

Recursos para cuidar la salud mental de los cuidadores en el trabajo

De las personas que viven en los Estados Unidos, alrededor de una en seis personas es un cuidador que dedica un promedio de 20+ horas a la semana cuidando de un ser querido ([reporte de AARP](#)). El cuidar de alguien puede ser agotador y agobiante; y balancear las responsabilidades profesionales puede incrementar el estrés. Hay un grupo claro de estrategias efectivas para los empleadores: Los cuidadores demuestran dificultades menos graves para la salud mental y física cuando tienen apoyo en el trabajo, lo cual puede traer consideración y dedicación para los empleadores y los empleados en el trabajo.

Revise los siguientes recursos para aprender más sobre cómo puede apoyar a un cuidador:

[A Better Balance New York Workplace Rights Hub \(El centro para un mejor balance para los derechos en el lugar de trabajo\)](#) ofrece información de cada estado sobre los derechos legales en el lugar de trabajo.

[La línea de ayuda de A Better Balance \(un mejor balance\)](#) (1-833-633-3222) conecta a las personas que llaman con información gratuita y confidencial sobre los derechos legales relacionados a la salud mental y a los cuidadores en el lugar de trabajo.

[AARP Employer Solutions for Working Caregivers \(Soluciones de AARP para los empleadores de los cuidadores\)](#) les ofrece a los empleadores un resumen de los beneficios de los cuidadores, cómo los cuidadores pueden impactar el negocio y ejemplos sobre el apoyo de los cuidadores que otros empleadores ofrecen.

[AARP Meditations for Caregivers \(Meditaciones de AARP para los cuidadores\)](#) les ofrece meditaciones diarias a los cuidadores de adultos mayores.

[AARP Mental Health Center \(Centro de salud mental de AARP\)](#) les ofrece a los cuidadores de adultos mayores una variedad de herramientas, artículos y recursos.

[Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups \(La asociación americana de ansiedad y depresión de grupos de apoyo de compañeros\)](#) les ofrece a los individuos una comunidad de compañeros para ayudar a afrontar y a recuperarse de la ansiedad y desórdenes relacionados con la ansiedad.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work \(La dificultad de los cuidadores: sentirse confundido entre ser cuidador y trabajar\)](#) ofrece recomendaciones para balancear los deberes de cuidador y las responsabilidades profesionales.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers \(La guía de supervivencia emocional para los cuidadores\)](#) ayuda a los cuidadores de adultos mayores a navegar decisiones difíciles, a desarrollar habilidades de comunicación y a prevenir el desgaste.

[Harvard Business Review](#) ofrece ocho consejos para crear un grupo de recursos de empleados que son padres.

[Health Action Council Guide: "Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers" \(Guía del consejo de acción para la salud: "la compasión cuenta: el valor de apoyar a los empleados cuidadores"\)](#) identifica siete acciones que los empleadores pueden tomar para cultivar una cultura en el trabajo que apoya a los trabajadores cuidadores.

[Mindshare Partners](#) presenta una variedad de artículos, organizaciones y recursos para los padres y sus empleadores para ayudar a apoyar a los padres en el lugar de trabajo.

[Rosalyn Carter Institute for Caregivers \(El instituto de Rosalyn Carter para los cuidadores\)](#) les ofrece a los cuidadores orientación personalizada gratuita y basada en evidencia.

SHRM recomienda [algunas acomodaciones](#) para los padres de familia que trabajan durante la pandemia de COVID-19.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers \(Apoyar a los cuidadores en el sitio de trabajo: una guía práctica para los empleadores\)](#) ofrece estrategias a fondo, listas y hojas informativas para guiar a los empleadores para crear espacios de trabajo que promuevan el bienestar de los cuidadores.