designada por un tribunal de justicia, responsable del cuidado y atención de otra persona que se ha determinado que ya no es capaz de tomar decisiones por sí misma.

PODER LEGAL SOBRE ASUNTOS DE SALUD - REPRESENTANTE EN ASUNTOS DE SALUD (“HEALTH CARE POWER OF ATTORNEY”, HCPA, “HEALTH CARE PROXY”)

Tipo especial de poder legal duradero en el que designas a otra persona para que tome decisiones sobre tus cuidados de salud en caso de que no puedas tomarlas por ti mismo.

LEY FEDERAL DE PORTABILIDAD Y RESPONSABILIDAD DE SEGUROS DE SALUD (“HEALTH INSURANCE PORTABILITY AND ACCOUNTABILITY ACT”, HIPAA)

Ley federal que te da derecho sobre tu información de salud y establece reglas y límites acerca de quién puede consultar y recibir tu información de salud. También permite la divulgación de información personal de salud necesaria para el cuidado del paciente.

AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUD EN EL HOGAR

Agencia, a menudo certificada por Medicare, que ofrece servicios relacionados con la salud en el hogar, tales como servicios de enfermería; terapias ocupacionales, del habla o física; trabajo social, o cuidados personales.

ASISTENTE DE SALUD EN EL HOGAR

Persona que ayuda con actividades tales como bañarse, vestirse, asearse, comer y realizar labores domésticas livianas.

TESTAMENTO VITAL (PARTE DE LAS DIRECTIVAS SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD)

Documento legal que comunica los deseos de una persona acerca de los tratamientos médicos para salvar su vida en caso de sufrir una enfermedad terminal o no ser capaz de comunicar sus deseos acerca de su salud.

SEGURO DE CUIDADOS A LARGO PLAZO

Seguro que puede pagar parte del costo de los cuidados de atención en el hogar, en residencias de vida asistida, hogares geriátricos, y otros servicios según la póliza que se haya comprado.

MEDICARE

Programa de seguro de salud federal para personas mayores de 65 años y para algunos más jóvenes con discapacidades. Medicare cubre los ingresos hospitalarios, las visitas al médico, los medicamentos con receta y otras necesidades relacionadas con los cuidados de salud. Medicare no cubre los cuidados a largo plazo.

MEDICAID

Programa de cuidados de salud y a largo plazo con financiación federal y estatal para personas con ingresos y recursos limitados. Está administrado por los estados según reglas federales, por lo que la elegibilidad y la cobertura pueden variar de un estado a otro. Para los servicios de cuidado a largo plazo, los estados tienen reglas de elegibilidad adicionales.

CUIDADOS DE RELEVO (“RESPITE CARE”)

Descanso temporal en las labores de cuidado que una persona ofrece. Este descanso puede ser provisto tanto por la familia o los amigos, como a través de un centro de cuidado diurno. También se puede contratar un servicio a domicilio.

SEGURO SOCIAL

Beneficio que reciben los trabajadores que reúnen ciertos criterios y que consiste en un ingreso mensual garantizado de por vida, ajustado a la inflación. Una persona con el número suficiente de horas trabajadas puede recibir beneficios a los 62 años o si queda discapacitado. Algunos miembros de la familia también podrían recibir beneficios.

SEGURIDAD DE INGRESO SUPLEMENTARIO (“SUPPLEMENTAL SECURITY INCOME”, SSI)

SSI ofrece beneficios mensuales a las personas mayores de 65 años, discapacitadas o ciegas, que tengan ingresos y bienes limitados.

Visita el Centro de recursos para el cuidado de familiares, de AARP,
para encontrar información, herramientas y recursos
para cuidar de un ser querido en

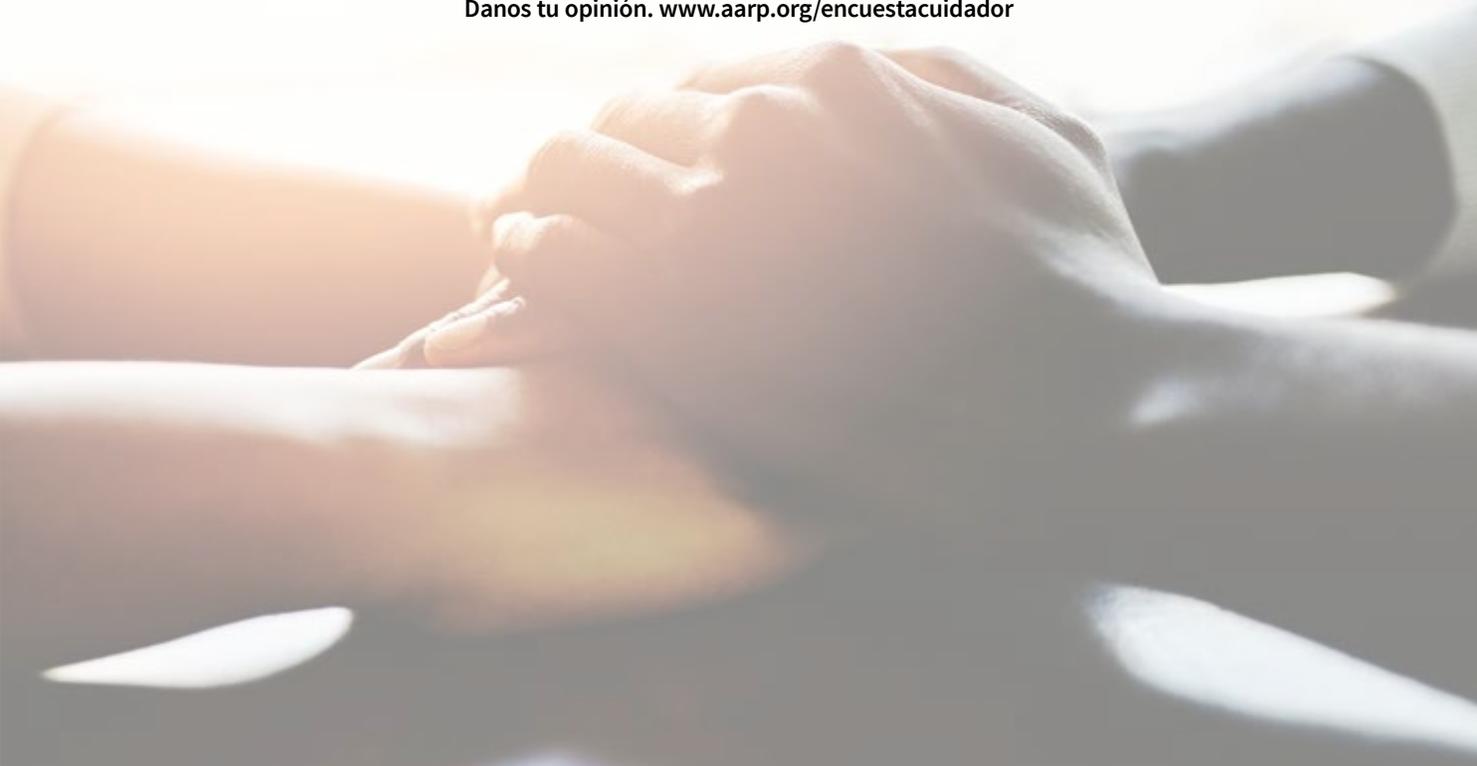
www.aarp.org/cuidar

o llama al **1-888-971-2013**

Para recursos en inglés, visita

www.aarp.org/caregiving o llama al **1-877-333-5885**

Danos tu opinión. www.aarp.org/encuestacuidador



GUÍA DE ASUNTOS FINANCIEROS PARA CUIDADORES FAMILIARES

UNA GUÍA PRÁCTICA ENFOCADA EN LA SALUD, LA VIVIENDA
Y EL MANEJO DEL DINERO

AARP trabajó junto a Jessica Allen, una asesora financiera acreditada, en la elaboración de esta guía.

