

***CuidarNOS: Proyecto transmediático de visibilización y apoyo para
cuidadores informales de adultos mayores***

por

Karla E. Aponte Arce (ella)

© Derechos reservados, diciembre 2023

Proyecto de Conclusión presentado en el programa de Maestría en Gestión y Administración Cultural del Programa en Estudios Interdisciplinarios, Facultad de Humanidades, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Comité de Proyecto de Conclusión:

Dra. Mareia Quintero Rivera

Dr. Pedro Reina Pérez

Prof. Heriberto Ramírez

Aprobado en [fecha]

Resumen

CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos es un proyecto transmediático para apoyar y visibilizar la labor de los cuidados y los cuidadores de adultos mayores en Puerto Rico. En este proyecto se les da una mirada a los cuidados como procesos indispensables para alcanzar una vida digna y sabrosa, desde perspectivas feministas, ancestrales y descolonizadoras. Este proyecto, además, les da una mirada a las narrativas transmediáticas y al activismo digital como medios y herramientas para traducir los cuidados a las redes sociales. Como parte de este proyecto se desarrolla una serie de contenidos para la publicación en las redes sociales, y un directorio de recursos y servicios para personas cuidadoras, entre otras cosas.

Palabras claves: cuidadores informales, cultura de cuidados, transmediático, gestión cultural, vivir digna y sabrosamente

Abstract

CuidarNOS is a transformative transmedia initiative dedicated to amplifying and honoring the crucial work of caregivers for older adults in Puerto Rico. Rooted in feminist, ancestral, and decolonizing principles, the project sheds light on caregiving as an indispensable pathway to a dignified and improved life. By exploring transmedia narratives and leveraging digital activism, *CuidarNOS* translates the essence of caregiving across social networks. The project not only produced content tailored for online platforms but also established a comprehensive directory of resources and services for caregivers, aiming to create a supportive and informed community.

Keywords: informal caregivers, culture of care, transmedia, cultural management, living worthily/living happily

Dedicatoria

A quienes me enseñaron sobre los cuidados, a mi madre santa, a mis abuelas Cora y mamá Átgracia, a mis ancestras, que les enseñaron a ellas, y, por último, pero no por menos, le dedico este trabajo a mis amigas, mi gran sostén, que nunca dejan de cuidarme porque ni el estado ni la policía lo hacen.

A Tito Matos, que nos inspiró y contagió del fuego de lo comunitario, de luchar por lo de uno con sabrosura, con horizontalidad y con ternura.

A mi papá, quien ha sido motor para la realización de este trabajo, quien con su alegría y sus saberes me enseñó a soñar y trabajar por mundos posibles.

Agradecimientos

Mi más profunda gratitud a todos los seres que han sido parte de este viaje académico y que han sido estímulo, apoyo y compañía durante la realización de mi tesis. Este escrito está compuesto por pedacitos de sus sabidurías, afectos y cuidados compartidos en el camino. Quiero agradecer a mis profesores, la Dra. Mareia Quintero Rivera, el Dr. Pedro Reina y al Dr. Dorian Lugo por su mentoría y cálida tutela durante este proceso. Un agradecimiento especial a Heriberto Ramírez, por sus conocimientos compartidos. También, quiero hacer mención del trabajo de enseñanza y mentoría de Mila Aponte en su clase de Archivos en Acción, y de Windy Cosme durante su clase de Fundamentos de la Gestión Cultural y durante el internado que llevé a cabo en el programa de MAC en el Barrio, del Museo de Arte Contemporáneo.

Por otro lado, agradezco profundamente a mis compañeros de maestría que fueron mis mayores maestros, a Tito, a Margaret, a Yara, a Ale, a Rosangely, a Paula, a María Cristina, a Melissa, a Nery, entre otros, gracias por sus discusiones apasionadas, por los lloriparis sanadores en colectiva, y por su amistad. A mi amada familia y a mis amigos, gracias por sus cuidados, por sus apapachos, por su apoyo y amor incondicional, por alentarme y darme la fuerza necesaria para enfrentar los desafíos que surgieron durante esta etapa.

Quiero reconocer la oportunidad académica y profesional que me ofreció el Programa de Experiencias Académicas, de la cual pude aprovechar y aprender sobre diversas formas de gestión, y también al Subcomité Evaluador de las Becas del Fondo Dotal que apoyaron este proyecto.

Como cierre, deseo extender mi gratitud a todas las fuerzas que hicieron posible que yo pudiera dedicarle tiempo y corazón a mis estudios y a la creación de este proyecto. Gracias.

ÍNDICE

Resumen	2
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Capítulo I – CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos	
Descripción	8
Objetivos	9
Justificación	10
Desde mi cuerpo y lo cercano	11
Contextualizando los cuidados	13
Impactos o efectos previstos	18
Antecedentes	18
Capítulo II – De los cuidados a lo transmediático: entre los imaginarios y la gesta	
La cultura como agente de cambio	22
Los cuidados y las formas de <i>comunicar</i> (hacer comunidad)	25
Aterrizando los cuidados	30
El buen vivir, vivir sabrosa y plenamente	35
Otros mundos: del activismo digital a lo transmediático	38
Aterrizando las prácticas tecnológicas y mediáticas	43
Capítulo III – Metodologías	
Primera fase: Investigación	47
Metodologías afectivas: Sentipensares y autoetnografías	48
Segunda fase: Desarrollo	50
Modelos de negocios	51
Triangulación como metodología y acercamiento	52
Contenidos: identidad visual, repositorio y publicaciones	53
Experiencia de internado	54
Tercera Fase: A futuro	55

Capítulo 4 – Conclusiones	57
Bibliografía	60
Anejos	
Anejo A. Línea de tiempo de fases del proyecto	67
Anejo B. Cronograma del proyecto de conclusión	68
Anejo C. Presupuesto	71
Anejo D. Modelo de Teoría del cambio	72
Anejo E. Modelo de negocios Canvas	73
Anejo F. Ejercicio de conceptualización de base de datos y página web del proyecto	74
Anejo G. Contenidos e identidad visual de proyecto	83
Anejo H. Directorio de recursos y servicios para cuidadores	96

Sobre el uso del lenguaje

Esta investigación usará lenguaje inclusivo, en donde principalmente se utilizará la ‘e’ como contenedor y representación de todos los géneros, aunque en ocasiones a causa de las construcciones de la autora y, por razones de estilo, pudieran escaparse algunas formas populares hegemónicas de nombrar. Se ha tomado esta decisión dadas las limitaciones sobre las cuales el lenguaje, en este caso el español, está construido. Lenguaje que, al no incluir diversidades, acentúa las invisibilizaciones y reproduce y mantiene las formas hegemónicas de poder. El lenguaje construye mundos, es lo que nos permite traducir y entender las realidades, y para transformar el mundo debemos empezar con el dispositivo que nos ayuda a soñar y construir imaginarios y futuros diferentes.

Capítulo I – Introducción

CuidarNOS de cuidar, pero en plural, de cuidar como compromiso con un nosotros. Cuidarnos con énfasis en lo colectivo, en la responsabilidad o, mejor dicho, en la corresponsabilidad que tenemos como seres vivos, como especies compañeras de este planeta. Cuidarnos como objetivo, como fin y como medio, como resistencia y apoyo en una sociedad violenta y violentada, colonizada. Cuidarnos como acción y verbo. Cuidarnos como acto de retomar nuestro poder. Cuidarnos para reconectarnos, para sanar. Cuidarnos para construir mejores futuros.

Los cuidados incluyen tanto, pero para efectos de este proyecto nos acercamos a aquellos provistos principalmente por personas que tengan alguna relación familiar o afectiva a personas adultas mayores, que cuiden de formas no remuneradas, es decir cuidadores informales de familiares adultos mayores.

Por otro lado, cabe mencionar un proyecto que antecede al aquí presentado titulado *Encuentro CuidarNOS*, del cual se desprende de una colaboración entre la organización Paz para las Mujeres y la Universidad de Puerto Rico (2021). Este trabajo integra las artes y el trabajo social para intervenir en los procesos de sanación y cuidados de personas víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica luego del paso de los huracanes Irma y María del 2017. Se conoció sobre este proyecto cercano a la finalización de *CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos*, por tanto, presenta gran similitud en su nombre, no obstante, se confirma la importancia y la fuerza de hablar y gestionar sobre y desde los cuidados.

Descripción

CuidarNOS es un proyecto transmediático sentipensante que busca poner en valor y en visibilidad el trabajo de los cuidadores, principalmente de cuidadores informales de adultos

mayores. Los cuidados son los entretejidos necesarios para alcanzar el bienestar integral y una vida plena. No obstante, en el ecosistema de los cuidados una gran parte de los cuidadores informales de adultes mayores se encuentran abandonados por el sistema lo que los lleva a sufrir el síndrome del cuidador agotado entre muchas otras condiciones. Por otra parte, este descuido se profundiza a causa de labores descoordinadas por diferentes agencias y organizaciones en Puerto Rico, perdiéndose información y servicios de apoyo dirigidos a esta población. *CuidarNOS* tiene como primera fase desarrollarse como un proyecto de visibilidad utilizando las redes sociales para luego entrelazar esfuerzos dirigidos a apoyar y cuidar a esta población, teniendo en perspectiva la vida digna y sabrosa, y entendiendo que para que los adultes mayores tengan mejor calidad de vida, sus cuidadores deben gozar de mejores condiciones. Este proyecto, además, pone en la mira no solo a los temas de salud y respiro, sino que les da especial importancia a las necesidades de participación en lo cultural y lo social.

Objetivos

CuidarNOS es un proyecto sentipensante que pretende darle una mirada crítica a las experiencias de los cuidados, de los cuidados y de los cuidadores informales en Puerto Rico desde las narrativas transmediáticas, con el fin de poner en valor este trabajo, así como también poner la vida digna y sabrosa como centro y dirección en la gesta cultural. Para ello se crearon los siguientes objetivos:

- Investigar sobre el estado de situación de las personas cuidadoras en el mundo y en Puerto Rico, así como estudiar diversos supuestos teóricos sobre los cuidados, los cuidados informales, el vivir digna y sabrosamente y sobre nuestra relación con las tecnologías de información.

- Reflexionar sobre el trabajo de las personas cuidadoras y el rol de los cuidados desde perspectivas sentipensantes, feministas, disidentes, descoloniales y ancestrales, así como también, desde posturas antiedadistas, antipatriarcales, antirracistas, y anticapacitistas.
- Desarrollar en plataformas digitales -Facebook e Instagram- espacios de conversación, de participación, de creación, de intercambio, de colaboración y de expresión sobre los cuidados.
- Como parte del proyecto, se pretende visibilizar el trabajo de los cuidadores por medio de contenido inédito y/o de otros creadores en el espacio de las redes sociales utilizadas como Facebook e Instagram.
- Crear contenidos que posibiliten la accesibilidad a información, recursos, y servicios, para las redes sociales.
- Crear un modelo para un repositorio digital de recursos y organizaciones, que amplíe sobre la importancia de la participación cultural y la recreación de los cuidadores, y que sirva de apoyo para las personas que se encuentren en procesos de cuidados. Hacerlo disponible tanto en las redes sociales como en una página web.
- Concientizar y generar conversaciones sobre los cuidados para movilizar políticas públicas que vayan a favor de un bienestar integral tanto de las personas cuidadoras como del resto de los individuos y comunidades.

Justificación

Mientras más pasa el tiempo, mejor veo cómo se entretajan los cuidados en las formas más simples de nuestros entramados sociales. Ahora bien, también veo cómo se sigue invisibilizando este trabajo vital en nuestra sociedad. Como cuidadora joven y mujer en un archipiélago con grandes complejidades políticas y sociales, este rol se da en sacrificio de

sueños, de tiempo y energía. Tomándome el atrevimiento de darle voz a quienes más cercanas tengo, que han pasado por el proceso de cuidar a sus padres/madres/abuelos/parejas/amigos, y mi propia voz y experiencia: los cuidados informales a familiares y personas mayores en Puerto Rico nos llevan a la mayoría al desgaste (*burnout*). Esto hace que ni los cuidadores ni a quienes cuidamos puedan gozar del proceso de los cuidados, ni mucho menos tener una calidad de vida digna ni sabrosa. El buen vivir y el buen morir parece solo ser alcanzable y accesible para las personas que tengan recursos socioeconómicos. Como cuidadora de mi padre y persona de apoyo de, principalmente, mujeres cuidadoras, me hubiera gustado que me acompañaran, educaran y me dieran una mano con mis procesos de cuidados. Es por esto que este proyecto surge principalmente ante la urgencia personal y de gente que me rodea, de un acompañamiento profundo, ante muchas de las necesidades que van surgiendo en el proceso de cuidar a una familiar adulta mayor, así como de un Puerto Rico cada vez más envejecido y en necesidad de cuidados, como también de la falta de visibilización, y el abandono de nuestro sistema, y de los pocos proyectos existentes enfocados en este grupo desde visiones más holísticas y menos médicas-sanitarias.

Desde mi cuerpo y lo cercano

Después de 7 años de cuidar a mi papá, una persona mayor con condiciones crónicas, también paciente renal y paciente de cáncer, saco la fuerza de no solo escribir sino de pensar un proyecto sobre los cuidados donde las personas cuidadoras sean el centro para que estas puedan cuidar desde formas más dignas y sabrosas. Los cuidados me han acompañado en estos últimos años, y han definido mis formas de entender y relacionarme con el mundo. No obstante, durante este proceso, dado que no tenía las herramientas ni los conocimientos, me vi obligada a sacrificar muchas cosas que ahora reflexiono y busco balancear para tener una mejor calidad de vida.

Cuidar a mi papá, verlo envejecer drásticamente y perder su independencia, su alegría, su movimiento y voluntad, ha sido doloroso, así como también, las formas sistémicas que hacen más difícil llevar cuidados dignos.

En este proceso tuve que hacer muchas pausas obligatorias, tuve que dejar de estudiar en medio de mi bachillerato, tuve que disminuir mis salidas y espacios de congregación y disfrute, tuve que dejar de trabajar en trabajos de a medio tiempo que sostenían necesidades básicas y los necesarios momentos de ocio, para dedicarme enteramente a acompañar a mi papá en el hospital en las concurridas malas rachas, para asegurarme de que comiera sus tres comidas en una dieta baja en sal y azúcares, para llevarlo y traerlo a sus respectivas citas, a sus tres diálisis a la semana, para asegurarme de darle los medicamentos correctos las varias veces al día, para mantener la casa limpia y bonita, para levantarlo todas las mañanas pues las diálisis y luego las inmunoterapias le consumían y aún consumen la vida, para acompañarlo cada vez que se sentía extraño pues le daba miedo quedarse solo. Mis energías, mis tiempos, mis relaciones afectivas, mi salud física, mi salud mental, mi carrera académica y profesional y mi autonomía se vieron afectadas pues me tocó asumir un trabajo que pensaba que me tocaría más tarde, como suele tocar, y que, de hecho, le estaba tocando también a mi madre a sus 50 años con mi abuela.

Los cuidados inciden y afectan a todos quienes rodean a las personas que requieren de cuidados, así como a las personas cuidadoras, y es necesario y urgente involucrar a la mayor cantidad de personas para distribuir los cuidados de formas más justas. Al estar mis padres divorciados, los cuidados de mi papá recayeron sobre mi hermano y sobre mí, pero principalmente sobre mí, por ser mujer y porque en nuestras estructuras sociales se espera y se inculca al género femenino sobre las formas de cuidar, que además del acompañamiento y los sobos, también incluye encargarse de las tareas domésticas, de crianza, entre otras. Les tocó a

mis abuelas con mis abuelos, le tocó a mi madre, le toca a mi prima, me toca a mí. He participado en el apoyo de los cuidados de estas y otras mujeres, y sé que hemos tenido que sacrificar mucho en el transcurso de llevar a cabo este rol.

Los cuidadores tras que tienen un panorama económico complejo, que profundizo más adelante, también, a causa de esto más los factores de cuidar y acompañar a seres queridos en procesos difíciles de enfermedad y de envejecimiento en un sistema no hecho para ellos, de verles durante el sufrimiento, así como de tener que sacrificar deseos y proyectos personales para llevar esta tarea, porque la vida no da para más, entre otras cosas, se ven afectadas física, emocional y psicológicamente. Muchas de las cuidadoras terminan sufriendo el síndrome del cuidador agotado que, según Martínez Pizarro (2020), se caracteriza “por la presencia de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, apatía, pérdida del apetito, cefalea, o abuso de sustancias nocivas, entre otros” (p. 97). Las personas cuidadoras comienzan a tener sentimientos de culpabilidad, dejan de hacer actividades de disfrute y ocio, así como actividades sociales, se aíslan y manifiestan tristeza, incapacidad de relajarse y sufren de tensión para dedicarse a las tareas de cuidado (p.97-98). Explica la doctora Marín (23 de octubre de 2022) que: “[e]ste síndrome, que pudiera parecer poco común, lo padecen un 85% de los cuidadores...Tanta puede llegar a ser la carga del cuidador que comience a abandonar el cuidado de su salud, se afecten sus relaciones sociales, familiares y llegue a la depresión” (párr. 5).

Contextualizando los cuidados: Adultos mayores en Puerto Rico

Por otro lado, se prevé que la población de personas mayores en Puerto Rico, y en el mundo, seguirá creciendo en las próximas décadas, así como también, las enfermedades crónicas seguirán aumentando y afectando a personas más jóvenes, complicando aún más el panorama ya que requeriría que haya más personas asumiendo cuidados. Según el Negociado del Censo de los

Estados Unidos, en el 2020 la población de personas de edad avanzada (personas de 60 años o más) de Puerto Rico fue de 880,693 personas, lo que representa un 27.05% de la población total, en comparación con el Censo del año 2010, que enumeró un total de 760,075 personas de 60 años o más que representaba un 20.4% de la población de la isla (OPPEA, 2022, p. 16). Para el 2030 se espera un aumento de esta población a un 35 por ciento del total, y así continuará escalonando aún más cada década, según las proyecciones del Negociado del Censo (p. 18). Más allá de la edad, muchas de las personas mayores se encuentran en condiciones que no les permiten alcanzar una mejor calidad de vida, o por lo menos no individualmente. Por un lado, según el Departamento de Salud (2021) un 81% de los adultos mayores viven con al menos una enfermedad crónica. Por otra parte, al día a día de estas personas se dificulta porque ya no tienen las mismas habilidades físicas, explica el Programa de Geriátrica del Departamento de Salud de Puerto Rico (2021) que la población del adulte mayor encuentra mayores dificultades en caminar o subir escaleras y realizar encargos por cuenta propia, así como -en menor medida- en ver, concentrarse, recordar y escuchar.

Esta información dibuja un escenario que apunta hacia el hecho de que los cuidados serán cada vez más imprescindibles, aunque realmente siempre han tenido mucha pertinencia para que el mundo corra. De hecho, es a partir de los cuidados y los trabajos invisibilizados, especialmente a cargo de cuerpos femeninos y cuerpos racializados, que el capitalismo y nuestra sociedad se sostienen. La forma en que constituimos los cuidados como procesos temporeros y servicios voluntarios gratuitos por parte de mujeres, personas racializadas o cuerpos disidentes ha hecho que otras personas no asuman una verdadera responsabilidad; pues al final nos toca a todes. Pero, así como nos tocan a todes, el gobierno también tiene un gran rol para que, tanto las personas mayores o las personas con necesidad de cuidado, como las personas que asuman este

trabajo invisibilizado se vean respaldadas. De esta forma, un proyecto pensado para apoyar a personas cuidadoras informales de familiares y personas mayores permitiría darle una calidad de vida tanto a estas mismas personas como a quienes cuidan, y a las personas que les rodean.

Contextualizando los cuidados: Cuidadores en Puerto Rico

La invisibilización de los cuidados por nuestro sistema es clara, y así lo presenta el editorial de *El Nuevo Día* (18 de octubre de 2022) que argumenta que:

En ese escenario sobresale el abandono de quienes cumplen una tarea asistencial que, pese a una enorme y creciente demanda, pareciera estar invisibilizada para los llamados a dotarla de herramientas, educación y soportes económicos. Los cuidadores de adultos mayores componen un sector no regulado que queda a la intemperie y lejos de las voluminosas ayudas federales. Datos de la Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada señalan que el Seguro Social, con un ingreso promedio de \$674.21 mensuales, y el Programa de Asistencia Nutricional apenas solventan el presupuesto de los adultos mayores. Es penoso constatar que quienes son dependientes o sufren limitaciones físicas y de salud no puedan costear sus medicamentos, el agua y la luz, los alimentos y menos el servicio de un cuidador formal o de oficio. Aunque las cubiertas de salud consideran asistencia de cuidado para afiliados sobre 60 años, estos servicios son limitados y de tramitación lenta. (párr. 7)

Por otro lado, otro editorial del periódico *El Nuevo Día* (6 de noviembre de 2022) alude a la complejidad económica del trabajo del cuidador, y las formas en que se beneficia nuestro sistema de este trabajo no remunerado mientras se ven afectadas las personas que incurren en esta labor:

Estimados de la Asociación de Personas Retiradas de Estados Unidos (AARP, por sus siglas en inglés) apuntan a que el trabajo no remunerado de estas personas equivale a

unos \$470,000 millones anuales. De hecho, se les considera el pilar del sistema de salud en ese país. Se estima que la mayoría trabaja fuera del hogar a tiempo completo o parcial. Esto tiene un costo inmenso sobre la salud física y mental de los cuidadores. Muchos se han visto obligados a dejar sus empleos. A la vez, el 78% incurre en costos que superan los \$7,200 al año en Estados Unidos. En la mayoría de los casos, el trabajo recae sobre las mujeres, grupo poblacional con altos niveles de pobreza. (párr. 5)

Más allá de los millones que representa el valor de la labor de los cuidados, según presentados por la AARP, Adriana Maldonado Raimundí (22 de abril de 2023), en el periódico digital TODAS, informa que, según un informe de la Oxfam, el valor anual del trabajo no remunerado de las mujeres en el mundo es de \$10.9 billones, es decir \$10,800,000,000,000. Y, para añadirle, indica el Censo de los Estados Unidos que solo un 34% de las mujeres participa en la fuerza laboral remunerada, mientras que un 61% forman parte de la fuerza laboral no remunerada (Quiñonez Domínguez, citado por Maldonado Raimundí). Este panorama nos permite ver el estado de precariedad en la que se encuentra una gran parte de la población que cuida, que es en una buena parte mujer, así como lo tanto que se aprovecha el sistema económico capitalista del trabajo de los cuidados y de las personas cuidadoras.

Poco a poco se está tomando en consideración a la población de personas cuidadoras. Ahora bien, muchos de los estudios de esta población vienen desde el lente de la salud, la medicina y la educación, y muy pocos trabajan desde perspectivas antropológicas, culturales, sociales y otras. Este ha sido el caso en Puerto Rico, donde apenas se ha recogido información de esta población, ni de los efectos que los cuidados tienen en los cuidadores en nuestro país, no obstante, vale la pena aclarar que durante la realización de este trabajo se han compartido varias encuestas relacionadas a las personas cuidadoras en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de

Río Piedras. También, recientemente se ha implementado la Ley sobre la Política Pública del Cuidado Informal del Estado Libre Asociado de Puerto Rico (2023), la cual aboga por el apoyo y reconocimiento del cuidador informal para que éste tenga mayor flexibilidad en los horarios laborales, así como se pretende crear un registro de cuidadores para poder estudiar en profundidad a esta población y poder cubrir sus necesidades.

El AARP en colaboración con la National Alliance for Caregiving (2020) presentaron un informe de los cuidadores informales de Estados Unidos, donde se detalla que más de 1 de cada 5 personas ha sido cuidador, el 61% son mujeres y presenta las complicaciones y retos que la mayoría de los cuidadores sobrepasa. Otro estudio que se puede encontrar sobre el perfil del cuidador puertorriqueño -a la fecha de esta investigación- lo produjo la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, *Perfil del cuidador informal del adulto mayor en Puerto Rico* (2019). No obstante, este documento tiene como fin probar la importancia de la educación sobre los cuidados para personas cuidadoras, sin abarcar otros temas claves para apoyo al cuidador. Varias de las entidades que le dan atención a las personas cuidadoras de familiares son: planes médicos como Triple S Advantage y MMM Healthcare, la Asociación de Personas Retiradas de Estados Unidos (AARP), el Procurador de la Persona de Edad Avanzada, entre otros, los cuales cometen el mismo gesto de solucionar el desgaste o agotamiento, entre otras necesidades, de los cuidadores con programas educativos o de salud, ignorando las necesidades económicas, sociales y de ocio que toda persona merece para alcanzar una vida digna.

Está de más decir que, si tuviéramos un estado con un enfoque social verdadero, los temas de salud, economía, cultura -y la lista sigue- estarían un poco más resueltos. Hace falta proyectos más abarcadores que trabajen directamente con las personas mayores desde aspectos menos enfocados al lucro y a la salud, y trabajen desde perspectivas culturales y sociales. Para

cubrir mejor las necesidades de nuestra sociedad hace falta mayor acceso a la transportación pública, y mejor redistribución urbana, entre mil otras cosas que pudiera seguir mencionando. No obstante, dentro de todas las limitaciones con las que contamos, las formas que parecen obtener mejores resultados son aquellas gestadas por organizaciones que trabajan desde temas puntuales, puesto que ya el gobierno se recuesta de esa posibilidad para dejar de responsabilizarse por proveer servicios básicos. Así como hacen falta proyectos para personas mayores, hacen falta proyectos para las personas que acompañan a familiares mayores. Por todo lo antes mencionado, este proyecto propone un enfoque innovador, ya que trabaja desde una perspectiva de lo cultural, tomando en consideración los feminismos, los sentipensares, la ecología de los saberes, la vida digna y la vida sabrosa.

Impacto o efectos previstos

A corto plazo el proyecto *CuidarNOS* pretende ser un recurso educativo y de intercambio de saberes para personas cuidadoras informales de adultos mayores y la población usuaria de las redes sociales. El proyecto aspira a convertirse en un espacio donde los cuidados sean vistos desde una forma más amplia, sin limitarse a las miradas de la salud y la medicina, abarcando la importancia de lo cultural y lo social.

A largo plazo, el proyecto *CuidarNOS* pretende generar programas de asistencia tanto económica, como educativa, de respiro y de ocio, entre otras, para los cuidadores de adultos mayores, procurando convergencias con proyectos existentes, con el fin de unir esfuerzos y atender las necesidades desde una mirada integral, desde los sentipensares, poniendo la vida digna y sabrosa como centro.

Antecedentes

Según he narrado, el apoyo que se le ofrece a los adultos mayores y a sus cuidadores viene en su mayoría desde las miradas de la salud, y este no sólo es el caso de Puerto Rico sino se observa también en otros países. Al ser la cultura uno de los cimientos de este proyecto, he escogido, como antecedente más cercano, un proyecto creado en la Maestría de Gestión y Administración Cultural, el cual trabaja el tema de la vejez desde una perspectiva histórica, desde la memoria y desde poner en valor las vidas y narrativas de esta población a través de lo transmediático. *Todes Vamos Pa' Viej@: la creación de una plataforma transmediática para recopilar experiencias y nuevas narrativas sobre la vejez en Puerto Rico*, escrito por Santos Collazo (2022) se ha convertido en inspiración para aterrizar esta iniciativa y poder pensar este proyecto hacia los cuidadores de adultos mayores. Su estrategia transmediática me sirve de guía para pensar la fuerza que tiene lo mediático, y las formas en que nos relacionamos con el mundo virtual. Este proyecto lo veo como un esfuerzo paralelo al que aquí presento, pues ambos atienden asuntos similares y poblaciones que están sumamente entrelazadas.

Por otro lado, al pensar mi proyecto desde una esfera feminista, como también desde la presencia mediática y el activismo digital, busqué referentes que utilizan las redes sociales como puentes de información, concientización y acción. Entre estos referentes se encuentra *Con(Sentimientos)* un proyecto de carácter más personal gestionado por Bigio Alcoba (s.f.) desde el 2018, en el que “busca educar y provocar conversaciones sobre temas políticos y sociales desde una perspectiva feminista”. Bigio Alcoba utiliza las artes gráficas digitales para presentar información de forma llamativa, al crear un tipo de marca (*branding*) logra crear consciencia y traducirla a la acción. Otro referente es Taller Salud, cuya presencia en las redes es fuerte y movilizadora. La organización también cuenta con un marco conceptual en su página web, que

sirve de inspiración para este proyecto. Taller Salud, por otra parte, trabaja tanto desde una perspectiva salubrista como desde perspectivas feministas, recreativas, educativas, comunitarias, entre otras, que permiten romper con lo que critico del enfoque único a la salud.

Las iniciativas en Puerto Rico que trabajan el tema de los cuidadores, se derivan en gran parte de programas dirigidos a los adultos mayores. Entre estos, encontramos programas de gobierno, de corporaciones privadas, y de planes médicos. Muchos de estos presentan solamente guías de cómo ser un mejor cuidador, ofreciendo consejos para evitar el desgaste, así como el énfasis de que el cuidador mismo se autocuide, sin considerar que es también importante la implicación de las personas alrededor de estos. Por ejemplo, la Asociación Americana de Personas Retiradas (AARP) ofrece páginas en inglés y en español de recursos para cuidadores; también está el *Programa de Cuidadores* del plan médico MMM Health Care, que provee atención médica especializada a los cuidadores que cuenten con este plan; también encontramos el programa de Triple-S Advantage, *Contigo Cuidador*, que ofrece tanto guías como talleres continuos abiertos para personas cuidadoras de cualquier plan; y está la organización SIGA, por sus siglas, *Centro de Servicios Integrados Gerontológicos y Apoyo Familiar*. Este último presenta un concepto integral e interdisciplinario hacia el apoyo de las personas mayores, sus cuidadores y familiares, e incluso crea la *Alianza apoyo para el cuidador*, que solo tiene presencia digital en la plataforma de Facebook. Entre los programas enfocados principalmente en el adulto mayor se encuentra la *Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada* (OPPEA) que cuenta con un programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares (PACF) en el cual se ofrecen una serie de servicios de respiros temporeros, de los cuales los ciudadanos tienen derecho a usarlo una vez al año y en años próximos las personas que no han tenido oportunidad

reciben mayor prioridad, los cuales presenta un gran limitación para la necesidad de apoyo que requieren las personas cuidadoras.

Antecedentes de proyectos dirigidos únicamente para personas cuidadoras en Puerto Rico, encontramos a la Escuela para cuidadores de la Pontificia Universidad Católica de Ponce (2019), que busca apoyar a los cuidadores desde la educación y la formación con el fin de crear familiares y personas preparadas para las tareas de los cuidados. Los organizadores de esta escuela llevaron a cabo el primer y único perfil de cuidadores informales de familiares en Puerto Rico, hasta la fecha de recogida de investigación. Como última referencia y antecedente en Puerto Rico está la organización *Respiro en red*, que es un proyecto enfocado en apoyar a los cuidadores de personas con cáncer, gestado por la Dra. Wanda Pacheco Bou. Recientemente, han surgido varios movimientos de concientización sobre la labor de los cuidadores informales en Puerto Rico, en primera instancia nos encontramos con el proyecto de Ley sobre la Política Pública para Cuidadores Informales (2023) la cual aboga por movilizar mejores condiciones para las personas que llevan cuidados, como flexibilizar horarios en el trabajo, así como crear mayores servicios y crear un registro de cuidadores para poder estudiar más a fondo sobre esta población. Por otro lado, durante el mes de agosto se ha promocionado una campaña para los productos CeraVe, La Roche Posay y Vichy Laboratories, que pertenecen a L'Oreal Caribe. *Ponte en su piel* (2023) presenta varias historias de cuidadores actuales en formato de video e imágenes y un breve texto, también presenta una breve información de la realidad de los cuidadores en Puerto Rico, y cuenta con un podcast con información sobre dermatología, nutrición y salud mental. Es un buen ejemplo para seguir, tomando en consideración que el fin de la página web y de la campaña mediática es concientizar sobre la experiencia y el trabajo de las personas cuidadoras.

En España, la Cruz Roja cuenta con un proyecto dirigido a cuidadores, llamado *Ser Cuidadora*, el cual tiene gran presencia mediática y parece ofrecer un sinnúmero de servicios tanto de salud, como recreativos y sociales. Este último, sirve como referencia a este proyecto tanto en el uso mediático educativo, como por la oferta de servicios para estas poblaciones. Como se puede apreciar, existe una cantidad reducida de programas y proyectos enfocados para los cuidadores, y menos aún proyectos y programas enfocados en la concientización y la educación sobre los cuidados, desde perspectivas feministas, culturales y sociales.

Capítulo II – De los cuidados a lo transmediático: del imaginario a la gesta

El proyecto CuidarNOS se sostiene sobre cuatro enfoques teóricos sombrilla: la cultura como agente de cambio, los cuidados y la cultura del cuidado mirada desde perspectivas feministas, la vida sabrosa y plena propuesta por las epistemologías del sur, y el activismo digital en el universo transmediático para sostener su presencia en el mundo virtual.

La cultura como agente de cambio social

La cultura y lo cultural son conceptos trabajados por un sinnúmero de disciplinas. De las tantas versiones, la mirada que me interesa es una más antropológica, donde lo cultural se desborde de su intangibilidad abstracta y se traduzca en acción y práctica, en medio, en posibilidad. La antropología presenta lo cultural como aquello perteneciente a la cotidianidad, que es un mundo lleno de símbolos, estructuras de poder, e imaginarios, entre otros, que devienen a acciones del diario. Al mirar lo cultural como lo cotidiano, nos da oportunidad de pensar que pudiéramos subvertir las formas de cultura impuestas que tienden a ser violentas y así poder construir otros imaginarios. En la gestión cultural, las definiciones de cultura que se deben considerar, según Víctor Vich (2021) son: “aquella que la define como dispositivo de organización social y aquella otra que la observa como producción destinada a simbolizar (y, a veces, a retar) dicho estado de organización.” (p. 21). Pensar la gestión cultural como la gestión de lo cotidiano, permite imaginar que hay posibilidades para una transformación social. Entonces para efectos de este proyecto me interesa mirar la cultura como agente de cambio, así como se explica en el siguiente párrafo:

...se trata de un dispositivo socializador a partir del cual los seres humanos nos constituimos como tales, vale decir, la cultura es aquel agente que establece y regula la forma en la que se practican las relaciones sociales... La cultura preexiste a los sujetos y

éstos se constituyen, al interior de ellas, a partir de sus regulaciones y discursos. La cultura produce deseos, leyes y prácticas desde los cuales se generan las estructuras del sentir y del pensar en las subjetividades que las habitan. (Vich, 2013, p. 131)

Las desigualdades sociales están sostenidas por las fuerzas hegemónicas que trabajan en función del progreso para unos pocos. Esto crea problemas culturales que se pueden contestar si se deconstruyen las formas de cultura actuales. Quintero Rivera (2016) presenta que: “El potencial emancipatorio de la gestión cultural radica... en la posibilidad, por un lado, de generar experiencias fundadas en lógicas alternas al neoliberalismo hegemónico – a partir de principios como la solidaridad, la participación, la horizontalidad y la equidad” (p. 252). En Puerto Rico, se han creado una diversidad de iniciativas que persiguen los principios mencionados por Quintero Rivera. En nuestra situación colonial, los proyectos comunitarios que en su mayoría son autogestionados, responden a las necesidades básicas humanas que el sistema decide contundentemente no cubrir. Entre ellas, la necesidad de definirnos ante la constante destrucción de nuestra memoria e historia ha hecho que la cultura sea ese medio para darle sentido a nuestra existencia como sujetos colonizados, expropiados de tanto, de nuestros cuerpos, y hasta de nuestra propia tierra.

La cultura en Puerto Rico se ha convertido en uno de los pocos espacios de resistencia, creatividad y de poder. Los puertorriqueños como colectivo han podido utilizar lo cultural como medio para construir imaginarios que no persiguieran las formas hegemónicas. Explica Quintero Rivera:

En un estado colonial, sin cuerpo diplomático ni relaciones internacionales, la cultura y el deporte han servido como espacio de acumulación de un cierto capital simbólico a nivel internacional, así como terreno compartido dentro de una sociedad política y socialmente

fracturada. Desde la cultura – y el deporte – la nación se celebra colectivamente. (2016, p.255).

No obstante, dentro de esas narrativas liberadoras encontramos diversas contradicciones, que complican el panorama, pues no han calado profundamente como para hacer entender que la raíz de la problemática es la privación económica y política en la que nos sumerge el estado colonial. Entendiendo estas complejidades, por medio de la gestión cultural se puede desenredar nuestras narrativas y así como explica Vich: “dar la batalla por nuevos imaginarios colectivos, por nuevas prácticas culturales, por activar una reflexión permanente sobre el desarrollo de la vida comunitaria” (2021, p. 25).

Dentro de una sociedad donde se favorece la desconexión y la individualidad, lo colectivo y la comunidad es lo que les da soporte a procesos culturales transformadores. Los proyectos comunitarios autogestionados son los que han permitido que comunidades alcancen cierta vida digna, sin embargo, toca cuestionarnos el concepto de autogestión. Autogestión para explicar la labor desvinculada de las entidades hegemónicas, tiene su fuerza, pero también sus limitaciones, pues no plantea la posibilidad de gestiones colaborativas entre proyectos comunitarios. Los imaginarios, la cultura y la acción no son lo único que mueve las transformaciones en la gesta cultural, Quintero Rivera indica que:

Las transformaciones sociales no son hijas tan sólo de las ideas, ni de cambios estructurales en las fuerzas productivas. Están atravesadas de afectos y emociones, que a su vez dan forma a acciones y pensamientos. Tampoco son fruto de actos aislados, sino de una imbricada red de procesos colectivos. La gestión cultural, por su inmensa capacidad de poner mundos en diálogo, de invocar el asombro, de provocar la agitación

de las ideas y la diseminación de las emociones, está llamada a participar en esa co-creación cotidiana de nuevos horizontes de posibilidad. (2016, p. 269)

Los cuidados y las formas de ‘comunicar’ (hacer comunidad)

Para acercarnos a los cuidados se tomó como uno de los referentes el libro de *Miradas latinoamericanas a los cuidados* coordinado por Batthyány (2021), donde se hace un recuento del recorrido de los estudios de los cuidados en Latinoamérica, recogidos en cuatro miradas analíticas: la economía del cuidado, el cuidado como componente del bienestar, el derecho al cuidado y la perspectiva de la ética del cuidado. Por otra parte, se presenta la trayectoria de los estudios de los cuidados según diferentes países, como Colombia, Chile, Uruguay, Argentina, Brasil, así como se profundiza la experiencia de cada región a partir de diferentes perspectivas, ya que los cuidados abarcan un sinnúmero de esferas. Según, Batthyány una definición que no pretende ser exhaustiva del cuidado es que este:

...designa la acción de ayudar a un niño o a una persona dependiente en el desarrollo y bienestar de su vida cotidiana. Engloba, por lo tanto, hacerse cargo del cuidado material, que implica un “trabajo”, del cuidado económico que implica un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que implica un vínculo afectivo, emotivo, sentimental”. El cuidado puede ser realizado de manera honoraria o benéfica por parientes, en el entorno familiar, o puede ser realizado de manera remunerada en el marco de la familia o no. (2021, p. 40, citado en Batthyány, 2005)

La autora explica que en América Latina se manifiesta una diversidad de formas de organización social de los cuidados que se derivan de las “dinámicas familiares”, los “mercados de trabajo”, las diferentes “estructuras económicas”, y los “estados y tradiciones disímiles” (p. 40). Sin

embargo, cuentan con similitudes como el hecho de que los familiares son quienes se encargan de estas labores, y especialmente las mujeres.

En mi memoria, muchos cuidados se traducen a las manos, al toque, al sobo, a las caricias y a la comida, y en su mayoría, por parte de mujeres. En el sistema patriarcal en el que vivimos, las prácticas de los cuidados han sido delimitadas a las mujeres, a quienes además se les encarga la reproducción social, y todo esto en el espacio doméstico y privado. Para movilizar las lógicas económicas liberales les convenía a sujetos masculinos irse a trabajar de forma remunerada y dejar a las mujeres trabajando en la casa sin remuneración equitativa. De hecho, las primeras aproximaciones hacia los cuidados se dieron desde las investigaciones a la división sexual del trabajo y de los mandatos de género, “asociados a la identidad femenina” (Batthyány, p. 40). Las mujeres y la naturaleza se convierten en bienes comunes para el uso y desuso del hombre (sujeto masculino blanco), en recursos invisibles, se convierten en el sostén principal de nuestro sistema político y económico y las injusticias se profundizan con las interseccionalidades.

Los cuidados son a su vez saberes ancestrales de relacionarnos con el mundo. Estos se dan dentro de lo común y desde el concepto que planteo de *comunidar*, que lo común según explica Vega Solís (2019) es:

...todo aquello que genera responsabilidad compartida, sentido de coobligación política respecto de una misma actividad o del uso de un bien ... esta aproximación enfatiza el actuar en conjunto (commoning, comunalización) que, en su devenir, genera sentido, simbolismo, valores, pensamientos, afectos, deliberación, reglas, institucionalidad compartida y, consecuentemente, alguna forma de comunidad que lo resguarda del lucro individual y se sitúa por fuera del régimen privado de la propiedad.

Dentro de este junte con sentido, la pega que une y que permite se den los procesos de compartir con un otre son los cuidados, definidos por Trevilla Espinal et al. (2020), como “un trabajo fundamental ... que, regenera y sostiene la compleja trama de la vida –humana y no humana-, en el que intervienen: relaciones, procesos, tiempo (interdependencia); condiciones materiales, condiciones simbólicas y ética del cuidado (ecodependencia)” (p. 626).

Cuidar conlleva poner la cuerpa, pero poner la cuerpa para un otre, por lo que hay una dimensión colectiva y comunitaria. Una clara interdependencia de cuerpos, pues no es humanamente posible ser todo y hacer todo sin muchos otros. Presenta Pino Morán (2022) que las comunidades “son estas vinculaciones corporales ... que permiten sostener la vida y tejer vínculos afectivos necesarios para sobrellevar nuestras vulnerabilidades y precariedades” (p.146). Las comunidades están compuestas de “seres que tienen en común “no ser común”, sino estar-en-común”, por tanto, explica el autor que “no hay sujetos sin cuidados ni comunidades” (p.147). De hecho, se explica que esta relación dialéctica entre cuerpos, cuidados y comunidades es el espacio:

...donde primordialmente se tejen los sentidos y significados de la vulnerabilidad, donde se construye, re-construye y de-construye la agencia. Es donde el sujeto se valida, reconoce, adquiere identificaciones, pertenencia y enunciación, en concreto, es donde se juega el devenir de su existencia. Es en el mundo comunitario el espacio donde se resuelve la mayoría de las problemáticas sociales, culturales y políticas. (p. 147)

Pensar un mundo a partir de los cuidados pone sobre la mesa no solo nuestras formas de relacionarnos con nuestra especie o las especies más cercanas, sino las formas que nos relacionamos con todo lo que coexiste y cohabita con nosotros en este planeta. *El manifiesto de los cuidados* desarrollado por The Care Collective (2021), colectivo situado en Inglaterra,

presenta que para sostener lo imbricado de los cuidados en nuestras formas de hacer comunidad, hacer mundo y construir considerando que somos seres interdependientes, necesitamos al otro y a todo lo otro que comparta nuestra existencia para poder subsistir. Este manifiesto explica que “los cuidados son nuestra capacidad individual y colectiva de proporcionar las condiciones políticas, sociales, materiales y emocionales que permitan que la gran mayoría de las personas y criaturas vivientes de este planeta prosperen, junto con el propio planeta” (p. 13). Por tanto, para profundizar una cultura del cuidado que se desparrame a un mundo de cuidados se debe “cultivar una ética del cuidado y de la solidaridad de largo alcance en todas nuestras relaciones entre los Estados nacionales, hasta la vida no humana y el planeta” (p. 122).

Los cuidados se construyen como una práctica que se desarrolla en el espacio privado, a partir de las formas culturales occidentales, y esto limita su acceso, así como menciona Pino: “...es fundamental democratizar los cuidados como una cuestión de justicia social, dotándola de centralidad en la experiencia humana como una cuestión ciudadana global, de ahí que debemos afrontar los cuidados desde una óptica interrelacional y comunitaria” (2022, p. 146). En un informe desarrollado por la ONU Mujeres y CEPAL (2021) sobre los sistemas integrales de cuidados se definen los cuidados como:

las actividades que regeneran diaria y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas. Incluye las tareas cotidianas de gestión y sostenimiento de la vida, como: el mantenimiento de los espacios y bienes domésticos, el cuidado de los cuerpos, la educación/formación de las personas, el mantenimiento de las relaciones sociales o el apoyo psicológico a los miembros de la familia. (p.11)

Los cuidados, por tanto, se consideran como un derecho, donde toda persona en necesidad de estos debería tener acceso a un cuidado digno y de calidad, así como las personas que llevan esta

labor. Los cuidados no remunerados siguen siendo evidencia de la desigualdad de la distribución de trabajos por género, y aunque esto ha ido cambiando durante el transcurso de los últimos años, o por lo menos se ha investigado y conversado en mayor medida, para que haya un sistema de cuidados integral se deben reformar los pilares de bienestar. Presentan, Bango y Cossani (2021), que los sistemas de protección social se construyen sobre una base de tres pilares de las regiones de Latino: la salud, la educación y la seguridad social. No obstante, en la actualidad se debe tomar en consideración el pilar de los cuidados pues en este se pudiera recoger todos los cabos sueltos que los otros pilares no logran resolver (p. 14). Entender los cuidados como un derecho, explica el informe:

...implica incorporar el enfoque de derechos como guía en la construcción de acciones, políticas y sistemas de cuidados. A modo de síntesis, -y en base a sucesivos instrumentos internacionales suscritos por los países de la región- se trata de concebir a todas las personas destinatarias de las políticas como sujetos de derecho activos y no como personas pasivas beneficiarias de una política. Implica, por tanto, que estas personas, sujetos de derecho, deben tener voz en el diseño, la implantación y la evaluación de las políticas de cuidados, siendo la participación social y la creación de mecanismos de exigibilidad las principales herramientas para ello. (p. 26)

En otras palabras, es reconocer que las personas que llevan a cabo los cuidados y que hacen parte del sistema en el que vivimos, son piezas importantes en los procesos de poder y de toma de decisiones.

Las identidades femeninas llevan demasiado tiempo siendo las encargadas de los cuidados, y ya va tocando que quienes las acompañen, asuman ese sentido de coobligación y corresponsabilidad. Esta apuesta tiene grandes retos porque para esto se debe desbaratar todo el

sistema capitalista y practicar formas de intercambio justas, donde el enfoque sea la vida. Es en los espacios de construcción de sentido donde podemos juntarnos y deconstruirlos, y crear mundos nuevos. Para cerrar, comparto las siguientes citas como forma de grito para sentipensar nuestras prácticas anticapitalistas y descoloniales:

Aunque no tenemos respuestas, reiteramos que es clave sentipensar el cuidado en clave descolonial al menos en cuatro ejes: 1) para superar las dicotomías jerárquicas y el discurso arraigado de los roles de género; 2) para desfamiliarizarlo de los modelos hegemónicos y heterosexuales; 3) para desracializarlo, pues actualmente las mujeres indígenas, afrodescendientes y de color cuidan en condiciones más precarias; 4) para retejer el sentido de comunidad y la interconexión con todo lo vivo.

Despatriarcalizar y descolonizar el cuidado sin duda nos invita a continuar indagando en la memoria de nuestras ancestras y ancestros, en las prácticas y relaciones que actualmente persisten y llevan a cabo con la tierra y el territorio, para re-constituir la comunalidad que fue afectada por el orden colonial, así como las relaciones e interacciones con todo aquello que conecta la compleja trama de la vida. (Trevilla Espinal et al., 2020, p. 637)

Aterrizando los cuidados informales: Desde el norte colonizador a la Isla

A modo de contextualizar los cuidados y el cuadro de las personas cuidadoras en Puerto Rico, nos acercamos a la definición presentada en la ley sobre política pública para cuidadores informales, así como a dos informes llevados a cabo principalmente por la AARP. El primer informe aborda el estado de situación de las personas cuidadoras en los Estados Unidos, y el segundo informe, nos da una breve mirada del estado de situación de las personas cuidadoras en Puerto Rico.

Para efectos de este trabajo nos basamos en la Ley Sobre la Política Pública del Cuidado Informal de Puerto Rico (2023) para definir los conceptos de cuidado y cuidadores informales. En ella se define en el Artículo 3 que el cuidado informal es la “práctica no profesional, no remunerada realizada por miembros de la familia, amigos, o cualquier relación significativa, que consiste en asistir y apoyar a personas con actividades del diario vivir” (p.7). Por otro lado, esta ley presenta que un cuidador informal:

...se define como cualquier persona natural, tutor o persona encargada que asista y apoye a un recipiente de cuidado en una (1) o más de las actividades del diario vivir sin recibir remuneración económica. El término “cuidador informal” puede incluir, pero no se limita a un pariente, una pareja, un(a) amigo(a), vecino o cualquier persona que guarde una relación significativa con el recipiente de cuidado. Este concepto no aplicará a personas jurídicas (entiéndase, entre otras, a corporaciones, entidades o negocios con fines de lucro que provean servicios de cuidadores a pacientes). Tampoco aplica a padres, madres, ni guardianes legales que cuidan de un menor cuyas necesidades de apoyo coinciden con aquellas normalmente asociadas a la etapa de desarrollo en curso.

Según el resumen ejecutivo del informe hecho por la AARP y la National Alliance for Caregiving (2020) sobre los cuidados de los seres queridos en los Estados Unidos, “más de 1 de cada 5 personas (21.3%) ha cuidado a un adulto o a un niño con necesidades especiales” durante los últimos 12 meses del estudio, y aproximadamente 48 millones de personas cuidan a adultos mayores en Estados Unidos (p. 1-3). De esta población, el 61% son mujeres, con un promedio de edad de 49.4 años (p. 2). Del grupo de cuidadores de 74 años o más cuidan a personas de 74 años o más, por lo que son adultos mayores cuidando a adultos mayores. El 81% de los cuidadores de entre 18 y 49 años cuidan a personas de 50 años o más. Explican en el informe que: “Según los

cuidadores el adulto a su cargo necesita cuidados debido a problemas físicos a largo plazo (63%), problemas de salud mental o emocional (27%) y problemas de memoria (32%), incluso la enfermedad de Alzheimer o demencia (26%)” (p. 2). En la mayoría de las ocasiones hay una combinación de condiciones de salud, lo que hace un promedio de 1.7 tipos de problema de salud por persona que recibe los cuidados (p. 2).

Por otro lado, el promedio de tiempo dedicado a los cuidados por persona es de 24 horas semanales (2020, p. 3). Un 99% de las personas cuidadoras encuestadas afirman ayudar en actividades instrumentales de la vida diaria de su ser querido. De 6 de cada 10 cuidadores apoyan con las actividades diarias y con las tareas médicas o de enfermería (p.3). Para informarse muchos de los cuidadores dependen de los profesionales de la salud tales como médicos, enfermeras o trabajadores sociales, no obstante, pocos de ellos conversan sobre métodos de bienestar e información necesaria para cuidar a su ser querido. Muchos de los cuidadores mencionan sentir que los cuidados “le ha dado sentido o significado a su vida” en un 51%, pero que además estas emociones coexisten con sentimientos de estrés o de presión (p. 4). Dos cuidadores de cada 10 se sienten solos (21%) y este mismo porcentaje de los cuidadores expresó que su salud es regular o mala. Por otra parte, a 1 de cada 4 se le hace difícil atender su propia salud, y un 23% menciona que desde que presta sus cuidados su salud se ha deteriorado (p.4). Económicamente hablando, uno de cada 5 dicen sentir una presión económica, y según el informe: “Cuatro de cada 10 cuidadores han sentido por lo menos un impacto económico debido a los cuidados que proporcionan (45%). Más comúnmente, 3 de cada 10 dejaron de ahorrar (28%) y 1 de cada 4 ha contraído más deudas (23%)” (p. 4). El 61% de los cuidadores trabajan a la vez que cuidan a un ser querido, este mismo porcentaje presenta que los cuidados han impactado su empleo, así como no cuentan con una licencia familiar remunerada en su trabajo.

La información y la capacitación pueden ser medios para apoyar a las personas cuidadoras. Un 14% de los cuidadores mencionaron que hicieron uso de servicios de relevo de descanso, y un 38% mencionó que estos servicios serían útiles (2020, p.5). También, presentaron necesidad de información y apoyo en: “las maneras de mantener segura en el hogar a la persona a su cargo (26%), manejar el estrés del cuidador (26%) y encargarse de los formularios, la documentación y los requisitos que se deben cumplir para recibir servicios (25%)” (p. 5). Además, el informe menciona que una buena ayuda sería recibir un crédito o que se cubra el pago para contratar cuidadores profesionales. Para efectos de este proyecto nos interesa el siguiente dato para entender las prácticas tecnológicas de las poblaciones de los cuidadores, se presenta que un 53% “de los cuidadores dicen que usan software u otras herramientas tecnológicas para obtener ayuda”, por otro lado, solo 6 de 10 (60%) usan el internet para conseguir apoyo en las labores de cuidados.

La Ley Sobre la Política Pública del Cuidado Informal presenta que un 14% de la población de Puerto Rico se reconoce como cuidadore informal, haciendo un aproximado de 440,000 personas (2023, p. 2). Profundizamos sobre Puerto Rico con el informe *2021 Puerto Rico Family Caregiving Survey* por Laura Skufca (2021) presenta una serie de datos que se asimilan a los del informe anterior, no obstante, se limita a estudiar a las personas cuidadoras de 45 años o más. En este encontramos que, el lugar preferido para recibir asistencia de cuidados es en la casa de la persona que requiere de cuidados con un 84%, tomando en consideración que las opciones de cuidados residenciales o temporeras son limitadas y no se encuentran en las mejores condiciones (p. 7). Las personas cuidadoras entienden importante contar con los diferentes servicios para que los adultos mayores puedan quedarse en la casa: servicios de salud para el hogar (97%), servicios de limpieza del hogar (95%), servicios de transportación para adultos

mayores (94%), servicios de preparación o entrega de alimentos (92%), un centro de información y recursos de apoyo para las personas cuidadoras (91%), servicios de respiro para los cuidadores (91%), y centros para adultos mayores (87%) (p. 9). Así como se menciona anteriormente, las personas cuidadoras se informan de servicios y recursos por medio de los proveedores de salud en un 85%, en segundo lugar, por medio de agencias de gobierno con un 79% y en un tercer lugar por familiares y amigos (78%). Un 67% de los cuidadores utiliza el internet para informarse y buscar recursos, lo que se puede explicar a partir del acceso y uso de estas generaciones de las tecnologías de la información (p.11). Por otra parte, 9 de cada 10 cuidadores de 45 años o más entiende importante que haya más acceso a recursos (p.12). En este tema, dos tercios de los encuestados entienden primordial poder tener accesibles tanto a servicios fiscales con un 66%, como a servicios de asistencia legal con un 59%.

Más allá del apoyo económico, los cuidadores también entienden importante los servicios de respiro en un 92%, y según el informe les sería de apoyo las siguientes actividades: asistencia en la transportación para las citas médicas (70%), asistencia en el manejo de las tareas domésticas (69%), información sobre recursos disponibles para personas cuidadoras (67%), asistencia en la alimentación (65%), asistencia en la transportación para participar en actividades sociales, compras o diligencias (60%), información sobre oportunidades sociales para los adultos mayores en cuidados (59%), apoyo de los patronos como licencias remuneradas u horarios flexibles para llevar los cuidados (58%), asistencias en la comprensión del manejo de medicamentos (57%) y conectar con otras personas cuidadoras en situaciones similares (54%) (p. 15). El informe presenta que las actividades diarias de cuidados se resumen a las siguientes: apoyo en las tareas domésticas (85%), transportación a citas médicas (82%), supervisión en el manejo de medicamentos (80%), apoyo en la alimentación (78%), hacer compras o acompañarles

a hacer compras (78%), coordinar o asistir en las citas de telemedicina (74%), responsabilizarse de tareas médicas o de enfermería (70%), apoyarles en el manejo de finanzas (59%) y asistirles en el aseo y a vestirse (52%)(p. 19). Así mismo los cuidadores se encuentran con una serie de retos durante el proceso de cuidar a un ser querido. Entre estas encontramos lo ya mencionado, la dificultad de conseguir suficiente descanso (61%), la dificultad de balancear el trabajo y los cuidados (56%), la carga emocional y el estrés de llevar a cabo esta labor (65%), deterioro de salud (53%), la dificultad de ejercitarse regularmente (52%), el estrés por tratar de balancear entre el trabajo y la familia (50%), el sentimiento de no tener oportunidad de socializar y de divertirse dado los cuidados (47%), la dificultad de hacerse cargo de las responsabilidades domésticas (41%), la dificultad de mantener una dieta sana (40%), la dificultad de sacar tiempo para ir al médico (37%), el sentimiento de tensión financiera (35%), el sentido de culpa por no poder balancear las responsabilidades filiales (32%), y las disputas entre miembros de la familia por la distribución de roles de cuidados (29%) (p. 20).

El buen vivir, vivir sabroso y plenamente como centro

El buen vivir y el vivir sabroso son planteamientos que presento como pilares para este proyecto de conclusión ya que nos permiten entender cómo los cuidados dan un paso adelante para alcanzar una vida digna y, mejor aún, una vida sabrosa. Esta propuesta pretende utilizar estas filosofías de existir y relacionarse con el mundo como referentes y guías, sin buscar idealizarlas.

El buen vivir tiene sus raíces en cosmovisiones indígenas que luego de que grupos de Bolivia y Ecuador entraran en procesos de movilización y luchas populares lograron constitucionalizar y utilizar esta filosofía en los entramados políticos. El Buen Vivir, *sumak kausay* en quechua o *suma qamaña* en aymara, según explica Acosta (2013), “se presenta como

una oportunidad para construir colectivamente una nueva forma de vida” (p. 20). Según como lo define este autor:

El Buen Vivir, en esencia, es el proceso de vida que proviene de la matriz comunitaria de pueblos que viven en armonía con la Naturaleza... Esta visión de los marginados por la historia, particularmente desde los pueblos y nacionalidades indígenas, se plantea como una oportunidad para construir otra sociedad sustentada en una convivencia en diversidad entre los seres humanos y en armonía con la Naturaleza, a partir del reconocimiento de los diversos valores culturales existentes en el mundo. (p. 20-21)

Es un concepto que busca criticar y reaccionar a las teorías y construcciones de desarrollo, que nos ha llevado a todos un mundo en destrucción y en constante violencia. El buen vivir contesta y “cuestiona el concepto eurocéntrico del bienestar, enfrenta la colonialidad del poder”, surge como una propuesta con fines descolonizadores, antipatriarcales, antirracistas y anticapitalistas (p. 28).

Así como, por otra parte, presenta Jiménez Ichima (2018) en su investigación sobre otros sentidos de la vida en la práctica comunitaria en Colombia, que “[e]l vivir bien implica el acceso y disfrute de los bienes materiales en armonía con la naturaleza y las personas. Es la dimensión humana de la realización afectiva y espiritual. Las personas no viven aisladas sino en familia y en un entorno social y de la naturaleza” (p. 163, citado en Vasapollo y Farah, 2011). Al igual que Acosta, la autora plantea ir más allá de los conceptos de bienestar, y entender que las necesidades para vivir bien y feliz no van acorde con las lógicas e indicadores de riqueza impuestos, donde la acumulación es la norma, sino que depende de lo colectivo. No obstante, plantea que de haber algún excedente estos van dirigidos a actividades culturales y de ocio (Jiménez, 2018, p.163). A

modo de cierre, el vivir bien según participantes de la investigación hecha por Jiménez, y que se entrelaza con el tema de los cuidados:

está atravesado, desde sus sentidos propios de ver la vida desde la capacidad de gestión, la participación comunitaria, la solidaridad de la comunidad del barrio que las apoya con la compra de uniformes, la tranquilidad, la independencia económica, sentirse ocupadas y autónomas a su edad, pero ante todo como la oportunidad de encontrarse, reunirse y compartir entre todos. (Jiménez, 2018, p. 165)

Presentar los conceptos de vivir bien y vivir sabroso viene desde una posición política de salir de las ideologías occidentales para poder imaginar otros mundos que involucren los cuidados y la corresponsabilidad como medios.

El concepto de vivir sabroso surge en el contexto afrocolombiano, y trae a colación tanto nuestra relación directa con nuestra especie como con otras especies, la importancia de tener acceso a lo que se requiera para cubrir nuestras necesidades físicas, sociales, culturales, psicológicas, etc., como también de gozar y disfrutar en esos procesos de resistencia y conflicto. Quiceno Toro (2016) en *Vivir sabroso. Luchas y movimientos afrotrataños, en Bojayá, Chocó, Colombia*, una etnografía de la vida de grupos afrodescendientes en Colombia, presenta su mayor descubrimiento que es la capacidad de estos grupos de, a pesar de los conflictos y dolores, vivir sabrosamente. La autora expone que, luego de presenciar un evento de conmemoración de la masacre de Bojayá del 2002, “la dignidad y la posibilidad de vivir sabroso se construyen mediante la labor cotidiana, la fuerza del trabajo colectivo, la lucha y la resistencia de las comunidades, y no necesariamente con un programa específico promovido por el Estado” (2016, p. 5).

El vivir sabroso para la autora no representa un modelo ideal, sino una forma de relacionarse con la vida para los grupos afrotrataños, una vida llena de riesgos, peligros, tensiones y conflictos (p.4). Explica Quiceno, en profundidad, que vivir sabroso:

No es una meta ni una finalidad, sino un proceso, un hacer, un existir día a día. Vivir sabroso es algo que se realiza, pero que se agota y, por tanto, no deja de buscarse. En ese proceso están implicados varios agentes: los santos, los muertos, las plantas, los parientes, el monte y el río. El movimiento aparece como un mediador clave en la posibilidad de establecer el balance requerido por la vida. Procuro, entonces, mostrar el principal dispositivo de esa vida sabrosa: la posibilidad de embarcarse, de poner en movimiento, activar y equilibrar la vida de manera autónoma, sin la militarización de los territorios, sin miedo y sin la imposición de formas de vida que lleven a estar enmontado. (2016, p. 5)

Vivir sabroso comparte la línea filosófica del buen vivir, y aunque la autora propone no mezclar estos conceptos, para efectos de este proyecto me he tomado la libertad de juntarlos, por el hecho de que son conceptos que contestan a lo hegemónico. Además, nuestro contexto colonial y nuestras formas de resistencias que son claramente sabrosas, resuenan con lo propuesto por Quiceno. Las resistencias y las contranarrativas les dan fuerza y espacio a otras formas de vivir en este mundo, un mundo de cuidados.

Otros mundos: Del activismo digital a lo transmediático

La digitalidad atraviesa desde las esferas más microscópicas, íntimas y cotidianas de la producción de la subjetividad, sigue en el ámbito de la productividad y la gestión pública, hasta alcanzar el mundo natural y macroscópico. Las relaciones geopolíticas, económicas, sociales, culturales y ambientales que se derivan de la digitalización del

mundo poseen una escala y entramado de naturaleza distinta a las de períodos históricos previos. (Ricaurte, 2022, p. 29)

En la sociedad en la que vivimos, no se puede casi pensar la vida y la cotidianidad sin tomar en consideración las comunicaciones y las tecnologías de comunicación. En estas se construyen pensamientos y mundos que permean en el mundo real y viceversa. El espacio digital se ha convertido en el espacio por excelencia para comunicar y compartir información, muchos le tildan de un nuevo espacio público. De hecho, Víctor Vich (2013) lo expresa de la siguiente forma:

...los espacios públicos (en los que incluyo a la web y a las redes sociales, por supuesto) son, por excelencia los lugares democratizadores de la cultura y resulta urgente defenderlos e incrementarlos. Frente al monopolio de los medios de comunicación, los espacios públicos son lugares indispensables para proponer nuevos mensajes. (p. 137)

Son espacios de movilización, espacios creativos, espacios que, aunque cuadrículados por el capital, permiten convertir imaginarios de resistencia en realidad, permite conectarnos y encontrarnos, participar en lo colectivo y sentirnos parte de diversas comunidades. Explican Rodríguez Suárez, et al. (2021) que el concepto de espacio público se ha transformado permitiendo nuevas formas para la acción colectiva, en el caso de las redes digitales a un bajo costo económico dado a las posibilidades abarcadoras y globales que poseen (p. 49). Estos autores afirman que las redes digitales “aparte de las posibilidades de promoción y participación, los entornos digitales dan lugar a nuevos lenguajes, nuevas formas de socialización y nuevos modos de establecer vínculos interpersonales” (Rodríguez y Valderiola, 2009, citado en Rodríguez et al. 2021, p. 49). Muchos de los movimientos digitales se llevan a la calle, que es

donde se terminan traduciendo los cambios, pues los movimientos digitales y sociales se retroalimentan unos con los otros.

El activismo digital tiene sus bases en las formas de activismo que los seres humanos han practicado desde la creación de sociedades complejas. Según Pérez Zúñiga et al. (2014) el activismo se define “como un conjunto de acciones comunes, efectuadas con la intención de conseguir un cambio, tanto en la sociedad como en economía o política, con la finalidad de implicar a las personas para el logro de metas u objetivos comunes” (párr. 6). No obstante, las sociedades con acceso a las tecnologías traducen los movimientos a los espacios virtuales, donde se complementan y se sostienen, pues se crean espacios de archivo, de encuentro, de diálogo y conflicto, que permiten que trasciendan los movimientos sociales tanto en tiempo como en espacio. Los recursos digitales, presenta Rodríguez Suárez et al., “ponen en cuestión diferentes códigos simbólicos y proponen significados sociales alternativos, utilizando para ello elementos de la cultura popular y de la cultura mediáticas, pero también creando nuevos elementos” (p. 49). De esta forma, *CuidarNOS* plantea el espacio digital no simplemente como contenedor de información sino como un espacio para movilizar y ser puente para activar alguna transformación.

La perspectiva transmediática le da cuerpo a este proyecto, pues *CuidarNOS* se sostiene de la complejidad de nuestra relación con las tecnologías y los medios no tradicionales de comunicación, en los que se han convertido en gran medida las redes sociales. Explica Karbaum Padilla (2021) que lo que eran las narrativas audiovisuales para el siglo XX son ahora las narrativas transmediáticas: “La audiovisualidad cambió nuestra forma de entender los relatos y la transmedialidad cambió la forma de contar los relatos” (p. 7). Los cambios tecnológicos, el cada vez mayor acceso a equipos y las diversas posibilidades de crear con ellos desató una era de

creación de contenido y de nuevos lenguajes, que se llevan a cabo no sólo de forma individual, sino también de forma colectiva.

Para hablar de lo transmediático debemos hablar sobre narrativas transmediáticas (transmedia storytelling), concepto desarrollado principalmente por Henry Jenkins en el 2003, en el que pretendía recoger las múltiples narrativas que se estaban elaborando con la presencia y cada vez mayor utilización del mundo cibernético. Las narrativas transmediáticas, presenta Piñeiro Naval (2022), comprenden de la multiplicidad de relatos que se narran en diversos medios y plataformas, donde en cada una mantiene una narrativa completa y abierta, de las cuales otras personas pueden seguir desarrollando activamente, convirtiéndolas en no-lineales, en expansivas, en cooperativas y participativas (p. 214-215). Karbaum afirma que las narrativas transmediáticas “nos permiten comprender cómo las historias se extienden a través de distintas plataformas y cómo los usuarios ya no solo la consumen, sino que crean versiones extendidas de sus relatos preferidos” para colgarlos en una variedad de redes y plataformas que permitan socializarlas (2021, p. 12-13).

Entonces, transmedia se refiere a que para contar un relato y que este se pueda diversificar, permitiéndole mayores posibilidades de difusión y consumo, se combina tanto “medios textuales como los fotográficos, radiofónicos, teatrales, de videojuegos y de redes sociales, etcétera” (Karbaum, p. 97). Los usuarios y participantes de la construcción y co-construcción de estas narrativas se denominan prosumidores, personas que tanto consumen como producen contenidos, por lo que resiste a las formas pasivas que medios tradicionales, como la televisión y los periódicos, se relacionaban con sus usuarios. Henry Jenkins planteó una serie de principios y características para explicar la transmedialidad, en las que presenta las “dinámicas sociales, discursivas, interactivas y proactivas” entre las narrativas, y sus productores y

consumidores (prosumidores), estas son: expansión versus profundidad, continuidad versus multiplicidad, inmersión versus extracción, construcción de mundo, serialidad, subjetividad y realización (Karbaum, 2021, p. 105). Por otra parte, Karbaum presenta ocho principios creados por Gómez, que para efectos de este trabajo explica mejor la narrativa transmedia:

- a. El contenido es creado por uno o varios visionarios de la historia.
- b. La transmedialidad debe ser prevista desde el inicio.
- c. El contenido se distribuye en tres o más plataformas.
- d. El contenido es único, se aprovechan las cualidades de cada medio y no se reutilizan en otro.
- e. El contenido se basa en una visión única del mundo narrativo
- f. Debe existir un esfuerzo concertado para evitar las fracturas y divisiones del mundo narrativo.
- g. Integración vertical de los involucrados.
- h. Incluir la participación de todas las audiencias. (p. 105-108)

Las posibilidades transmediáticas abren espacio a proyectos que se construyen desde perspectivas más horizontales y educativas. Su carácter participativo y colaborativo permite que los conocimientos se construyan desde diferentes vertientes. Para CuidarNOS, las narrativas transmediáticas se convierten en la estrategia ideal de crear información e interactuar con los cuidadores, así como con otros usuarios del mundo virtual.

Aterrizando las prácticas tecnológicas y mediáticas: Del mundo a la Isla

A propósito de los usuarios del mundo virtual el informe de *Digital 2023: Global Overview Report* presenta una guía de las prácticas y comportamientos de conexión digital, producida por las entidades We Are Social y Meltwater, y publicada en la página web

DataReportal. Para efectos de este trabajo utilizaré como referencia tres reportes, para contextualizar las prácticas digitales desde lo global hasta lo local, o sea, desde las prácticas mundiales, y las prácticas en el Caribe, hasta Puerto Rico.

Según el resumen del estado digital de las prácticas conectivas por Simon Kemp (26 de enero de 2023a), jefe analista de DataReportal, un total de 5.44 de miles de millones de personas en el mundo utilizan teléfonos móviles, de los 8.01 mil millones de habitantes del mundo, lo que hace un total del 68 por ciento de la población mundial. En los pasados 12 meses 168 millones de personas se convirtieron en usuarios únicos de teléfonos móviles. Por otra parte, 5.16 miles de millones de personas son usuarias del internet, para enero de 2023, lo que significa que un 64.4 por ciento del total de la población del mundo está online, números que siguen creciendo y se sugiere que seguirán en aumento. Entonces, presenta que unas 4.76 miles de millones de personas son usuarias del social media (redes sociales), lo que equivale a un casi 60 por ciento de la población total del mundo.

Otros datos interesantes provistos por el informe, de usuarios con edades de 16 a 64 años:

- Durante el último año hasta enero de 2023, el promedio de uso del internet diario por usuario es de 6 horas y 37 minutos a 7 horas.
- Las tres razones principales por las cuales las personas en el mundo se conectan al internet, son: para mantener contacto con familia y amigos con un 53.7 por ciento, estar al día con noticias y eventos de la actualidad con 59.9 por ciento, y para ver videos con un 49.7 por ciento.
- Los tipos de páginas web y aplicaciones más utilizadas: aquellas para chatear y enviar mensajes en un 94.8 por ciento; redes sociales en un 94.6 por ciento; y buscadores (*search engines*) o portales web en un 81.8 por ciento, entre otras.

- Las plataformas sociales más utilizadas según sus usuarios activos, y no necesariamente únicos (significa que un usuario pudiera tener más de una cuenta), son: Facebook (2,950 millones de usuarios), YouTube (2,514 millones de usuarios), WhatsApp (2,000 millones de usuarios), e Instagram (2,000 millones de usuarios).
- Las plataformas sociales preferidas o favoritas recogido por la Global Audience Insight (GWI) según el género femenino y grupos etarios de 55-64 años prefieren WhatsApp con un 20.3 por ciento, Facebook con un 18.9 por ciento, e Instagram con un 7.6 por ciento. El grupo etario femenino de 45 a 54 años prefiere a Facebook con un 16.9 por ciento, WhatsApp con un 16.4 por ciento e Instagram 10.6 por ciento. En cuanto al grupo de 35 a 44 años tiene como favorito a WhatsApp con un 15.4 por ciento, a Facebook con un 14.7 por ciento, e Instagram con un 13.2 por ciento. El grupo de 25 a 34 años presenta como plataforma favorita Instagram con un 17.6 por ciento, luego con número similares a Facebook con un 13.5 por ciento y WhatsApp con un 13.3 por ciento. En la generación de personas de 16 a 24 años, se presenta Instagram como la plataforma preferida con un 23.1 por ciento, luego le sigue WhatsApp con un 12.3 por ciento, y Tiktok con un 12.0 por ciento, dejando a Facebook en un 6.9 por ciento.
- El promedio de utilización del teléfono móvil es de cinco horas al día. Por lo que, si se asume que una persona promedio duerme de siete a ocho horas al día, esto figuraría a que un 30 por ciento de nuestra vida despierta se emplea en la utilización del teléfono móvil.
- Los dispositivos más utilizados para acceder al internet son: 92.3% por medio de teléfonos móviles, 91.0% por medio de teléfonos inteligentes (*smart phones*), 65.6% por medio de cualquier tipo de laptop o desktop, 59.1% por medio de laptop p desktop personales, 31.9% por medio de televisores conectadas, 28.6% por medio de

computadoras del trabajo, y 27.3% por medio de un dispositivo de tableta. (26 de enero de 2023)

Por otra parte, en Puerto Rico se estima que hay 2.72 millones de usuarios de internet para enero del 2023, teniendo un alcance de un 83.7% de la población, según Kemp (13 de febrero de 2023b) en Digital 2023: Puerto Rico. Además, un total de 2.76 millones de personas, lo que equivale al 84.7% de la población cuenta con conexión activa desde el celular. De estas personas, un 68.2 por ciento, es decir 2.22 millones de usuarios, participan en las redes sociales. Según el informe, 54.1% de los usuarios son femeninos y 45.9% masculino. Facebook, por su parte, cuenta con 1.65 millones de usuarios, YouTube con 2.2 millones, e Instagram con 1.20 millones (13 de febrero de 2023). No obstante, este informe nos deja con información limitada sobre la población de usuarios de Puerto Rico.

Según un estudio hecho por la AARP y Estudios Técnicos sobre la Brecha Digital y el Acceso a Banda Ancha, presentado en un artículo de El Nuevo Día, escrito por Maricarmen Rivera Sánchez (22 de enero de 2023), solo un 29.4% de personas mayores de 55 años tienen acceso a servicio de banda ancha. Por otra parte, se plantea en el artículo que aunque la población haya llegado a un 95% de uso de la telefonía móvil, las personas mayores de 55 años se han mantenido por debajo del 89%. Un 71.7% de este grupo de personas mayores de 55 años accede al internet, no obstante, la población de 55 a 64 años hace un 85.2%, mientras que la población de 65 años o más disminuye a un 61.8%.

Capítulo III – Metodología

El proyecto, *CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos*, se divide en las siguientes fases: primera fase – investigación y análisis; segunda fase – desarrollo: modelos de negocios, diseños y contenidos; y, tercera fase – a futuro (ver anejo A). Durante estas fases se utilizaron diferentes estrategias investigativas y prácticas para pensar y llevar a cabo este proyecto. *CuidarNOS* parte desde la pregunta de cómo podemos apoyar y visibilizar la población de los cuidadores y la importancia de los cuidados a partir de plataformas digitales y las narrativas transmediáticas teniendo como objetivo la vida digna y sabrosa. Esta pregunta va acompañada de las siguientes preguntas semillas: ¿Qué son los cuidados? ¿Qué son cuidados dignos y sabrosos? ¿De qué trata el cuidado informal? ¿Cómo las personas que se encargan de los cuidados utilizan las plataformas mediáticas para acceder a información relacionada a los cuidados? ¿Qué información tienen los cuidadores de adultos mayores? ¿Qué información necesitan para poder alcanzar una vida digna? ¿Qué tipo de herramientas utilizan para acceder a esta información? ¿Cómo se pudiera hacer más accesible esa información? ¿Cómo los cuidadores y sus familiares pueden tener mejor calidad de vida y evitar el desgaste?

Primera fase: Investigación

Con el fin de contestar estas preguntas fue necesario hacer una investigación exploratoria y autoetnográfica sobre los cuidados, sobre la situación de los cuidadores en Estados Unidos y Puerto Rico, y sobre las narrativas transmediáticas, el espacio digital y las prácticas mediáticas de los posibles participantes/usuarios. La inmersión al tema de los cuidados me hizo considerar abarcar diferentes miradas hacia los cuidados que, según planteados anteriormente, provienen de una perspectiva feminista y ancestral. Por otro lado, para darle dirección a este proyecto y poder construir imaginarios se dialoga con lo que debería ser una vida digna y sabrosa, para pensar

sobre cuidados dignos y sabroso. La recopilación de información se hizo utilizando fuentes primarias escritas, que nos permitieron acercarnos a la situación de las personas cuidadoras en Puerto Rico como noticias, informes y censos redactados por diferentes medios: periódicos locales, prensa independiente, y entidades privadas como la AARP. También, se utilizaron las experiencias y anécdotas personales de la autora para construir una mirada afectiva de los cuidados. Por otra parte, para entender las prácticas mediáticas de diversos grupos y posibles usuarios y participantes de este proyecto, se recopiló información de informes sobre los usuarios y prácticas mediáticas del mundo y de Puerto Rico. La información recogida nos proveyó una mejor contextualización del tema de los cuidados informales y lo transmediático en Puerto Rico.

Dentro de la recopilación de información de fuentes secundarias se optó por utilizar información de vertientes que fueran principalmente latinoamericanas, para romper con el eurocentrismo, el nortecentrismo y los discursos de sujetos masculinos. Por otra parte, se tomaron en consideración escritos de carácter descolonizadores, feministas, antirracistas, y anticapitalistas. También se utilizaron de referencia escritos que se desenvuelven desde perspectivas ancestrales donde el ser humano es presentado como especie compañera del resto de las especies del planeta. Los conceptos que se utilizaron para la búsqueda de información fueron: cuidados, cultura de cuidados, feminismos, descolonización, vida digna y sabrosa, transmediático, activismo digital, entre otros.

Metodologías afectivas: Sentipensares y autoetnografías

Este escrito tiene como uno de varios fines soltar resistencias, nudos, enredos, hacia las prácticas de los cuidados. En este intento de romper con muchas cosas, así como romper con las formas impuestas de conocer, y poder practicar la consciencia de mis formas de aprender, de reaprender, de desaprender, de encontrarme conmigo y con lo otro y con lo todo, me conecto con

diferentes pensadoras, e invoco los conocimientos que he olvidado. En nuestra realidad, hay tantos actores que nos han obligado a olvidar: quiénes somos, nuestra historia, nuestros recorridos, nuestros ancestros, nuestra conexión con lo que nos rodea, que somos quienes somos gracias a la tierra, a las plantas, y a tantas especies. Pensando con el corazón, este vaivén de posicionamientos tiene como fin descolonizar, en la medida de lo posible, mis formas de construir y relacionarme con el mundo. Lo íntimo, lo colectivo y lo compartido se desdibujan, los conocimientos de los autores, las experiencias de mis ancestras, de mi madre y mis amigas se entremezclan, y me acompañan en esta jornada.

No solo importa qué ideas se piensan para pensar, pero con qué partes del cuerpo pensamos, ya que no solo la cabeza es la que piensa, pues no podemos dividir cerebro del cuerpo, por eso sentipensamos. Rivera Cusicanqui explica que en aymara existen dos formas de pensar: *lup'iña*, que es pensar con la cabeza desde lo racional, y *amuyt'aña*, que es pensar con el corazón, o mejor dicho con “las entrañas superiores, que incluyen al corazón, pero también a los pulmones y al hígado, es decir a las funciones de absorción y purificación que nuestro cuerpo ejerce en intercambio con el cosmos” (2018, p. 121).

Entonces, en ese intento de pensar y corazonar como parte de los procesos de investigación se coqueteó con las etnografías afectivas, especialmente con la autoetnografía, con el objetivo de utilizar mis vivencias como cuidadora como “datos duros”. La autoetnografía explican Ellis et al. (2019) “es un acercamiento a la investigación y la escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) experiencias personales (auto) para entender la experiencia cultural (etno)” (p. 18). Esta metodología contesta las formas tradicionales de investigar, “pues considera la investigación como un acto político, socialmente justo y socialmente consciente” (p.18). Para efectos de este proyecto, la autoetnografía se utiliza a

modo de sostener la postura de que lo personal es político, así como menciona Audre Lorde en numerosos escritos y ponencias. Calixto Rojas (2022) presenta que el pulso autoetnográfico es una ubicación afectiva que:

...permite colocar las historias de quien investiga, su cuerpo y corporalidades, así como sus tramas emocionales como algo que, al ser incorporado en el proceso metodológico, posibilita estar al tanto de estos mismos aspectos para quienes participan del proceso y articular estrategias de cuidados... (p. 63).

Segunda fase: Desarrollo

A lo largo de la Maestría en Gestión y Administración Cultural poco a poco me fui acercando al concepto de un proyecto sobre cuidados, no obstante, la mayoría de las investigaciones y los ejercicios prácticos que desarrollé hasta mi último año se inclinaban sobre la población de adultos mayores, sobre proyectos y la participación cultural dirigidos a esta población, sobre el envejecimiento activo y sobre la vida digna y sabrosa que merecen nuestros viejes. Para pensar sobre el proyecto de *CuidarNOS* volví a estos ejercicios prácticos y los acomodé relacionándolos a los cuidados. Por un lado, me basé de los ejercicios prácticos de modelos de negocio provistos en la clase *GECU 6205: Administración estratégica de organizaciones culturales* por la profesora Hazel Colón, para desarrollar un modelo de Canvas y un modelo de la Teoría del Cambio. Por otra parte, utilicé de referencia el proyecto práctico de la clase de *GECU 6405: Archivos en acción* de la profesora Mila Aponte, del cual explico a continuación, para acercarme al tema de las prácticas mediáticas y pensar el prototipo de la página web, así como la misión y los valores del proyecto.

La fase de desarrollo también cuenta con una subcategoría de diseño y creación de contenidos. En esta fase se crearon los espacios digitales por el medio en el que se visibilizará el

trabajo de los cuidadores, así como se presentará contenido participativo, informativo y educativo. Por otro lado, se creó la identidad de marca, para luego crear seis publicaciones para hacer un lanzamiento suave (*soft launch*). En cuanto al repositorio y bases de datos de recursos de apoyo al cuidador, se creó una propuesta de página web y se creó un directorio de recursos y servicios que pudiera servirle a las personas cuidadoras, que también se explica más adelante. Como fase final, presentamos *A futuro*, que serían los próximos pasos para seguir, teniendo en cuenta que esto es un proyecto en construcción.

Modelos de negocios

Pensar *CuidarNOS*, como suele ocurrir en muchos procesos de planificación, investigación y desarrollo de proyectos, conllevó seguir un camino poco lineal en donde mientras se iban cocinando ciertas ideas había que volver para atrás numerosas veces. Sin embargo, las herramientas de planificación estratégica me permitieron delimitar el proyecto para hacerlo posible y sostenible. De un lado, utilicé como ejercicio el modelo de la teoría del cambio con el fin de gestionar y planificar el impacto social de este proyecto. Fue un ejercicio de síntesis pues las contestaciones a cada renglón las voy desarrollando en la parte de investigación (ver anejo D). El modelo de la teoría del cambio fortaleció el por qué, el para quién y el cómo del proyecto, lo que proporcionó una base para desarrollar el modelo de negocios Canvas. Por medio del modelo Canvas se logró identificar a los “clientes” que, para efectos de este proyecto llamaremos participantes/colaboradores/usuarios, entre los cuales están las personas cuidadoras de sus seres queridos, familiares de cuidadores, entidades privadas/públicas/organizaciones sin fines de lucro y personas usuarias de las redes sociales. También, se determinaron las proposiciones de valor de las que surgieron las siguientes: horizontalidad/cercanía/participativo, desde los sentirpensares,

visibilidad/educación, y accesibilidad. Igualmente, se identificaron las actividades claves del proyecto, los posibles socios claves, los recursos claves y los canales de acción (ver anejo E).

Triangulación como metodología y acercamiento (ver anejo F)

Como parte de la conceptualización de este proyecto se utilizó la metodología de triangulación con el fin de investigar sobre las prácticas mediáticas de las personas cuidadoras desde diferentes ángulos y perspectivas. Este acercamiento lo plantea la profesora Mila Aponte-González (2020) en la presentación de Gestión de Archivos: Preguntas de Triangulación como parte del curso de GECU 6405: Archivos en Acción (p. 4). La triangulación es una estrategia que permite identificar, explorar y entender las diferentes dimensiones de un estudio, para así fortalecer los hallazgos y enriquecer las interpretaciones (Given, p. 894 citado por Aponte-González, 2020, p. 5). Las preguntas de triangulación propuestas por Aponte-González son: ¿para qué? que nos permite entender los objetivos y las interacciones; ¿para quién? que nos permite entender los potenciales usuarios y también colaboradores del proyecto; y, finalmente, la pregunta ¿qué?, donde se delimitan los objetos de archivo, en este caso el contenido del repositorio (p.6). Las preguntas para quién y para qué las he ido contestado durante la realización de este trabajo, especialmente dentro de los objetivos, la justificación y el marco teórico. Explica Aponte González que estas preguntas nos sirven para desarrollar, además, la misión, visión, metas, el alcance y actividades de este proyecto digital (p.7) (ver anejos). Utilizando esta metodología, más los conocimientos sobre curaduría y archivística, así como usando de referencia el trabajo que se llevó a cabo como parte de este curso, se completó un boceto en formato de presentación de Power Point de lo que más o menos sería el proyecto transmediático *CuidarNOS*. Esto, nos permitió pensar cómo los usuarios se relacionarían a la página web y sus

contenidos, así como nos permitió pensar sobre los temas de accesibilidad, de privacidad y de propiedad intelectual.

Contenidos: identidad visual, repositorio de recursos y servicios, y publicaciones

En la segunda fase, luego de concretar las ideas, los alcances y las actividades del proyecto, me enfoqué en la identidad visual del proyecto, así como los contenidos que se estarán publicando en su comienzo. Primero, se trabajó la identidad visual en paralelo al desarrollo de la investigación. La identidad visual tomó forma luego de hacerme las siguientes preguntas: ¿cuáles son los valores fundamentales de mi proyecto? ¿cuál es la personalidad de mi marca? ¿qué hace mi proyecto único? ¿cuáles son los colores que representan mejor mi marca? ¿cómo se verá mi logo en diferentes plataformas y tamaños? ¿qué tipografía refleja la personalidad de mi marca? ¿qué emociones quiero evocar con mi marca? *CuidarNOS* es un proyecto de educación, participación e intercambio, reconociendo los afectos, la ternura, los feminismos, la justicia y los saberes ancestrales como parte vital de estos procesos. Por ello, la paleta de colores presenta tonalidades vibrantes: amarillo, naranja, magenta, violeta, azul, verde y marrón. Junto a la paleta, las figuras escogidas fueron figuras geométricas que juntas forman patrones representando la autenticidad individual y la fuerza en el junte, y haciendo referencia a figuras de la naturaleza y a las estéticas de nuestros diversos legados ancestrales. La inspiración de estas figuras viene de los mosaicos, de los tejidos y los mandalas que todos están compuestos de figuras geométricas. De hecho, como parte del logo en la 'o' hay un punto que simula un blanco, y es que *CuidarNOS* busca poner la vida en el centro. Uno de los objetivos de estas decisiones parte de salir del discurso higienista y salubrista, donde los colores que se utilizan son los blancos, verdes y azules (ver anejo G).

De igual forma, como parte de los contenidos se montó una propuesta de directorio de recursos y servicios para personas cuidadoras que se basó en diferentes directorios existentes creados por AARP y OPPEA (ver anejo H). Este ejercicio se hizo para recopilar información de valor para personas cuidadoras, buscando trascender la mirada de salud e incluir componentes culturales y comunitarios. Además, se construyó este directorio para en un futuro pasar esta información a una base de datos donde las personas puedan interactuar con la información que buscan utilizando categorías temáticas y geográficas, entre otras cosas, y de esto se diseñó un prototipo (ver anejo G). Por otro lado, se abrieron cuentas en las plataformas de Instagram y Facebook para que sean los espacios de interacción y publicación de contenidos. Finalmente, se crearon seis publicaciones que se dividen en las siguientes: (1) presentación de logo y proyecto, (2) ¿de qué trata el proyecto?, (3) sobre cuidados dignos y sabrosos y un llamado a conversar, (4) recursos para cuidadores, (5) datos sobre cuidadores en Puerto Rico, y (6) información sobre la autora. Dado a que en esta etapa no se pudo desarrollar la página web, se creó una página de aterrizaje (*landing page*) en la plataforma Linktree para que las personas tengan acceso al directorio de recursos y servicios. Por otra parte, se creó una página en Padlet para promover la participación y la conversación sobre los cuidados dignos y las experiencias de los cuidadores.

Sobre las prácticas participativas de este proyecto, se utilizará la pregunta como medio de conversación y recogido de información. Se utilizarán plataformas como Padlet y la herramienta de preguntas y encuestas de Instagram para recoger los relatos, saberes y respuestas de los participantes.

Experiencia de internado

Un medio que enriqueció e inspiró mucho este trabajo fue mi experiencia de internado en el programa MAC en el Barrio del Museo de Arte Contemporáneo bajo la tutela de la profesora

Windy Cosme. MAC en el Barrio me permitió entender desde la práctica la importancia de las estrategias participativas, de partir tomando en consideración que la gente tiene deseos, aspiraciones y cultura, y que si las escuchamos y conversamos con ellas podemos hacer espacio para el intercambio. Por otra parte, esta vivencia me confirmó algo que vendría en las próximas fases de este proyecto en construcción, y es la puesta del cuerpo en la calle, en la comunidad, y fuera de las redes sociales. *CuidarNOS* comienza desde el espacio mediático con el fin de influenciar y movilizar personas e ideas, pero no será hasta que se lleve a la tercera fase, donde tomaría cuerpo físico y presencia, que verdaderamente pudiera esperar algún cambio significativo. Las redes y las tecnologías, aunque medios importantes de comunicación, no logran ser puentes de ternura y afectos en comparación con los encuentros interpersonales del mundo físico no digital. No obstante, son las redes y el mundo virtual un espacio de conexión a veces más accesibles en un país donde la transportación con tantas limitaciones respecto a la movilidad y la transportación. Además, el arte como medio de expresión y de comunicación, así como lo presenta el MAC, nos sirve también para entender que a partir de la cultura visual en la que vivimos, el arte se convierte en un medio en sí mismo para transmitir ideas y conversar con otros seres, lo que es uno de los objetivos de este proyecto.

Tercera fase: A futuro

CuidarNOS es un proyecto en construcción lo que significa que queda espacio para seguir desarrollándolo. Para hacerlo sostenible, durante el proceso de creación de este proyecto se decidió que la página web y la base de datos, que era uno de los objetivos, se dejaría para un futuro para que pudiera pasar por los conocimientos de alguien que se especialice en este tipo de plataformas. De esta misma forma, se planifica consolidar el proyecto en una organización sin fines de lucro que permitiría darle una estructura legal. Luego de su establecimiento se

desarrollaría un sistema de evaluaciones para que el proyecto mantenga una postura crítica hacia lo que se hace. Aunque el proyecto, según presentado, toma en consideración ciertas estrategias participativas, planteamos para algún futuro poder involucrarnos de frente con personas cuidadoras para seguir guiando el proyecto desde lo colectivo y horizontal. También, nos gustaría desarrollar talleres y conversaciones fuera de las redes para así poder educar e intercambiar conocimientos con otros grupos. Finalmente, *CuidarNOS* tiene como objetivo lejano desarrollar servicios de acompañamiento, de consejería y apoyo más directo a las personas cuidadoras.

Capítulo IV - Conclusiones

Así como menciono durante todo este trabajo, los cuidados son procesos vitales para vivir y sobrevivir en este mundo. Aún más todavía lo son, los cuidados dignos y sabrosos, pues nuestros seres queridos se merecen recibir amor y cariño durante los retos de la enfermedad o la vejez, y nosotros los cuidadores nos merecemos disfrutarlos cuidarles en sus momentos más vulnerables de una forma libre, cómoda y, estable económica y mentalmente. Dentro del conflicto, dentro de la tristeza, la satisfacción de saber que uno da lo mejor que puede para que las personas sufran lo menos posible no tiene precio. Los cuidados se deben reconocer, se deben repartir y compartir, se deben remunerar, se deben apoyar, y deben ser prioridad para el estado y sus representantes, así como para todas las personas. Auto-cuidarnos es importante pero no es suficiente. Para que se balancee la carga que llevan las personas cuidadoras es primordial que cambie el sistema político, económico y cultural, que es conservador y hace de las mujeres y de los cuerpos marginados los únicos encargados de cuidar. Nuestras madres, nuestras abuelas, nuestras tías, los cuerpos femeninos y disidentes nos han dejado un gran legado de cuidados, que ha sido la resistencia para no caer en la frialdad del individualismo y el capitalismo. Por ello, *CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos* se sostiene en los cuidados desde la rebeldía e irreverencia a las formas hegemónicas, entendiéndonos conectados a un mundo más grande.

El proyecto *CuidarNOS* apenas comienza, es un trabajo en construcción con mucho por aprender y por hacer. Para efectos de este rito de paso, *CuidarNOS* logró desarrollar casi todos sus objetivos. No obstante, quedan muchas vertientes que se pudieran desarrollar a partir de este proyecto. Por un lado, la autora se quedó con las ganas de profundizar y trabajar desde los feminismos cimarrones que son parte vital para hablar sobre los cuidados en nuestra situación colonial. Por otro lado, los cuidados remunerados son un tema que sobra espacio para desarrollar

pues las interseccionalidades se complican dado a que muchas de las personas cuidadoras “remuneradas” son personas en situaciones legales comprometidas, así como son personas racializadas, y mujeres en gran vulnerabilidad económica. Esto último sucede tanto en Puerto Rico como en demasiados países, donde el estado se aprovecha de la inseguridad social, legal y política de esta población. Por otra parte, queda espacio para trabajar a partir de metodologías sentipensantes de participación y así añadir otras voces de personas cuidadoras, de la cual no se pudo lograr por limitaciones de tiempo. Otro aspecto que se soslaya del tema de los cuidados, son los cuidados a personas con diversidades funcionales y cognitivas que conllevan otras interseccionalidades.

Un reto que presenta este proyecto es sobre accesibilidad, puesto que, aunque las tecnologías de información y las plataformas digitales son cada vez más accesibles, y contienen una gran cantidad de usuaries y participantes prospectos del proyecto, no todo el mundo tiene acceso y aún sigue habiendo un gran número de personas que no está alfabetizada digitalmente. Asimismo, el tiempo que conlleva desarrollar un proyecto a la vez que se trabaja y se cuida a un ser querido se convierte en un desafío constante, al punto que durante este tiempo tuve que dejar de trabajar remuneradamente para ocuparme de los roles de cuidadora y estudiante. No obstante, uno de los retos mayores para la creación de este proyecto fue la cercanía del tema para mí. A la fecha, sigo siendo la cuidadora de mi papá, sigo viendo como el estado no solo me abandona a mí, sino lo abandona a él en un gran estado de fragilidad de salud. Cuidar viendo que mi papá para asistir a su cita con el oncólogo tiene que esperar en cada cita por más de 7 horas en un hospital frío, es duro. Cuidar en este país es violento, es doloroso, es frustrante. No, obstante la escritura académica me permitió asumir cierta lejanía, a tal punto, que olvidaba que mi enfoque era empaparme, hablar desde el dolor, desde el cuerpo, desde los sentimientos y la incomodidad, que

es un reto que me sigo proponiendo y que percibo que pude haber desarrollado más en este proyecto.

Por último, este trabajo me deja con muchísimas preguntas nuevas, entre estas: ¿qué verdaderamente es visibilizar? ¿cómo puedo hacer parte de mi proyecto las voces de tantos cuidadores? ¿cómo se puede desmitificar que por el sacrificio y el desgaste se puede alcanzar una vida digna?

A modo de cierre, tejer cuidados por medio de este proyecto ha sido un grito personal para sanar mis propios procesos. Luego de 8 años de cuidar a mi papá, que me han dejado adolorida, con problemas digestivos, y cansancios centenarios, reafirmo que es a partir de esa conexión de cuidar otro cuerpo y del proceso aprender a cuidar el mío, y permitir que me cuiden, que pude sentir y entender su fuerza. La fuerza en lo vulnerable, en lo finito y en lo colectivo. No hubiera podido haber hecho este trabajo sin toda la gente que me cuidó, que dejé que me cuidara y que cuidé.

Bibliografía

Acosta, A. (2013). *El buen vivir. Sumak Kawsay, y una oportunidad para imaginar otros mundos*. Icaria Editorial.

Alianza Apoyo Al cuidador, Inc. (s.f). Inicio [Página de Facebook]. Facebook.

<https://www.facebook.com/Alianza-Apoyo-Al-Cuidador-Inc-249590975058685/>

American Association of Retired Persons (AARP). (s.f.). Guía de recursos para cuidadores de Puerto Rico. <https://states.aarp.org/puerto-rico/caregiver-resources>

AARP & National Alliance for Caregiving. (2020). *Resumen Ejecutivo. Informe del 2020: El cuidado de los seres queridos en Estados Unidos*. AARP.

<https://doi.org/10.26419/ppi.00103.018>

Aponte González, M. (Agosto – diciembre, 2020). *Gestión de Archivos: Preguntas de Triangulación* [Diapositiva de PowerPoint]. GECU 6405: @rchivos en @cción.

Bango, J. & Cossani, P. (2021). *Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe. Elementos para su implementación*. ONU Mujeres y CEPAL.

https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2021/11/HaciaConstruccionSistemaCuidados_15Nov21-v04.pdf

Batthyány, K. (Coord.). (2021). *Miradas latinoamericanas a los cuidados*. Siglo XXI Editores.

Bigio Alcoba, A. (s.f.). *Con(Sentimientos)*. <https://www.consentimientos.org/>

Cabán Huertas, M., Muñoz Alicea, A. & Vera Rodríguez, H. (2019). Perfil del cuidador informal del adulto mayor. *Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico*.

Calixto Rojas, A. M. (2022). Pulso autoetnográfico: La urgencia de un enfoque afectivo para la antropología social. En *Etnografía afectivas y autoetnografía: Tejiendo Nuestras*

Historias desde el Sur, 57-69. Investigación y Diálogo para la Autogestión Social.

<https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/EtnografiasAfectivas.pdf>

Rivera Cusicanqui, S. (2018). *Un Mundo ch'ixi es posible. Ensayos desde un presente en crisis*.

Tinta Limón.

Centro de Apoyo integrado y kinesiología Energética. (s.f.). Respiro en Red.

<https://www.respiroenred.com/>

Centro de Servicios Integrados Gerontológicos y Apoyo Familiar (SIGA). (s.f.). Programa de

Capacitación a Cuidadores y profesionales. <https://sigapr.com/index.php/programa-de-capacitacion-a-cuidadores-y-profesionales/>

Cruz Roja. (s.f.). *Ser cuidadora*.

<https://www2.cruzroja.es/sercuidadora?fbclid=IwAR3VitY8nidqsQ9m4LHXT3BGHGfhCh7RwvRG61ZdC9u8ZclJewkwo8sVuV4>

Departamento de Salud. (2021). Conoce a tu población de Adulto Mayor. Puerto Rico, 2020.

<https://www.salud.gov.pr/menuInst/download/1329>

División de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas. (2021). Adulto Mayor: Puerto

Rico, 2019. Sistema de vigilancia de enfermedades crónicas.

<https://www.salud.gov.pr/CMS/DOWNLOAD/5543>

Editorial. (18 de octubre de 2022). Fin al desamparo de quienes cuidan a los adultos mayores. *El*

Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/opinion/editorial/fin-al-desamparo-de-quienes-cuidan-a-los-adultos-mayores/>

Editorial. (6 de noviembre de 2022). A brindar mayor apoyo y asistencia a los cuidadores. *El*

Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/opinion/editorial/a-brindar-mayor-apoyo-y-asistencia-a-los-cuidadores/>

Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A.P. (2019). Autoetnografía: un panorama. En S. M. Bénard Calva (Ed.), *Autoetnografía: Una metodología cualitativa*, 17-42. Universidad de Aguascalientes y Colegio de San Luis.

Guadalupe, P. (s.f.). Un cuidado compasivo en casa. AARP.

<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/puerto-rico-cuidado-jubilacion-ancianos/info-2016/cuidado-enfermos-ancianos-puerto-rico.html>

Jiménez Inchima, I. (2018). *Vivir bien, buen vivir, vivir bueno, vivir sabroso y vivir rico: Sentidos otros de vida en diálogo y ruptura con la calidad de vida. Una mirada desde experiencias de economía solidaria, Medellín, 2012-2016* [Tesis de doctorado, Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia]. Repositorio institucional Universidad de Antioquía. <https://hdl.handle.net/10495/9487>

Karbaum Padilla, G. (2021). *La evolución de la narrativa audiovisual: Analógica, transmedia y social media*. Editorial Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://dx.doi.org/10.19083/978-612-318-345-5>

Kemp, S. (26 de enero de 2023a). Digital 2023: Global Overview Report. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Kemp, S. (13 de febrero de 2023b). Digital 2023: Puerto Rico. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-puerto-rico>

Ley sobre la Política Pública del Cuidado Informal del Estado Libre Asociado de Puerto Rico, Ley Núm. 82 de 8 de agosto de 2023.

<https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/82-2023.pdf>

L'Oréal Caribe. (2023). *Ponte en su piel*. <https://www.ponteensupiel.com/#Inicio>

Maldonado Raimundí, A. (22 de abril de 2023). El cuidado: una labor idealizada. *Todas*.

<https://www.todaspr.com/trabajo-no-remunerado-puerto-rico/?fbclid=IwAR1iCKVRfwnKQEvdk3Qx92pGNNUsSGJjWZqVAUKfLwLnmAj5Ns8PL0eg>

Marín, I. (23 de octubre de 2022). Síndrome del cuidador. *Primera Hora*.

<https://www.primerahora.com/opinion/dra-ingrid-marin/columnas/sindrome-del-cuidador/>

Martínez Pizarro, S. (2020). Síndrome de cuidador quemado. *Revista Clínica de Medicina de Familia 13(1)* 97-100. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&lng=es&nrm=iso

MMM Healthcare. (s.f.). *Programa de Cuidadores*. <https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA). (2023). *Directorio de servicios para personas de edad avanzada*.

<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/DirectorioServicios/Documents/DIRECTORIO%20SERVICIOS%20OPPEA%20-%20Web.pdf>

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA). (2022). *Perfil demográfico de la Población de Edad Avanzada: Puerto Rico y el Mundo*. Agosto 2022.

<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/Pages/default.aspx?RootFolder=%2Fagencias%2Foppea%2FDocuments%2FArea%20estadistica&FolderCTID=0x0120008D44AA91E06B6F43B66992053590E63C&View={DD81633E-C081-4561-A7F2-CB065863CB3D}>

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA) (s.f.). *Programa de Apoyo a Cuidadores de familiares*.

<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/procuraduriaprogramas/Pages/ProgramadeApoyoCuidadoresdeFamiliares.aspx>

Pérez Zúñiga, R., Camacho Castillo, O. y Arroyo Cervantes, G. (2014). Las redes sociales y el activismo. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, Año 4 (7).

<http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/226/339>

Pino Morán, J.A. (2022). Cuerpos, cuidados y comunidades: Transitando epistemologías feministas sentipensantes del sur. En R. Ferreira Daverni (Ed.), *Corpo em foco: proposições contemporâneas*, 129-153. Aço Educacional Claretiana.

https://www.researchgate.net/publication/362041160_CUERPOS_CUIDADOS_Y_COMUNIDADES_Transitando_epistemologias_feministas_sentipensantes_del_Sur

Piñeiro Naval, V. (2022). Revisión sistemática de palabras clave empleadas en artículos académicos sobre narrativas transmedia en Guillermo Paredes (Coord.), *Narrativas y usuarios de la sociedad transmedia*, 211-238. Dykinson S. L.

<http://hdl.handle.net/10366/153398>

Quiceno Toro, N. (2016). *Vivir sabroso. Luchas y movimientos afrotrataños, en Bojayá, Chocó, Colombia*. Editorial Universidad del Rosario.

<https://dx.doi.org/10.12804/th9789587387506>

Quintero Rivera, M. (2016). Gestión cultural y agencia ciudadana: reflexiones desde la experiencia puertorriqueña. En A. Canelas Rubim, C. Yáñez Canal y R. Bayardo (Org.), *Panorama da gestão cultural na Ibero-América*, 249-273. Editora da Universidades Federal da Bahia.

<https://observatoriocultural.udgvirtual.udg.mx/repositorio/bitstream/handle/123456789/840/Brasil.pdf>

- Ramírez Ayala, H. Silva Martínez, E & Vázquez Pagán, J.M. (2021). CuidarNos: Art and Social Work to Address Trauma Among Gender-based Violence Advocates After Hurricane María in Puerto Rico. En J.H. Corbin et al. (Eds.), *Arts and Health Promotion: Tools and Bridges for Practice, Research, and Social Transformation*, 85-102.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-56417-9_6
- Ricaurte Quijano, P. (2022). *Descolonizar y despatriarcalizar las tecnologías*. Centro de cultura digital. <https://vision.centroculturadigital.mx/media/done/descolonizarYD.pdf>
- Rivera Sánchez, M. (22 de enero de 2023). Marcada la brecha digital en la población de adultos mayores. *El Nuevo Día*. <https://www.elnuevodia.com/negocios/consumo/notas/marcada-la-brecha-digital-en-la-poblacion-de-adultos-mayores/>
- Rodríguez Suárez, J., Morán Neches, L. & Herrero Olaizola, J. (2021). Investigación en red, nuevos lenguajes y simbologías del activismo digital: una revisión sistemática. *Revista Comunicar*, 68(29), 47-58. <https://doi.org/10.3916/C68-2021-04>
- Santos Collazo, S. (2022). *Todes Vamos Pa'Viej@: la creación de una plataforma transmediática para recopilar experiencias y nuevas narrativas sobre la vejez en Puerto Rico* [Tesis de maestría, Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras]. Repositorio Institucional – Universidad de Puerto Rico. <https://hdl.handle.net/11721/2843>
- Skufca, L. (2021). *2021 Puerto Rico Family Caregiving Survey*. AARP Research.
<https://doi.org/10.26419/res.00478.001>
- Taller Salud. (s.f.). <https://www.tallersalud.com/enfoque>
- The Care Collective. (2020). *El manifiesto de los cuidados. La política de la interdependencia*. Edicions Bellaterra.
- Trevilla Espinal, D.L., Estrada Lugo, E., & Soto Pinto, M.L. (2020). Agroecología y cuidados:

reflexiones desde los feminismos de Abya Yala. *Millcayac*, VII(13), 621-645.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525868774025>

Triple-S Advantage. (s.f.) Contigo cuidador.

https://advantage.grupotriples.com/cuidadores/?gclid=Cj0KCQjw27mhBhC9ARIsAIFsETFrjB0eJJ29d31V_DwWtxkCfg4aLExfbTAuuEQXNUfdqK11Zj_o8D0aAsepEALw_wcB

United Way de Puerto Rico. (s.f.) 2-1-1 de Puerto Rico. <http://211pr.org/>

Vega Solís, C. (2019). Reproducción social y cuidados en la reinención de lo común. Aportes conceptuales y analíticos desde los feminismos. *Revista de Estudios Sociales*, 70, 49-63.

<https://journals.openedition.org/revestudsoc/46420#tocfrom1n2>

Vich, V. (2013). Desculturalizar la cultura: Retos actuales de las políticas culturales. *Latin American Research Review*, 48, 129-139. <https://doi.org/10.1353/lar.2013.0051>

Vich, V. (2021). *Políticas culturales y ciudadanía: estrategias simbólicas para tomar las Calles*. Editorial de la Facultad de Humanidades y Artes de la Universidad Nacional del Rosario.

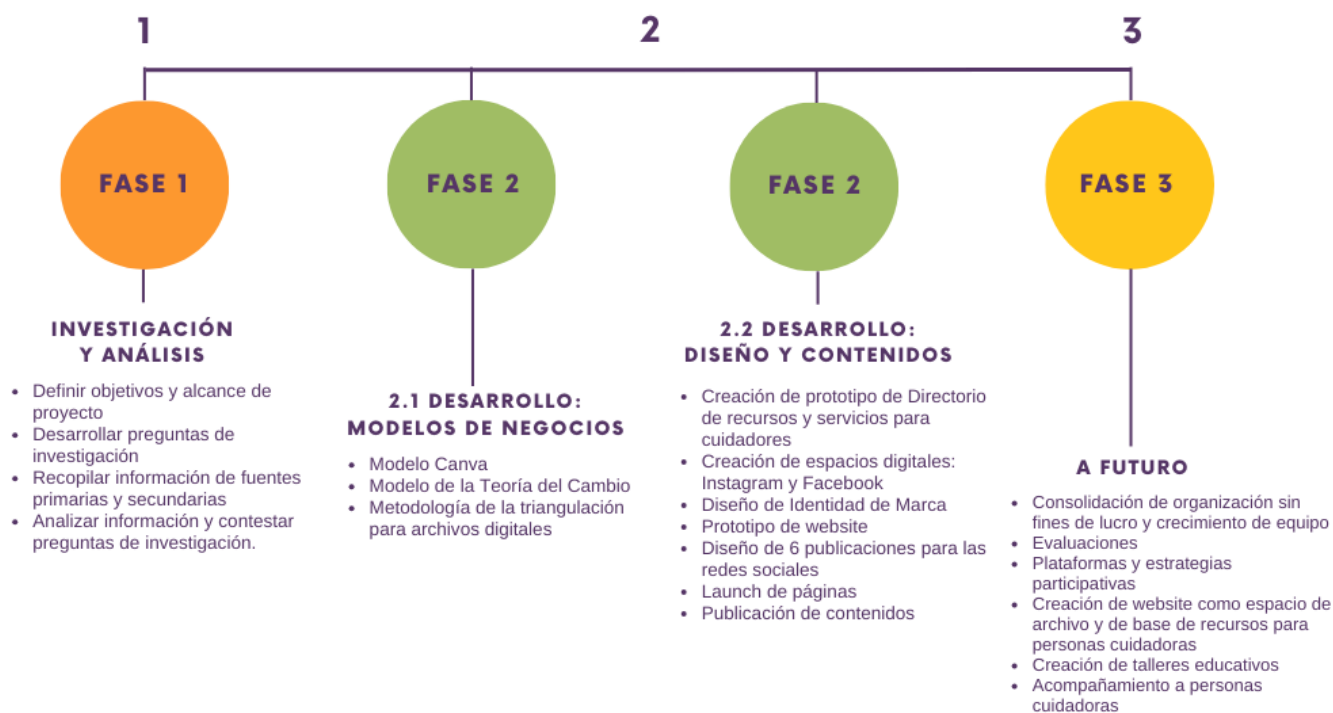
https://www.clacso.org.ar/libreria-latinoamericana/contador/sumar_pdf.php?id_libro=2364

Anejos

Anejo A. Línea de tiempo de fases del proyecto

LÍNEA DE TIEMPO

Gestión de proyecto



Anejo B. Cronograma general del proyecto de conclusión

Fase 1. Investigación			
	PARTES	ACTIVIDADES/TAREAS	FECHA
1	Título	Desarrollar el título del proyecto basado en los intereses personales y objetivos de la maestría de gestión cultural	Diciembre 2022
2	Descripción	Describir los diversos componentes que tendrá la propuesta de investigación.	
3	Objetivos	Finalizar la redacción de los objetivos del proyecto de gestión cultural y objetivos.	
4	Impacto y efectos previstos	Redactar los posibles impactos y efectos a partir de los objetivos del proyecto.	
5	Justificación	Analizar las estadísticas e información disponible sobre el tema de investigación con el fin de esbozar las razones e importancia-aportaciones de este trabajo de investigación.	
6	Antecedentes	Describir los proyectos y programas dirigidos a cuidadores en y fuera de PR. Analizar qué falta en PR.	
7	Enfoques teóricos	Resumir los enfoques teóricos que sustentan el proyecto. Desarrollar definiciones de conceptos claves, como: cultura, cuidados, adulto mayor, transmediático, y activismo digital.	
8	Recursos	Establecer los recursos necesarios para el desarrollo de la primera fase de este proyecto.	
9	Plan de trabajo	Distribuir las tareas y objetivos para completar el trabajo de investigación y el proyecto de conclusión en fases.	
10	Bibliografía	Actualizar la bibliografía del trabajo presentado.	Septiembre 2023
11	Metodología	Investigación cualitativa: a. Revisión de literatura: - Marcos teóricos y conceptuales. - Recopilar estadísticas relacionadas a la población de cuidadores y sobre proyectos dirigidos al cuidado de adultos mayores. - Recopilar estadísticas relacionadas a las prácticas mediáticas.	
Fase 2. Desarrollo de proyecto			

12	Proyecto	<p>A. Crear propuesta de página web y base de datos, una página de Facebook y otra de Instagram que serán utilizadas como medios para compartir el repositorio y publicaciones.</p> <p>B. Visibilizar el trabajo del cuidador por medio de redes sociales utilizadas por diferentes generaciones como Facebook e Instagram.</p> <p>C. Crear un repositorio digital de recursos y organizaciones, tanto en las redes sociales como en una página web, que sirvan de apoyo para las personas que se encuentren en procesos de cuidados.</p> <p>D. Crear estrategias que ayuden a divulgar la existencia del repositorio y las redes sociales creadas para visibilizar las aportaciones de los cuidadores y servicios existentes para estos.</p> <p>E. Completar modelo de negocios canvas y modelo de teoría del cambio.</p> <p>*Ver tabla próxima.</p>	Noviembre 2023
13	Anejos	<p>a. Línea de tiempo del proyecto</p> <p>b. Plan de trabajo</p> <p>c. Presupuesto</p> <p>d. Modelo de negocio Canvas</p> <p>e. Modelo de teoría del cambio</p> <p>f. Contenidos del proyecto</p> <p>g. Directorio</p>	
Fase 3. Para futuro			
14	Proyecto	<p>A. Consolidación de organización sin fines de lucro</p> <p>B. Crear sistema de evaluaciones</p> <p>C. Profundizar las estrategias participativas</p> <p>D. Creación de página web y base de datos y recursos</p>	Futuro

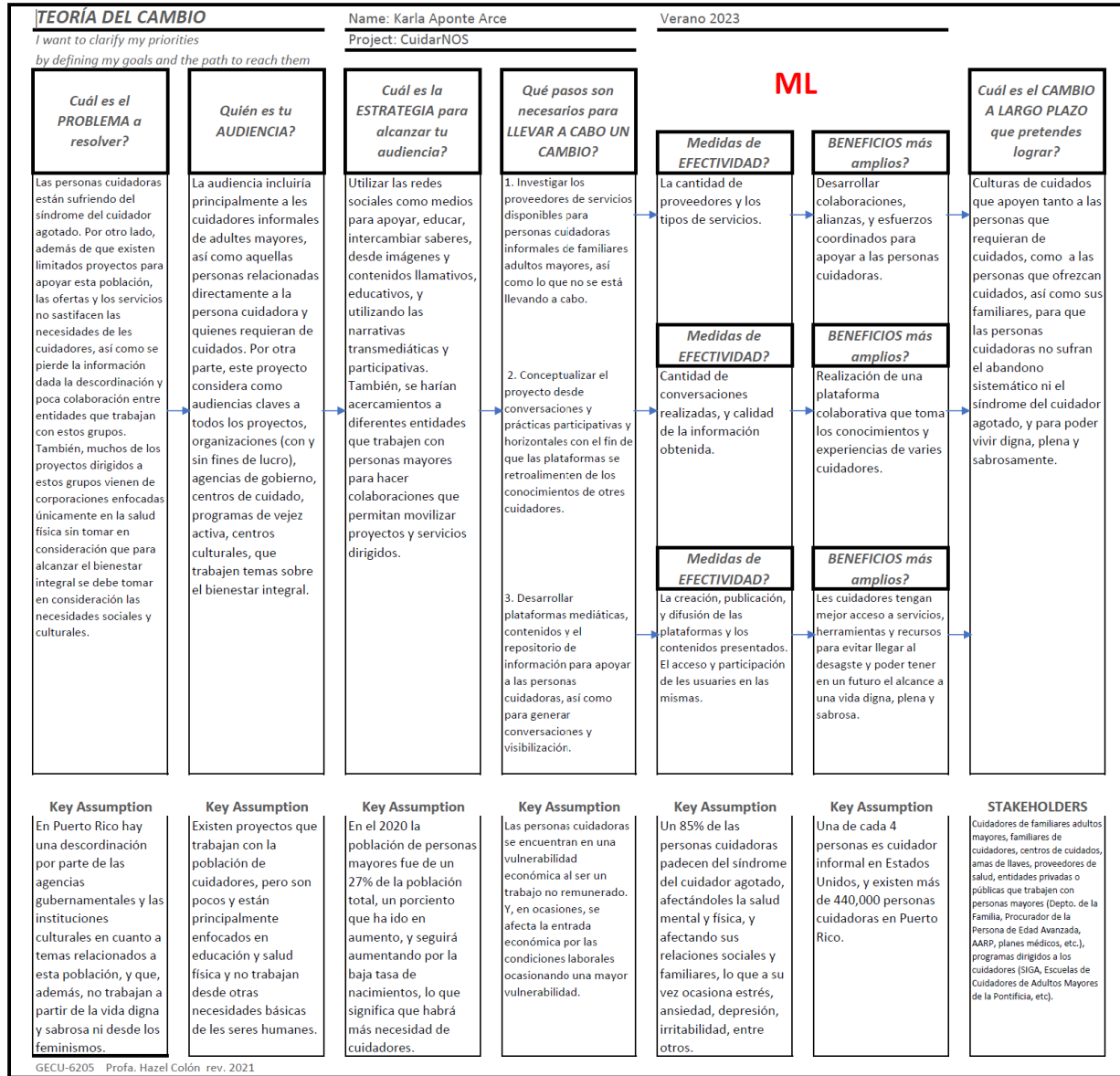
FASE 2: Plan de trabajo

<p>Meta: <i>CuidarNOS</i> pretende darle a una mirada crítica a las experiencias de los cuidados en Puerto Rico con el fin de poner en valor un trabajo que se ha visto invisibilizado a lo largo de la historia, como también poner la vida digna y sabrosa como centro y dirección en la gesta cultural.</p>			
Objetivos	Actividades	Fecha	Indicador
<p>A. Crear propuesta de página web, crear una página de facebook y otra de Instagram que serán utilizadas como herramientas para compartir el repositorio y publicaciones.</p>	A.1 Crear la marca o nombre de la organización o web.	Junio 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre o marca creada. • Página Web • Página Facebook • Página de Instagram
	A.2 Diseñar propuesta de página web.		
	A.3 Crear página de Facebook.		
	A.4 Crear página de Instagram.		
<p>B. Visibilizar el trabajo del cuidador por medio de redes sociales utilizadas por diferentes generaciones como Facebook e Instagram.</p>	B.1 Diseñar identidad de marca, logo, colores, valores, etc.	Junio 2023	<ul style="list-style-type: none"> • 6 publicaciones creadas y compartidas
	B.2 Desarrollar y subir 6 publicaciones para visibilizar el trabajo del cuidador.		
<p>C. Crear un prototipo de repositorio digital de recursos y organizaciones, que sirvan de apoyo para las personas que se encuentren en procesos de cuidados.</p>	C.1 Recopilar datos sobre los recursos y organizaciones que ofrecen servicios a cuidadores.	Junio 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de recursos disponibles. Repositorio creado y disponible en las redes.
	C.2 Publicar directorio de recursos y servicios para cuidadores.		

Anejo C. Presupuesto

FASE 2: Creación de página web, diseño y creación de identidad visual		
CONCEPTO/PARTIDA	Descripción	COSTO
1. Página web	a. Dominio (por un año)	\$ 156.00
	b. Plataforma WIX	
2. Diseño de la marca	a. Logo	\$ 300.00
3. Plataformas de apoyo y diseño	a. Canva Pro (por un año)	\$ 120.00
	b. Procreate	\$12.99
	c. Dropbox Profesional (por un año)	\$ 216.00
4. Usos de equipo y tecnologías	a. Internet Wifi (por un año)	\$ 720.00
5. Equipos	a. Ipad Pro-12.9"	\$ 1,149.00
	b. Teclado	\$ 179.00
	c. Lápiz	\$ 89.00
6. Recursos humanos	Por determinar	-
	Total	\$ 2, 941.99

Anejo D. Modelo de Teoría del Cambio



Anejo E. Modelo de Canvas

PROYECTO DE CONCLUSIÓN: CUIDARNOS PR

Key Partners +	Key Activities +	Value Propositions +	Customer Relationships +	Customer Segments +
<p>Organizaciones sin fines de lucro que trabajan con adultes mayores y/o con personas cuidadoras de adultes mayores</p> <p>Entidades privadas: Planes médicos</p> <p>Entidades públicas/gubernamentales</p> <p>Personas cuidadoras de familiares adultes mayores (cuidadores informales)</p>	<p>Crear un espacio digital para compartir información y facilitar la conversación (página web).</p> <p>Crear contenidos y arte para compartir por las diversas redes sociales.</p> <p>Crear repositorio de servicios e información para las personas cuidadoras.</p>	<p>Horizontalidad /cercanía/ participativo Proyecto que tendrá constante retroalimentación de las personas cuidadoras, pues es para ellos y por ellos.</p> <p>Desde los sentírpensares Entendiendo que las personas no solo experimentan la vida desde la mente sino también desde los afectos y el resto del cuerpo.</p> <p>Visibilidad y educación La presencia de las experiencias de las personas cuidadoras en los espacios de las redes sociales y plataformas digitales permite que otras personas puedan aprender sobre la situación e importancia del trabajo de los cuidadores.</p> <p>Accesibilidad Proveer espacios de encuentro, de aprendizaje, de creación, participación, de inclusión, aportación cultural y promoción para alcanzar una vida digna y sabrosa para las personas cuidadoras de adulto mayores.</p>	<p>Personas cuidadoras y personas relacionadas. Apoyo, acompañamiento, diálogo, compartir servicios, programas, herramientas, recursos, contactos, información, contenidos, para llevar los cuidados de una manera digna. Utilizar la retroalimentación de los usuarios para atemperar los contenidos a sus necesidades y gustos.</p> <p>Entidades - Se harán alianzas, y/o acuerdos colaborativos. - Promover los servicios de las entidades.</p>	<p>1. Población de personas cuidadoras de familiares adultes mayores (cuidadores informales) Personas usuarias de las redes sociales y las plataformas digitales.</p> <p>2. Familiares de los cuidadores de las personas mayores, o personas que requieren de cuidados. Toda persona que esté relacionada a los cuidadores, así como las personas que están en necesidad de cuidados, y participen en las redes sociales y plataformas digitales.</p> <p>3. Entidades privadas/gubernamentales/or organizaciones sin fines de lucro - Fundaciones de Planes Médicos (Fundación MAPFRE, Fundación MMM De la Mano Contigo, MCS Foundation) - AARP Puerto Rico - Departamento de la Familia/Oficinas del Procurador de Edad Avanzada SIGA PR - Respiro en red - Escuela de Cuidadores de Adultos Mayores de la Pontificia Católica de Ponce</p> <p>4. Personas usuarias de las redes sociales Personas que participan en redes sociales y plataformas digitales, que pudieran ser futuros cuidadores y/o se interesen de temas de justicia, feminismos, y los cuidados en Puerto Rico.</p>
	<p>Key Resources +</p> <p>Diseñadora</p> <p>Tecnológicos: equipos, aplicaciones, internet</p> <p>Diseños y artes para página web y otras redes sociales</p>		<p>Channels +</p> <p>Website</p> <p>Entidades privadas y públicas incluyendo las sin fines de lucro.</p> <p>Redes sociales - Instagram - Facebook - Whatsapp</p> <p>Proveedores de servicios de salud</p>	

Anejo F. Ejercicio de conceptualización de base de datos y página web del proyecto *CuidarNOS*



CONTEXTO: PUERTO RICO

8/ PUERTO RICO HOY

FALLECIMIENTO DE PAREJA DE ANCIANOS EN GUÁNCAMA

“No sé cómo no nos dimos cuenta”

El caso parece corresponder al de un cuidador que fallece y luego muere la persona que tenía a su cargo, según Ciencias Forenses

CONDICE MARÍA HERNÁNDEZ

17 de abril de 2023



GUÁNCAMA - Lureta Lalo, de 85 años, era haitiana española, pero sus raíces le unían también con Cuba. Residencia, cuidaba al anciano que debía su hogar de la zona turística, sobre un pedruzco gris con la moldura de adobe que se había vuelto blanca y le había la puerta para poder ver dentro y luego cuando cerraba se abría.

“Era guatemalteco, pero era una persona, si había un problema, ella iba a verlo”, dijo Lalo siempre, hasta y una vez más, porque ella era ella y ella sabía que era su vida siempre. “Y lo que me enseñaron, nos enseñaron a ella y lo que ella me enseñó”, recordó que ella le enseñó a ella, no se equivocó.

La familia, en su momento, la acompañó de Lalo y su esposo, Juan Carlos Lalo, de 82 años, en la residencia que compraron en un edificio vecino al que le enseñó. El esposo de Lalo fue el que le enseñó a ella y él de Guánica, ella en la isla.

Una familia de Guánica de Guánica que le enseñó a ella, “nosotros siempre enseñamos” en el hogar, según el reportaje que publicó. Pero también recordó que fue la familia de Guánica la que le enseñó a ella.

posible de haberlo trabajado con el consentimiento. Ella también recordó que le enseñó a ella.

“Ella le enseñó”, recordó. “Ella le enseñó”, recordó. “Ella le enseñó”, recordó. “Ella le enseñó”, recordó.

Un hijo mayor, probablemente, está en Guánica, pero ella no tiene un hijo mayor, sino un hijo y un primo del hijo. Ella le enseñó a ella.

“Estas personas vivían en un sector en Guánica, donde hay pocas salidas y unas residencias. Las vecinas no están muy cerca”

INFORMACIÓN DE LA RESIDENCIA EN GUÁNCAMA

El cuidado: una labor idealizada



Adriana Maldonado Raimondi

22 de abril de 2023 | 9:04 am



“Se cuida porque se ama”, “cuidar a tus viejos es lo más gratificante” y “cuidar es la labor más bonita del mundo”, estas son frases que las mujeres que dedican su tiempo al cuidado de familiares suelen escuchar. Están implícitas y normalizadas en nuestra estructura social.

Aunque a veces estas afirmaciones pueden ser ciertas para algunas personas, el cuidado de familiares, crías o cualquier otra persona sigue siendo trabajo, la mayoría de las veces, no remunerado y, por tanto, acompañado de retos significativos.

Fuente: <https://www.todospr.com/trabajo-no-remunerado-puerto-rico/fbclid=IwAR1CkVtwnKQFvckwq3Qz9zGNMnASQjW7qVAUKIwlwAjrN8fL0vg>

Fuente: <https://wpaque.elpa.vea.com/articulo/2815952-5071474>

CONTEXTO: PUERTO RICO

Síndrome del cuidador

La psicóloga Ingrid Martín te dice cómo saber si se está atravesando por ello.



¿Cómo saber si se está atravesando por el Síndrome del Cuidador? (Ingrid)

Nota de archivos esta historia fue publicada hace más de 6 meses.

23 de octubre de 2022 - 9:00am



Llegada la adultez, cuando ya los hijos han crecido y a nivel profesional se han alcanzado grandes logros, un nuevo reto llega a la vida de muchos, me refiero al cuidado de los padres. Aunque no en todos los casos es necesario el que haya un cuidador con estos en otros casos es indispensable. Las alternativas para un buen cuidado a nuestros seres queridos es limitada, bien por el alto costo o por la carencia de personas entrenadas para esto.

Fuente: <http://www.pr.meraboz.com/opinion/brw-igrd-martin/columnas/sindrome-del-cuidador/>

miércoles, 18 de octubre de 2022

Fin al desamparo de quienes cuidan a los adultos mayores

Cuando los adultos mayores ya suman casi un tercio de la población de Puerto Rico, una endémica informalidad agrava la frágil y sufrida tarea de los miles de cuidadores que prestan una abnegada atención a quienes, por alguna condición de salud o fragilidades propias del proceso natural del envejecimiento, requieren soporte, contención y cuidados.

Según los datos censales, la población de adultos sobre los 60 años, a julio de 2021, suma 968,000 personas, 22,000 más que a igual fecha del 2020. La estadística parece una historia releída. La población más añosa crece a merced de una natalidad a la baja y acelerada por el éxodo de la juventud puertorriqueña.

Fuente: <https://www.e1nuevodia.com/opinion/edtorial/fin-al-desamparo-de-quienes-cuidan-a-los-adultos-mayores/>

domingo, 6 de noviembre de 2022

A brindar mayor apoyo y asistencia a los cuidadores

Detrás de la alta población de adultos mayores en Puerto Rico, hay cientos de personas, prácticamente invisibles para la sociedad, que día a día sacrifican tiempo, recursos y su propio bienestar para cuidar de sus seres queridos. Este mes se les dedica a ellos, como forma de concienciar sobre sus necesidades y desafíos.

Muchos hacen esa misión solos, sin apoyo familiar ni de entidades públicas o sin fines de lucro. En algunos casos, carecen de recursos para dejarlos al cuidado de centros especializados o se sienten en la obligación de hacerse cargo personalmente de tan vital tarea. Otros sencillamente no consiguen espacios en estos hogares de cuidado permanente ni personal disponible para trabajar.

Fuente: <https://www.e1nuevodia.com/opinion/edtorial/a-brindar-mayor-apoyo-y-asistencia-a-los-cuidadores/>

SOBRE EL PROYECTO



VISIÓN

Construir un movimiento inclusivo y transformador donde haya una distribución justa de las labores de los cuidados para que todas las personas puedan tener acceso a una vida sabrosa y plena.

MISIÓN

Ser mediador y creador de espacios que promuevan la conexión y el intercambio de saberes con el fin de empoderar, inspirar, apoyar y visibilizar a las personas cuidadoras de adultos mayores desde un enfoque transmediático y sentipensante.

CuidarNOS, es un proyecto que, a través de una narrativa sensible, aspira informar, inspirar y movilizar a la comunidad de cuidadores y personas relacionadas a los cuidados, brindándoles herramientas, recursos y un acompañamiento para enfrentar los desafíos de los cuidados y así promover su bienestar integral.

SOBRE EL PROYECTO



METAS Y OBJETIVOS

CuidarNOS es un proyecto sentipensante que pretende darles una mirada crítica a las experiencias de los cuidados, de los cuidados y de los cuidadores en Puerto Rico a través de las narrativas transmediáticas, con el fin de poner en valor este trabajo, así como también poner la vida digna y sabrosa como centro y dirección en la gesta cultural.

- Visibilizar el trabajo de los cuidadores por medio de contenido inédito y/o de otros creadores en el espacio de las redes sociales utilizadas por diferentes generaciones como Facebook e Instagram.
- Desarrollar en plataformas digitales -Facebook e Instagram- espacios de conversación, de participación, de creación, de intercambio, de colaboración y de expresión sobre los cuidados.
- Crear un repositorio digital de recursos y organizaciones que sirvan de apoyo para las personas que se encuentren en procesos de cuidados y hacerlo disponible tanto en las redes sociales como en una página web.
- Reflexionar sobre el trabajo de las personas cuidadoras y el rol de los cuidados desde perspectivas sentipensantes, feministas, disidentes, descoloniales y ancestrales. Así como también, desde posturas antiedadistas, antipatriarcales, antirracistas, y anticapacitistas.
- Concientizar y generar conversaciones sobre los cuidados para movilizar políticas públicas

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

6

SOBRE LXS USUARIXS

PERSONAS CUIDADORAS

- TENER ACCESO A INFORMACIÓN SOBRE SERVICIOS, GUÍAS Y PROYECTOS DE APOYO
- EDUCARSE SOBRE LOS CUIDADOS
- COMPARTIR SU HISTORIA
- APRENDER SOBRE LAS HISTORIAS/TRAYECTORIAS DE OTRXS

FAMILIARES CON NECESIDAD DE CUIDADOS

- ACCEDER A INFORMACIÓN O RECURSOS PARA APOYAR A SUS FAMILIARES O CERCANOS QUE ESTÁN LLEVANDO LOS CUIDADOS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$
- APRENDER SOBRE LAS HISTORIAS DE LOS CUIDADORES

PROVEEDORES DE SALUD

- ACCEDER A INFORMACIÓN Y RECURSOS DE APOYO PARA EDUCAR A LES CUIDADORES DE ADULTES MAYORES
- ACCEDER A CONTACTO PARA COLABORAR CON PROYECTOS DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$

AGENCIAS/ENTIDADES QUE TRABAJAN CON PERSONAS CUIDADORAS

- ACCEDER A INFORMACIÓN Y RECURSOS DE APOYO PARA EDUCAR A LES CUIDADORES DE ADULTES MAYORES
- ACCEDER A CONTACTO PARA COLABORAR CON PROYECTOS DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$

FAMILIARES O PERSONAS CERCANAS A CUIDADORES

- ACCEDER A INFORMACIÓN O RECURSOS PARA APOYAR A SUS FAMILIARES O CERCANOS QUE ESTÁN LLEVANDO LOS CUIDADOS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$
- APRENDER SOBRE LAS HISTORIAS DE LOS CUIDADORES

AGENCIAS O ENTIDADES QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES

- ACCEDER A INFORMACIÓN Y RECURSOS DE APOYO PARA EDUCAR A LES CUIDADORES DE ADULTES MAYORES
- ACCEDER A CONTACTO PARA COLABORAR CON PROYECTOS DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$

PUERTORRIQUEÑES DE LA ISLA/DIÁSPORA Y USUARIXS DE REDES SOCIALES

- EDUCARSE SOBRE LOS CUIDADOS DESDE UN PERSPECTIVA SENTIPENSANTE
- APRENDER SOBRE LAS HISTORIAS Y EXPERIENCIAS DE LAS PERSONAS CUIDADORAS
- CONTRIBUIR CON \$\$\$

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

7

ALCANCE Y CONTENIDO

OBJETOS DE ARCHIVO



Imágenes .

- **Digitales:** Imágenes de las personas cuidadoras (ya digitalizadas o digitales: TIFF y JPEG).
- Fotografías, mapas, carteles/anuncios, postales, dibujos, collages, caricaturas...

Imágenes en movimiento

- **Digitales** (incrustado de You Tube): Entrevistas hechas por el proyecto, entrevistas relacionadas, historias personales (testimonios), noticiero.

Audio

- **Digital:** Música relacionada (enlaces a Spotify/reproductor), entrevistas por el proyecto (que también son videos pero con descripción), entrevistas o podcasts relacionados.

Texto

- **Análogos:** Escritos/trabajos/libros/guías/artículos relacionados a los cuidados, cuentos, poemas, canciones, etc.
- **Digitales:** Escritos/trabajos/guías académicos/históricos relacionados, legislaciones/leyes, cuentos, poemas, canciones/cancioneros, artículos de periódico/revista, calendarios de eventos, etc.

Recursos Multimedia Online

- Enlaces de proyectos/recursos/referencias dirigidas a las personas cuidadoras
- Enlaces de proyectos/recursos/referencias dirigidas a las personas mayores

ALCANCE Y CONTENIDO



METADATOS (DUBLIN CORE)

- Title/título
- Creator/creador/autor
- Subject/claves
- Description/descripción
- Date/fecha
- Type/Tipo de recurso
- Format/formato
- Source/fuente
- Language/idioma
- Colaboradorx
- Rights/Derechos de autor

IDIOMA

ESPAÑOL

CATEGORÍAS

- Cuidadorxs, personas cuidadoras, salud, ocio, cultura, autocuidado, arte, eventos
- Formatos: imágenes, texto, audio, video
- Ubicación: Puerto Rico, diáspora
- Fecha/años: por año (2023, 2024)
- Donaciones (proveniencia)

TAXONOMÍA Y FOLKSONOMÍAS

- Se utilizará como guía el Vocabulario Controlado del *Library of Congress Subject Headings/ Classification*
- Se utilizarán folksonomías para mantener un diálogo e interacción fuera de las esferas académicas jerárquicas del conocimiento

SOBRE LAS INTERACCIONES

HERRAMIENTAS

- Acceder a información, recursos, guías y proyectos que puedan servir de herramientas de apoyo para los cuidadores.
- Buscar en la barra de búsqueda
- Explorar por categorías, formato, fecha, colección, ubicación
- Visualizar imágenes, tener acceso a enlaces, y escuchar podcast y videos en 'streaming', agrandar imágenes ('zoom-in' y 'zoom-out')
- Acceder a los metadatos descriptivos/estructurales
- Visualizar ligeramente textos/literaturas/canciones/poemas/periódicos relacionados, pero para accederlos pedir autorización según los derechos de autor
- Visualizar en mapa los proyectos por área geográfica.
- Acceder a información de contacto de proyectos dirigidos a los cuidadores y a personas mayores.
- Compartir materiales en las redes sociales

RELATOS

- Acceder a las historias y relatos escritos de las personas cuidadoras (enlace a redes) y, si provisto y acordado, acceder a una fotografía de la persona.
- Acceder a las historias contadas, entrevistas, audios y enlaces a objetos de archivo relacionados a personas cuidadoras.

GENERALES

- Aceptar "Términos de Uso" a la entrada al website
- Acceder a las redes sociales y a los "Acuerdos de Uso" desde todas las paginas
- Contribuir con el proyecto monetariamente, como también como cocreadores de los relatos (enlace a formulario).
- Enviar comentarios en la parte de "Apóyanos" y en la parte de contacto.

MAPA DEL SITIO



SNEAK PEEK



SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | RELATOS | BLOG | CONTACTO

ENG/ESP







CUIDADOS PARA VIVIR

CuidarNOS es un proyecto transmediático que busca servir de apoyo a la personas cuidadoras de sus familiares adultes mayores. Buscamos inspirar, empoderar, apoyar y escuchar a las personas cuidadoras así como poner en valor este trabajo poco visibilizado. En Puerto Rico, 1 de cada 5 mujeres asumen los cuidados de las personas mayores, y con una población de adultes mayores en aumento, habrá mayor demanda de los cuidados.



© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO
SOBRE CUIDARNOS | MAPA DE SITIO | ACUERDOS DE USO | APOYANOS | PÁGINA DE TRANSPARENCIA

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

12

SOBRE PLATAFORMAS Y TICS

PARA LA PÁGINA WEB

- WIX.COM: para crear el website
- Figma y Canva: para diseñar prototipo, logo, y maqueta
- Buzzsprout: para los podcasts
- MapHub Beta: para crear mapa con ubicaciones de placerxs
- Curator.io: para incrustar redes en la web
- Gloomaps: para diseñar el mapa de sitio
- Miró: para hacer brainstorm de proyecto

PARA ACCESIBILIDAD

- Readability Calculator
- CADET - Caption and Descriptive Editing Tool
- Caption It Yourself
- WAVE (Web Accessibility Evaluation Tool)
- Color Oracle
- Userway (Herramienta de accesibilidad para usuaries)















PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

13

ACCESIBILIDAD E INCLUSIÓN



METAS

- Nota de intención: CuidarNOS como proyecto transmediático sobre los cuidados reconoce las diversidades humanas, y por ello procura ser un espacio digital de acceso e inclusión. Para lograrlo se han tomado decisiones de diseño como la utilización mínima de imágenes y gráficas, y de ser utilizadas con descripciones provistas. Los videos comprenden de la opción de subtítulo, y proyectamos transcribir los audios en un futuro. De tener alguna recomendación o sugerencia para hacer este espacio más accesible por favor envíanos un correo al cuidarnospr@gmail.com.
- Colores que contrasten, uso de blanco y espacio entre las secciones/cuadros
- Utilización de "breadcrumbs", "descriptive labels" (descripciones textuales), botones y adaptaciones para acceder desde el teclado
- Utilización de audios, transcripciones, control de tiempo (para videos y podcasts) y posibilidad de agrandar letras/páginas/imágenes

PROPIEDAD INTELECTUAL

CREATIVE COMMONS




DERECHOS DE AUTOR

- Contenidos/ materiales bajo Copyright se utilizarán con las autorizaciones y permisos de usos requeridos
- Se utilizarán contenidos/ materiales bajo "dominio público"
- Se aceptarán materiales con licencias de Creative Commons, según permita la licencia, y con el permiso de uso autorizado
- Se incluirá una política de "Takedown", para asegurarnos que los materiales presentados en la página web cuenten con la mayor veracidad, rigurosidad y precisión posible.

Fuente: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

POLÍTICAS DE USO/ACCESO/CONTRIBUCIÓN



- CuidarNOS pretende ser un espacio virtual colaborativo para el encuentro e intercambio de conocimientos e información, y no para fines de lucro.
- Todo el contenido del proyecto presentado en línea puede ser utilizado/descargado/citado/modificado para fines educativos, de investigación, personales y privados, y no para fines lucrativos, según la licencia de Creative Commons aplicada al contenido/material.
- El proyecto no se hace responsable por el uso inadecuado y no autorizado del material expuesto por parte de lxs usuarixs.
- Si alguna información/ material/ recurso en el archivo se encuentre incorrecta, sea falsa, o que transgreda, violenta o vulnere a alguna persona/ familia/ comunidad, comunicarse a cuidarnospr@gmail.com.
- Para contribuir y ser "cocreador" debe completar un formulario.
- El website será de acceso público, en caso de que algún documento tenga alguna condición/requisito de privacidad según el autor, se le proveerá acceso temporero luego de que la persona interesada solicite permiso al proyecto.

POLITICAS A EMULAR

Archivo Digital: Tuna de la Universidad de Puerto Rico
<https://adtunauprrp.wixsite.com/adtunauprrp/trminos-de-uso>

Asia Art Archive
<https://aaa.org.hk/en/footer/terms-conditions>

The Lomax Kentucky Recordings
<https://lomaxky.omeka.net/contribution>

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

16

PARA FUTURO




FASES




FASE 1

- Diálogo con personas cuidadoras y colaboración
- Publicación de Sitio Web
- Derechos de autor
- Redes Sociales
- creación de listas de proyectos
- Formulación de Glosario



FASE 2

- Primeras publicaciones
- Primer relato y posible publicación
- Opción de segundo idioma: inglés
- Publicación de noticias (incrustadas)



FASE 3

- Consolidación de organización sin fines de lucro
- Más publicaciones de podcasts/entrevistas
- Recursos con noticias y publicaciones
- Concientización de justicia social

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

17

SOBRE LA AUTORA

PERFIL BIOGRÁFICO

Karla Eyerí Aponte Arce (ella/elle) es muchas cosas pero de entre tantas ella es cuidadora, artista, creativa, mediadora artística, antropóloga, aventurera, ceramista, presentá, y media bruja.

Su trayectoria creativa, académica y profesional comienza con una especialización en cerámica como parte del currículo artístico de la Escuela Central de Artes Visuales de Santurce, llevándola luego a curiosear en el bachillerato en la Universidad de Puerto Rico, primero con los lenguajes, especialmente el francés, y luego con la antropología sociocultural, de la cual sienta las bases. A modo de entrelazar su educación artística con su recién acopio de lo social, lleva a cabo el Máster de Mediación Artística: Arte para la transformación e inclusión social de la Universidad de Barcelona. A su regreso a la isla y a sus roles pausados de cuidadora, se incerta en la Maestría de Gestión y Administración Cultural, en donde coquetea con los temas de los cuidados desarrollando este proyecto como su proyecto de conclusión.

El motor de sus pasos son los afectos, los cuidados, el cariño, la ternura, los vínculos, su familia, sus amigos, y la naturaleza. Cree profundamente en la justicia en todas sus formas, pero no la justicia que nos enseñaron. Es una soñadora ferviente y cree que algún día las generaciones que vengan tendrán una mejor vida.



PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

18

BIBLIOGRAFÍA

Creative Commons. (s.f.) Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Editorial. (18 de octubre de 2022). Fin al desamparo de quienes cuidan a los adultos mayores. El Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/opinion/editorial/fin-al-desamparo-de-quienes-cuidan-a-los-adultos-mayores/>

Editorial. (6 de noviembre de 2022). A brindar mayor apoyo y asistencia a los cuidadores. El Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/opinion/editorial/a-brindar-mayor-apoyo-y-asistencia-a-los-cuidadores/>

Maldonado Raimundi, A. (22 de abril de 2023). El cuidado: una labor idealizada. Todas. <https://www.todaspr.com/trabajo-no-remunerado-puerto-rico/?fbclid=IwAR1iCKVrfwnKQEvdkqaq3Qx92pGNNUsGjWZqVAUKfLwLnmAj5Ns8PL0eg>.

Marín, I. (23 de octubre de 2022). Síndrome del cuidador. Primera Hora. <https://www.primerahora.com/opinion/dra-ingrid-marin/columnas/sindrome-del-cuidador/>

Ibarra Vázquez, G. (17 de agosto de 2023). Fallecimiento de ancianos en Guánica: "No sé cómo no nos dimos cuenta". El Nuevo Día. <https://epaper.elnuevodia.com/article/281595245071474>

Bango, J. y Cossani, P. (2021). Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe. Elementos para su implementación. ONU Mujeres y CEPAL. https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documents/Publicaciones/2021/11/HaciaConstruccionSistemaCuidados_15Nov21-v04.pdf

PROYECTO DE CONCLUSIÓN | KARLA E. APONTE-ARCE | MAGAC UPRRP | ENERO - DICIEMBRE 2023

19



Anejo G. Contenidos para el proyecto e identidad visual





Índice

Sobre CuidarNOS	2
Identidad de marca	3
Rdes sociales	5
Página Web	7
Publicaciones	9
Aplicaciones y tecnologías	<u>12</u>





Sobre cuidarNOS

CuidarNOS aspira, a través de una narrativa sensible, informar, inspirar y movilizar a la comunidad de cuidadores y personas relacionadas a los cuidados, brindándoles herramientas, recursos y un acompañamiento para enfrentar los desafíos de los cuidados, y así promover su bienestar integral y el alcance a una vida digna y sabrosa.

Misión

Ser mediador y creador de espacios digitales que promuevan la reflexión, la conexión, la movilización y el intercambio de saberes, y que al mismo tiempo empoderen, inspiren, respalden y den visibilidad a los cuidadores de adultos mayores y a los cuidados como un pilar del bienestar social.

Visión

Construir una sociedad donde los cuidados sean reconocidos y valorados como una parte fundamental de esta, y donde el bienestar integral y la vida plena y sabrosa sean centro y dirección.



Identidad de marca

Logos

LOGO PRIMARIO



LOGO SECUNDARIO



SUBMARCA



LETTERMARK

Tipografía

Aa

HAGRID

ABCDEFGHIJKLMNO
PQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890!@#\$%^&*()

Aa

BODY TEXT

ABCDEFGHIJKLMNO
PQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890!@#\$%^&*()

THIS IS A HEADING

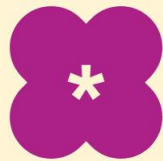
THIS IS A SUBHEADING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas felis eros, commodo nec euismod id, tincidunt in felis. Aliquam ut vulputate dui, at facilisis metus.



Identidad de marca

Paleta de colores



#AB2188



#A0BD64



#FFC61A



#865050



#FD982F



#578980

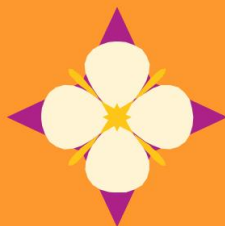


#553566



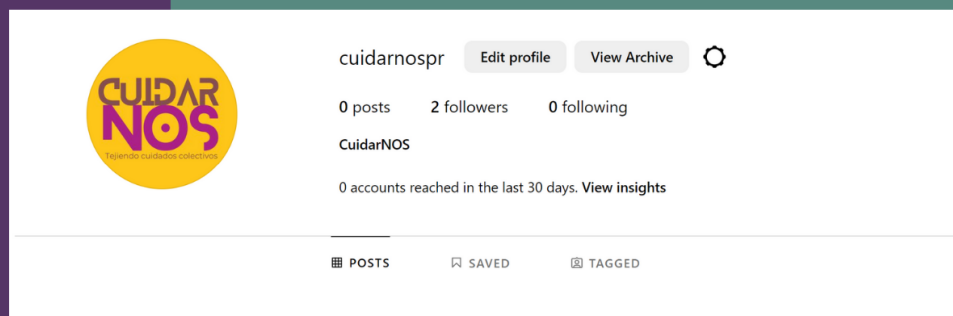
#FFF423

Inspiración



vibrante, sabroso, llamativo, feminista, naturaleza, geometría, unidad, raíces, centro

Redes sociales



Redes sociales





Página Web - Propuesta base de datos

CUIDARNOS
Tejiendo cuidados colectivos

ENG/ESP   

SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | BLOG | CONTACTO

CUIDADOS PARA VIVIR

CuidarNOS es un proyecto transmediático que busca servir de apoyo a la personas cuidadoras de sus familiares adultes mayores. Buscamos inspirar, empoderar, apoyar y escuchar a las personas cuidadoras así como poner en valor este trabajo poco visibilizado. En Puerto Rico, 1 de cada 5 mujeres asumen los cuidados de las personas mayores, y con una población de adultes mayores en aumento, habrá mayor demanda de los cuidados. Por esto, y porque además esta población se enfrenta al 'burnout' cada vez más CuidarNOS pretende convertirse en ese espacio de apoyo y de cuidados colectivos.



© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO SOBRE CUIDARNOS | MAPA DE SITIO | ACUERDOS DE USO | APOYANOS | PÁGINA DE TRANSPARENCIA

CUIDARNOS
Tejiendo cuidados colectivos

ENG/ESP   

SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | BLOG | CONTACTO

HERRAMIENTAS

TODOS LOS RECURSOS

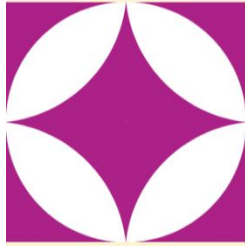
- PARA CUIDADORES** 
- SERVICIOS
- AUTOCUIDADO Y JANGUEO
- PUEBLO O REGIÓN

RESPIRO

SALUD MENTAL

LGBTQ+

© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO SOBRE CUIDARNOS | MAPA DE SITIO | ACUERDOS DE USO | APOYANOS | PÁGINA DE TRANSPARENCIA



Página Web - Propuesta base de datos

CUIDARNOS
Tejemos cuidados colectivos

ENG/ESP   

SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | BLOG | CONTACTO

HERRAMIENTAS

TODOS LOS RECURSOS

- PARA CUIDADORES
- SERVICIOS
- AUTOCUIDADO Y JANGUEO
- PUEBLO O REGIÓN

PARA CUIDADORES

DIRECTORIOS

GUÍAS Y HERRAMIENTAS

SERVICIOS DE RESPIRO

© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO

CUIDARNOS
Tejemos cuidados colectivos

ENG/ESP   

SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | BLOG | CONTACTO

HERRAMIENTAS

TODOS LOS RECURSOS

- PARA CUIDADORES
- SERVICIOS
- AUTOCUIDADO Y JANGUEO
- PUEBLO O REGIÓN

GUÍAS Y HERRAMIENTAS

AARP

Guías/herramientas | Educación | Finanzas | Salud | Descuentos | Para el Cuidador | Directorios

<https://states.aarp.org/puerto-rico/>

1 (877) 342-2277
1 (866) 238-9488 TTY

Programa de Cuidadores - MMM



Guías/herramientas | Para el Cuidador | Directorios

<https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>

1 (855) 622-5606 (llamada sin cargos)
(787) 522-5606
1 (866) 333-5469 (audiolimpedidos)

© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO

CUIDARNOS
Tejemos cuidados colectivos

ENG/ESP   

SOBRE CUIDARNOS | HERRAMIENTAS | BLOG | CONTACTO

HERRAMIENTAS

TODOS LOS RECURSOS

- PARA CUIDADORES
- SERVICIOS
- AUTOCUIDADO Y JANGUEO
- PUEBLO O REGIÓN

GUÍAS Y HERRAMIENTAS

AARP

Guías/herramientas | Educación | Finanzas | Salud | Descuentos | Para el Cuidador | Directorios


<https://states.aarp.org/puerto-rico/>

1 (877) 342-2277
1 (866) 238-9488 TTY

Cuidando a los nuestros
<https://www.aarp.org/over50/membership/over-50-cuidando-a-los-nuestros>

Guía para cuidadores familiares de Puerto Rico
<https://aarp.org/over50/membership/over-50-cuidando-a-los-nuestros/Guia-para-cuidadores-familiares-de-Puerto-Rico>

Conéctate, explora y aprende con nuestras



Programa de Cuidadores - MMM


Guías/herramientas | Para el Cuidador | Directorios

<https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>

1 (855) 622-5606 (llamada sin cargos)
(787) 522-5606
1 (866) 333-5469 (audiolimpedidos)

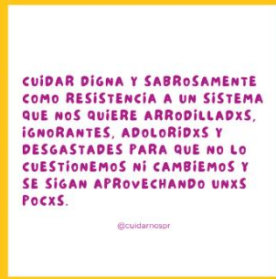
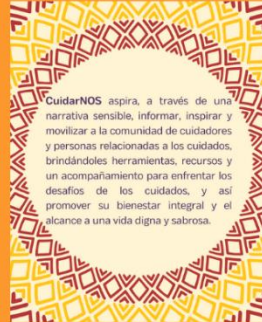
cuidadores@mmhmc.com

Guía para el cuidador
<https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>



© 2023 CUIDARNOS PUERTO RICO

Publicaciones



Publicaciones

CONTIGO CUIDADOR RECURSOS PARA CUIDADORES

TRIPLE S ADVANTAGE

<https://advantae.grupotriples.com/cuidadores/articulos-de-interes/contigo-cuidador-talleres-para-ayudar-a-quienes-nos-cuidan/>

1 (800) 255-4375
1 (877) 879-5964

<https://www.facebook.com/TriplesAdvantae>

GUÍA DEL CUIDADOR
<https://advantae.curoctroles.com/wp-content/docs/GUÍA-CUIDADOR-ESP-DIGITAL-PDF>

@cuidarnospr

PROGRAMA DE CUIDADORES RECURSOS PARA CUIDADORES

MMM

<https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>

1 (858) 622-5606 (llamada sin cargos)
1 (868) 838-5469 (audiollamadas)
(787) 522-5606

cuidadores@mmmhc.com
<https://www.facebook.com/MMMyPMC/>
<https://www.instagram.com/mmmypmc/>

GUÍA PARA EL CUIDADOR
https://www.mmm-pr.com/contenidos/web/uploads/documentos/MMMyCuidadorESP_06072023-5825.pdf

@cuidarnospr

La información provista parte del directorio que se hizo como ejercicio de recoger servicios y recursos pertinentes para cuidadores del que pueden acceder en el link del BIO. El proyecto CuidarNOS no necesariamente recomienda, respalda ni endosa ninguna de los servicios, programas ni organizaciones que aparecen en este directorio. La inclusión de estos recursos es puramente informativa y no implica una recomendación oficial por parte del proyecto.

#cuidarnospr

CUIDADORXS EN PUERTO RICO

@cuidarnospr

1 DE CADA 5 PERSONAS HA SIDO CUIDADORA

@cuidarnospr

440,000 PERSONAS SON CUIDADORAS EN PUERTO RICO

@cuidarnospr

EL 85% DE LAS PERSONAS CUIDADORAS SON MUJERES

@cuidarnospr

EL 61% DE LOS CUIDADORES SON MUJERES EN UN PROMEDIO DE EDAD DE 49.4 AÑOS Y EL 81% DE LXS CUIDADORES CUIDAN A PERSONAS DE MÁS DE 50 AÑOS.

@cuidarnospr

6 DE CADA 10 CUIDADORES APOYAN CON LAS ACTIVIDADES DIARIAS, CON LAS TAREAS MÉDICAS Y DE ENFERMERÍA DE SUS SERES QUERIDOS

@cuidarnospr

ALGUNOS DE LOS RETOS MAYORES PARA LAS PERSONAS CUIDADORAS SON LA DIFICULTAD DE CONSEGUIR SUFICIENTE DESCANSO, LA DIFICULTAD DE BALANCEAR EL TRABAJO Y LOS CUIDADOS, LA CARGA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS DE LLEVAR A CABO ESTA LABOR, EL DETERIORO DE LA SALUD, LA DIFICULTAD DE EJERCITARSE RUTINARIAMENTE, EL SENTIMIENTO DE NO TENER OPORTUNIDAD DE SOCIALIZAR Y DE DIVERTIRSE DADO LOS CUIDADOS, ENTRE OTRAS.

@cuidarnospr

UN 92% DE LES CUIDADORES MENCIONARON LO IMPORTANTE DE TENER ESPACIOS DE RESPIRO

@cuidarnospr

REFERENCIAS

BARBERA, L. (2022). *2022 PUERTO RICO FAMILY CAREGIVING SURVEY*. AARP MIDDLESEX COUNTY OFFICE. <https://www.aarp.org/health/2022/07/20/2022-pr-family-caregiving-survey/>

AARP. (2021). *NATIONAL ALLIANCE FOR CAREGIVING 2021. RESUMEN EJECUTIVO*. <https://www.aarp.org/health/2021/06/01/2021-national-alliance-for-caregiving-executive-summary/>

LEY SOBRE LA POLÍTICA PÚBLICA DEL CUIDADO INFORMAL DEL ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO. <https://www.gobierno.pr/ley-sobre-la-politica-publica-del-cuidado-informal-del-estado-libre-asociado-de-puerto-rico/>

@cuidarnospr

SOBRE MÍ

HOLA!

Mi nombre es Karla Eyeri Aponte Arce, soy gestora cultural, mediadora artística, antropóloga, ceramista, y la mente y corazón detrás de este proyecto. También, soy la cuidadora informal de mi papá desde hace 8 años, y he creado este espacio para apoyar e inspirar a otras cuidadoras en sus procesos de cuidados. Cuidar se ha convertido en parte importante de mi vida, hasta el punto de entender que sin cuidados no hay mundo. No obstante, ha sido un proceso duro que me llevó al desgaste. Por esto, este espacio se piensa desde el jangleo, desde el respiro, desde el apapacho, desde la ternura y la complicidad.

Publicaciones

MES INTERNACIONAL DE LXS CUIDADORES DE FAMILIARES
NOVIEMBRE

CUIDAR NOS

Illustration of a caregiver supporting an elderly person.

¿QUÉ HAZ HECHO EN ESTE MES POR UNX CUIDADORX?

- Te quedaste cuidando a la persona en lo que lx cuidadorx hacia una actividad de respiro y disfrute.
- Le hiciste la compra de alimentos.
- Limpiaste la casa del cuidadorx o de la persona a quien cuida.
- Le acompañaste durante el día y apoyaste en distintas tareas de cuidados.
- Le agradeciste y cuadraste con lx cuidadorx días de respiro en el futuro.

@cuidarnospr

AÚN ESTÁS A TIEMPO

APOYA A LXS CUIDADORXS

LOS CUIDADOS NOS TOCAN A TODES

@cuidarnospr

PROTECCIÓN Y BENEFICIOS

Justicia social para los cuidadores

Asimismo, la Ley 60 de 2023 asigna \$4 millones para aumentar los centros de cuidado de niños y adultos mayores

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

Cuidador, toca cuidarte

y previene problemas de salud mental y física

14/ PUERTO RICO HOY

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

Crucial el apoyo para las cuidadoras de familiares

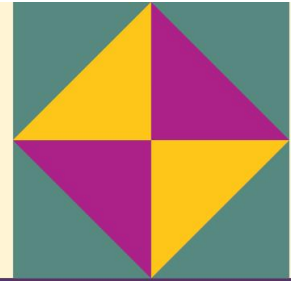
Se estima que, en Puerto Rico, hay unas 500,000 personas que se dedican a esta labor, de las que 82% son mujeres a quienes se les asignan múltiples tareas

PROTECCIÓN Y BENEFICIOS

Justicia social para los cuidadores

Asimismo, la Ley 60 de 2023 asigna \$4 millones para aumentar los centros de cuidado de niños y adultos mayores

Aplicaciones y tecnologías



LINKTREE

Plataforma que permite crear repositorio de enlaces, el cual además será el espacio donde las personas puedan acceder a las redes sociales, correo electrónico, el Directorio de recursos y la plataforma participativa de Padlet.

PADLET

Plataforma participativa que servirá para recoger las anécdotas de las personas cuidadoras, así como los comentarios e ideas de los usuarios seguidores de las redes del proyecto CuidarNOS.



Anejo H. Directorio de recursos y servicios para cuidadores

OCTUBRE 2023

DIRECTORIO DE RECURSOS Y
SERVICIOS PARA CUIDADORES
PUERTO RICO

CUIDARNOS
Tejiendo cuidados colectivos

Karla E. Aponte Arce

**DIRECTORIO DE RECURSOS Y SERVICIOS PARA CUIDADORES
PUERTO RICO**

© 2023 CuidarNOS: Tejiendo cuidados colectivos

Autora: Karla E. Aponte Arce

NOTA ACLARATORIA:

El proyecto CuidarNOS no necesariamente recomienda, respalda ni endosa ninguno de los servicios, programas ni organizaciones que aparecen en este directorio. La inclusión de estos recursos es puramente informativa y no implica una recomendación oficial por parte del proyecto.



Este trabajo está licenciado bajo Atribución-NoComercial 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

INTRODUCCIÓN

Este directorio representa un intento de proporcionar a cuidadores informales y a cualquier persona que necesite herramientas, recursos e información sobre cómo brindar cuidados a sus seres queridos de manera digna y sabrosa. Este directorio modelo se crea como parte del proyecto de conclusión de la Maestría en Gestión y Administración Cultural, con la intención de enriquecer la información existente y, al mismo tiempo, explorar recursos y proyectos que, aunque no tengan una relación directa con cuidadores o personas mayores, tengan el potencial de brindar beneficios a estas poblaciones mediante enfoques centrados en la comunidad y la cultura. Al ser una propuesta de directorio su abordaje no es extensivo, no obstante, el mismo se hizo tomando en consideración las experiencias propias de la autora como cuidadora informal de su padre, así como la referencia de distintos directorios. Este proyecto, además, hace un intento de enfocarse en proyectos o servicios que no se limiten al área metropolitana, un objetivo que toca seguir revisitándose.

CuidarNOS, es un proyecto sentipensante que busca apoyar a personas que estén en procesos de cuidar a seres queridos, por medio de hacer disponible información y recursos que les puedan ser de utilidad en estos procesos. Sanamos en comunidad y es a partir de los vínculos y de un apoyo constante de un otro que podemos alcanzar vidas sabrosas. Por esto, exhortamos a los lectores cuidadores que busquen ayuda y apoyo, y que saquen siempre espacio para el goce y el jangueo.

METODOLOGÍA

Para construir este directorio se tomó de referencias los siguientes directorios de la OPPEA, de la AARP y las listas de recursos de la página web de Fondos Unidos (2-1-1). En el caso de no encontrar información de servicios en este directorio puede usar de apoyo estos directorios:

- Directorio de servicios para personas de edad avanzada, OPPEA
<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/DirectorioServicios/Documents/DIRECTORIO%20SERVICIOS%20OPPEA%20-%20Web.pdf>
- Guía de recursos para cuidadores de Puerto Rico, AARP
<https://states.aarp.org/puerto-rico/caregiver-resources>
- Un cuidado compasivo en casa, AARP
<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/puerto-rico-cuidado-jubilacion-ancianos/info-2016/cuidado-enfermos-ancianos-puerto-rico.html>
- Fondos Unidos 2-1-1
<http://www.211pr.org/>

Para organizar la información se utilizó el modelo a continuación, que permite que las personas puedan aprender sobre los programas específicos de cada entidad, así como tener acceso a sus redes sociales para que puedan aprovechar toda la oferta existente.

MODELO:

1. Nombre de agencia (SIGLAS)
categoría 1| categoría 2 | etc.
ENLACE (página web)
Dirección
Número de teléfono
Correo electrónico
 - Programas específicos u oficinas regionales
 - + Servicios
 - + Alcance geográfico: Pueblos, áreas o zonas
 - + Redes sociales: Instagram, Facebook

Por otro lado, se han creado las siguientes categorías para facilitar la búsqueda de servicios y programas que cada entidad ofrece. Esto se ha hecho tomando en consideración crear en un futuro una base de datos en una página web donde la interacción sea mucho más simple y accesible para el usuario.

CATEGORÍAS

- PARA CUIDADORES
- SERVICIOS
- PUEBLO O REGIÓN

SUBCATEGORÍAS

- Agricultura/ecología
- Albergues de emergencia
- Alimentos
- Alzheimer/demencia
- Ama de llaves
- Artículos de necesidad
- Arte/cultura: se refiere a que puede incluir alguna actividad cultural, de excursión, que esté relacionado a música, artes visuales, manualidades, baile, cine, etc.
- Cáncer
- Centro de cuidados
- Ejercicios/ deportes
- Descuentos
- Directorios
- Educación
- Talleres
- Empleo
- Financiero
- Grupos de apoyo
- Guías/herramientas
- Hospicio
- Legal/ derechos
- LGBTQ+
- Líneas ayuda: que incluye también a aquellas de orientación de servicios
- Manejo de emergencias
- Recreación
- Renal
- Respiro: se refiere a servicios de respiro para personas cuidadoras
- Servicios de salud
- Servicios en el hogar
- Servicios en el hospital
- Salud física
- Salud mental/emocional
- Transportación
- Veteranos
- Vivienda
- Sanación
- PARA CUIDADORES: se refiere a que puede tener proyectos de apoyo, recreación, entre otros, dirigidos a los cuidadores
- Bajos recursos: puede ofrecer algún programa, ayuda, asistencia dirigida a personas con bajos recursos económicos
- Diversidad funcional: se refiere a que puede haber oferta o inclusión a personas con diversidad funcional (impedimentos) físicas, sensoriales o mentales

Categorías geográficas:

- Pueblo, Región (Norte, Central, Este, Oeste, Sur), Isla



DIRECTORIO DE RECURSOS Y SERVICIOS PARA CUIDADORES

PUERTO RICO



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
METODOLOGÍA	3
APOYO A PERSONAS MAYORES PARA CUIDADORES	7
CUIDADOS Y SERVICIOS PARA EL HOGAR	9
ASOCIACIONES	13
PLANES MÉDICOS Y SERVICIOS MÉDICOS	18
SALUD MENTAL	21
ALIMENTOS	23
TRANSPORTACIÓN	25
VIVIENDA	28
RECURSOS LEGALES	29
VETERANOS	30
EDUCACIÓN RECREACIÓN Y DEPORTES	31
PROYECTOS COMUNITARIOS	32
	36

APOYO A PERSONAS MAYORES

1. OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA (OPPEA)

DIRECTORIOS | LEGAL | AMA DE LLAVES

<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/Pages/default.aspx>

- Oficina Central - SAN JUAN
Avenida Ponce de León Parada 16 Edificio 1064 tercer piso, Santurce
San Juan, PR 00919-1179
(787) 721-6121
- Oficina Satélite de CAMUY
Alcaldía Municipal
(787) 822-6559
- Oficina Satélite de JUNCOS
Edif. Programas Federales y Vivienda
Paseo Escuté, Juncos, PR
(787) 905-7133, (787) 905-7132,
(787) 905-7131, (787) 905-7134,
(787) 905-7135
- Oficina Satélite de GUAYAMA
Centro de Convenciones de Guayama, Guayama, PR
(787) 592-7020, (787) 592-7021, (787) 592-7022, (787) 592-7010
- Oficina Satélite de MAYAGUEZ
Calle Pablo Casals #75
(787) 265-4215, 1-800-981-4899
(787) 986-7105, (787) 986-7106, (787) 986-7107
(787) 986-7108, (787) 986-7109, (787) 986-7109

Programas:

- Programa de Apoyo a Cuidadores Familiares
(787) 919-7930
- Programa de Amigos Mayores Acompañantes (PAMA) | servicios de voluntarios acompañantes para adultos con demencia o Alzheimer.
- Unidad de Protección y Defensa de los Derechos de las Personas de Edad Avanzada Programa de Asistencia
- Personas de Edad Avanzada Víctimas del Crimen Auxiliares en el Hogar/ Amas de Llave
- Línea para reportar casos o sospecha de maltrato (las 24 horas del día)
- Oficina de Asuntos Legales
<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/Pages/AsuntosLegales.aspx>
(787) 721-6121
asuntos legales@oppea.pr.gov

- Directorio de servicios para personas de edad avanzada
<https://agencias.pr.gov/agencias/oppea/DirectorioServicios/Documents/DIRECTORIO%20SERVICIOS%20OPPEA%20-%20Web.pdf>

2. DEPARTAMENTO DE SALUD

SERVICIOS DE SALUD | EDUCACIÓN | DESCUENTOS

Centro Médico Norte, Calle Periferal Interior, Bo. Monacillos, Río Piedras PR
(787) 765-2929

- Programa de Geriátría y División de Promoción de la Salud
<https://www.salud.pr.gov/CMS/37>
-Tarjeta de Identificación para Descuentos y Uso de Fila Expreso para personas 60+ (Ley 107 de 1998)
(787) 765-2929 Ext. 4131 y 4430
- Programa de Vacunas para Adultos
(787) 765-2929 Ext. 3338 y 3337

+ Isla

3. ESCUELA GRADUADA DE SALUD PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO | EDUCACIÓN

<https://sp.rcm.upr.edu>

- Programa de Certificados y Maestrías en gerontología.
San Juan
(787) 758-2525 ext. 1412 y 1413.

4. FONDOS UNIDOS 2-1-1

LÍNEA DE AYUDA | DIRECTORIO

<http://www.211pr.org/>

+ Isla

5. AARP

EDUCACIÓN | FINANZAS | SALUD | DESCUENTOS | PARA EL CUIDADOR | DIRECTORIOS

<https://states.aarp.org/puerto-rico/>

1 (877) 342-2277

1 (866) 238-9488

+ Mediante un sistema de membresía le proveen información-educación a los adultos mayores, especialmente para atender las diversas necesidades que surgen en dicha etapa de la vida. Su página de internet contiene un directorio de proveedores de servicios.

6. ERAS (ESTRATEGIAS Y REDES DE APRENDIZAJES EN LA SALUD),
UNIVERSIDAD DE PUERTO DE CAYEY
EDUCACIÓN | MANEJO DE EMERGENCIAS | SALUD
<https://www.eraspr.org/qui%C3%A9nes-somos>
205 C/ Antonio Barceló
Cayey, PR
(787) 738-2161 Ext. 2742
Eras.uprc@gmail.com

PARA CUIDADORES

1. AARP
EDUCACIÓN | FINANZAS | SALUD | DESCUENTOS | PARA CUIDADORES |
DIRECTORIOS
<https://states.aarp.org/puerto-rico/>
1 (877) 342-2277
1 (866) 238-9488 TTY
- Cuidando a los nuestros
<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/>
 - Guía para cuidadores familiares de Puerto Rico
https://cdn-aarp.americantowns.com/img/prcaregiving/GUIA_DE_CUIDADORE_AARP_2016.pdf
 - Guía de recursos para cuidadores de Puerto Rico
<https://states.aarp.org/puerto-rico/caregiver-resources>

- Un cuidado compasivo en casa
<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/puerto-rico-cuidado-jubilacion-ancianos/info-2016/cuidado-enfermos-ancianos-puerto-rico.html>
 - Conéctate, explora y aprende con nuestras charlas y seminarios virtuales
<https://states.aarp.org/puerto-rico/conectate-explora-y-aprende-con-nuestras-charlas-y-seminarios-virtuales>
- + Isla
+ https://www.facebook.com/AARPPuertoRico/?ref=embed_page

2. PROGRAMA DE CUIDADORES – MMM

PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN | RECREACIÓN | DEPORTES | SERVICIOS DE SALUD | ARTE/CULTURA

<https://www.mmm-pr.com/cuidadores/programa-de-cuidadores>

1 (855) 622-5606 (llamada sin cargos)

1 (866) 333- 5469 (audioimpedidos)

(787) 522-5606

cuidadores@mmmhc.com

- Guía para el cuidador
https://www.mmm-pr.com/frontend/web/uploads/documentos/MMMGuiaCuidadorESP_5bd2299354864.pdf

+ <https://www.facebook.com/MMMyPMC/>

+ <https://www.instagram.com/mmmypmc/>

3. ALIANZA APOYO PARA EL CUIDADOR – SIGA PR

PARA EL CUIDADOR | GUÍAS/HERRAMIENTAS

<https://sigapr.com/>

Las Américas Professional Center, 400 Domenech, Suite 303, San Juan 00915

(787) 314-7989

alianzaapoyoalcuidador@gmail.com

+ <https://www.facebook.com/Alianza-Apoyo-Al-Cuidador-Inc-249590975058685/>

4. CONTIGO CUIDADOR - TRIPLE-S ADVANTAGE*PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN | GUÍAS/HERRAMIENTAS*<https://advantage.grupotriples.com/cuidadores/articulos-de-interes/contigo-cuidador-talleres-para-apoyar-a-quienes-nos-cuidan/>

1 (800) 255-4375

1 (877) 879-5964

- Guía del Cuidador

<https://advantage.grupotriples.com/wp-content/docs/GUIA-CUIDADOR-ESP-DIGITAL.PDF>+ <https://www.facebook.com/TripleSAdvantage>**5. RESPIRO EN RED – CENTRO DE APOYO INTEGRADO Y KINESIOLOGÍA ENERGÉTICA (CENAIKE)***PARA CUIDADORES | RESPIRO*<https://www.respiroenred.com/>

(787) 930-9942

servicios@respiroenred.com+ https://www.facebook.com/respiroenred?locale=hi_IN**6. MI GENTE GRANDE***PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN*<https://www.migentegrande.com/>info@migentegrande.com+ <https://www.instagram.com/migentegrande/>+ <https://www.facebook.com/migentegrande/>**7. FAMILY CAREGIVER ALLIANCE***PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN | GUÍAS/HERRAMIENTAS | DIRECTORIOS*<https://www.caregiver.org/caregiver-resources/caring-for-yourself/>

235 Montgomery Street, Suite 930, San Francisco CA 94104

(800) 445-8106

info@caregiver.org

- Recursos y servicios de Family Caregiver Alliance (español)

<https://www.caregiver.org/spanish/>

+ <https://www.facebook.com/FamilyCaregiverAlliance/>

8. CAREGIVER ACTION NETWORK

PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN | GUÍAS/HERRAMIENTAS | DIRECTORIOS

<https://www.caregiveraction.org/>

1150 Connecticut Ave, Suite 501, Washington, DC 20036-3904

(855) 227-3640

info@caregiveraction.org

- Family Caregiver Toolbox

<https://www.caregiveraction.org/family-caregiver-toolbox>

+ <https://www.instagram.com/caregiveraction/>

+ <https://www.facebook.com/CaregiverActionNetwork>

9. THE NATIONAL ALLIANCE FOR CAREGIVING

PARA CUIDADORES | EDUCACIÓN | GUÍAS/HERRAMIENTAS | DIRECTORIOS

<https://www.caregiving.org/>

1730 Rhode Island Ave. NW, Suite 812, Washinton DC 20036

1 (202) 918-1013

info@caregiving.org

- Resources

<https://www.caregiving.org/resources/>

+ <https://www.facebook.com/NA4Caregiving/>

CUIDADOS Y SERVICIOS EN EL HOGAR

1. DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA

EDUCACIÓN | DIRECTORIO | LÍNEA DE AYUDA | LEGAL | ALIMENTOS | CENTROS DE CUIDO | AMA DE LLAVE (AUXILIAR EN EL HOGAR) |

- Administración de Servicios de Edad Avanzada y Adultos con Impedimentos de la Administración de Familias y niños (ADFAN)
<https://adfap.pr.gov/AdministracionesAuxiliares/ServiciosEdadAvanzada/Pages/default.aspx>
 (787) 625-4900

- Servicios:

- Información y referimiento
- Servicios de Cuidado Sustituto
- Servicios de Auxiliar en el Hogar
- Orientación y consejería
- Servicios de protección
- Línea de orientación y apoyo familiar
 (787) 977-8022
 1 (888) 359-7777
- Línea de referidos de maltrato
 (787) 749-1333
 1 (800) 981-8333

- CAMPEA- Centro de Actividades Múltiples para Personas de Edad Avanzada
<https://adfap.pr.gov/AdministracionesAuxiliares/ServiciosEdadAvanzada/Opusculos/CENTROS%20ACTIVIDADES%20MULTIPLES.pdf>

- Servicios:

- Alimentos
- Centros de servicio y cuidado

+ Aguadilla, Aguada, Arecibo, Bayamón, Cidra, Guayama, Juana Díaz, Lares y Yabucoa

2. SIGA CENTRO DE SERVICIOS INTEGRADOS GERONTOLÓGICOS Y APOYO FAMILIAR | RECREACIÓN | SALUD | EDUCACIÓN | CUIDADO EN EL HOGAR

<https://sigapr.com/>
 Las Américas Professional Center, 400 Domenech, Suite 303, San Juan 00915
 (787) 998-3788
 (787) 936-7533
 mayrasortiz@yahoo.com

Programas:

- Programa de estimulación cognitiva y reminiscencia
- Programa de capacitación a cuidadores y profesionales
- Programa de cuidado en el hogar
- Recreación y socialización para adultos mayores (escritura terapéutica, danzaterapia, musicoterapia, ejercicios físicos adaptados, otros)

3. ARA CUIDADORES PUERTO RICO

EDUCACIÓN | CUIDADO EN EL HOGAR | RECREACIÓN | SERVICIOS EN EL HOSPITAL

<https://aracuidadorespr.com/>

(787) 514-2182

Servicios:

- Cuidados en el hogar: tomar signos vitales, recordatorio sobre medicamentos, acompañamiento, tareas domésticas ligeras, actividades recreativas, asistencia en el aseo
- Cuidados en el hospital

+ <https://www.facebook.com/aracuidadorespr/>

4. PROGRAMA DE CUIDADO DE SALUD EN EL HOGAR - DEPARTAMENTO DE SALUD | EDUCACIÓN | DIRECTORIOS

Centro Médico Norte, Calle Periferal Interior, Bo. Monacillos, Río Piedras PR
(787) 765-2929 Ext. 4716 y 4718

- Proveen información y tiene directorio de las Organizaciones certificadas por el Departamento de Salud que proporcionan cuidados en el hogar a pacientes con Medicare o con un seguro de salud privado.

+ Isla

+ <https://www.facebook.com/desaludpr>

5. HOSPICIO & HOME CARE SAN LUCAS

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL | SERVICIOS EN EL HOGAR | HOSPICIO

<https://sanlucaspr.org>

Ave. Tito Castro 917, Edificio A Piso 4, Ponce PR 00732-7064

(787) 844-2080
1 (800) 981-0054

Programas:

- Cuidado de pacientes en hospicio: servicios médicos, enfermería, trabajo social, asesoría espiritual, ama de llaves, nutricionista, suplementos alimentarios, suplidos médicos, suministro de equipos y medicamentos
- Servicios de salud en el hogar: asistente de salud en el hogar, terapia física y ocupacional, patología del habla y lenguaje, trabajadores sociales, trabajador médico social.

+ <https://www.facebook.com/CentroMedicoEpiscopalSanLucas>
+ <https://www.instagram.com/centromedicoepiscopalsanlucas/>
+ <https://www.youtube.com/channel/UCwfo5BXGhZfJsbTJBhLrQA#>
+Isla

6. CORPORACIÓN DE SERVICIOS DE AMAS DE LLAVES (COSALL)

SERVICIOS EN EL HOGAR

www.cosallpr.com

Carr. 181 Km 2.0 Expreso Manuel Rivera Morales, Final Calle Marginal Trujillo Alto

(787) 292-1020

(787) 292-1139

Servicios:

- Servicios de cuidados en el hogar a corto y largo plazo, por tiempo completo o por horas
- Asistencia en la alimentación, ayudan en la higiene personal y del hogar.
- Acompañante de citas médicas.
- Vigilancia de la salud: uso de medicamentos, terapias y curas sencillas.

info@cosallpr.com

7. CAREGIVERS DE PUERTO RICO

SERVICIOS EN EL HOGAR | AMA DE LLAVES | ALZHEIMER/DEMENCIA

<http://caregiverspr.com/>

409 San Jorge, San Juan PR 00912

(787) 726-2272

(787) 303-0229

info@caregiverspr.com

Servicios:

- Cuido de envejecientes en el hogar: preparación de alimentos, asistencia en medicamentos, tomar e interpretar signos vitales, aseo personal y limpieza ligera del hogar, recreación, asistencia de enfermería.
- Cuido de personas con Alzheimer y otras demencias.

8. SERVICIOS DE CUIDO Y PSICO-GERONTOLOGÍA, INC.

SERVICIOS EN EL HOGAR | EDUCACIÓN | SALUD FÍSICA | SALUD MENTAL

<https://cuidopr.net/>

Paseo La Ceiba A 9 | Hormigueros, PR 00660

(787) 690-1660

(787) 458-1972

(939) 865-3358

Servicios:

- Cuidado geriátrico y asistido a domicilio
- Acompañamiento a pacientes hospitalizados
- Evaluaciones psico-gerontológicas y de funcionalidad cognitiva
- Terapias de estimulación cognitiva
- Seminarios virtuales y presenciales

+ Aguadilla, Mayagüez, Noroeste y Suroeste

9. CAREHELPERS

*AMA DE LLAVES | SERVICIOS EN EL HOGAR | SERVICIOS EN HOSPITAL |
ALZHEIMER/DEMENCIA*

1304 Calle Dalmacia, San Juan PR 00920

<https://carehelpers.com/>

(787) 946-2100

(787) 792-2320

(787)303-0229

info@carehelpers.com

Servicios:

- Cuido de envejecientes en el hogar: cuidados, asistencia en medicamentos, aseo personal y limpieza ligera del hogar.
- Cuido especializado de personas con Alzheimer y otras demencias, estimulación cognitiva.
- Compañía en el hospital con asistencia en el aseo.

+ San Juan, Bayamón, Guaynabo, Dorado, Humacao, Trujillo Alto, Carolina, Gurabo y Caguas
 + <https://www.facebook.com/carehelpers>
 + <https://www.instagram.com/carehelpers/>

10. CENTROS SOR ISOLINA FERRÉ – PROGRAMA OASIS DE AMOR, JUVENTUD DORADA | SERVICIOS EN EL HOGAR, TALLERES, CULTURA/ARTE, RECREACIÓN, EDUCACIÓN, SALUD

<https://centrossorisolinaferre.org/comunidades/>

834 Avenida Hostos, Ponce, PR 00716
 (787) 842-0000

+ Guayama, Caimito (San Juan), Ponce, Canóvanas

11. GOLDEN BEGINNINGS: APOYO PARA EL ADULTO MAYOR, FAMILIARES Y CUIDADORES

SERVICIOS EN EL HOGAR | RECREACIÓN | EDUCACIÓN | SALUD FÍSICA | SALUD MENTAL | ALZHEIMER/DEMENCIA | ARTE/CULTURA | ALIMENTOS | ARTÍCULOS DE NECESIDAD

<https://www.goldenbeginningspr.com/>

Bayamón, PR
 (787) 539-2425

goldenbeginningspr@gmail.com

+ San Juan, Bayamón, Carolina, Canóvanas, Trujillo Alto, Río Grande, Gurabo, Caguas, Vega Baja, Vega Alta, Dorado, Toa Baja, Toa Alta, Guaynabo, Cataño, Cidra, Cayey, Naranjito, Corozal, Comerío, Aibonito, Juana Díaz, Ponce, Santa Isabel, Salinas

12. ADMINISTRACIÓN DE VETERANOS (VA)

AMA DE LLAVES, FINANCIERO, VIVIENDA, HOSPICIO

<https://www.va.gov/family-member-benefits/>

10 Calle Casia, San Juan, PR 00921

(787) 641-7582 (Contacto Programa Trabajo Social)

- Programa de Servicios con Base en el Hogar y la Comunidad para Veteranos
 787-721-6121 Ext. 256, 300 o 230

+ Isla

ASOCIACIONES

1. CONSEJO RENAL DE PUERTO RICO

EDUCACIÓN | SALUD | VOLUNTARIADO

<https://www.cr-pr.org/crpr/>

(787) 765-1500

(787) 223-7000

(877) 736-2548 (llamada sin cargos)

info@cr-pr.org

- Ofrecen clínicas de cernimiento, registro de pacientes, coordinación servicios de salud, información sobre la prevención y cuidado de enfermedades renales.

+ <https://www.facebook.com/consejorenalpr/>

2. ASOCIACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE DIABETES

EDUCACIÓN | SALUD | DIRECTORIOS

(787) 729-2210

- Coordinan actividades y campamentos dirigidos a la prevención y el cuidado de la diabetes. También facilitan información y consejerías sobre nutrición, y sobre la confección de alimentos saludables. Su página tiene un directorio de médicos endocrinólogos.

Programas:

- Encaminada
- Expodabetes
- Nutri Expo
- Daily Camp
- Telesalud
- Cooking Lab

+ <https://www.facebook.com/diabetespr/>

+ https://www.instagram.com/diatebespr_/

+ Isla

3. SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER DE PR
EDUCACIÓN | TALLERES | SALUD FÍSICA | SALUD EMOCIONAL | ALBERGUE TEMPORERO | CÁNCER

<https://www.cancerpuertorico.org/>

Urb. La Merced, #566 Calle Cabo Alverio, Hato Rey, PR 00918

(787) 764-2295

1 (888) 227-3201

puertorico.psc@cancer.org

Programas:

- Yo Puedo & Yo Puedo en Casa: Educación para el paciente con cáncer.
- Recuperación a tu alcance: consultas y educación para las mujeres con diagnóstico de cáncer en el seno.
- Clínicas de Rehabilitación para pacientes Ostomizados, Hospital Oncológico: evaluación, orientación y educación sobre el manejo del equipo de ostomía.
- Centro de servicios al paciente: orientación e información, y coordinación de servicios.
- Programa de asistencia económica: ayudan con asistencia económica para medicamentos, transportación, equipos y estudios médicos.
- BELLA 365: talleres sobre el cuidado de la piel, maquillaje, cabello, arreglo de pelucas, y uñas.

+ <https://www.facebook.com/SociedadAmericanaContraElCancerDePuertoRico>

+ <https://www.instagram.com/saccpr/>

+ Isla

4. ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER Y DESÓRDENES RELACIONADOS DE PR
EDUCACIÓN | SALUD EMOCIONAL | GRUPOS DE APOYO | ALZHEIMER

<https://alzheimerpr.com/>

Edificio La Electrónica, Calle Bori 1608, Ste. 319, San Juan PR 00927-6119

(787) 727-4151

(787) 268-6818

asociacionalzheimerpr@gmail.com

- Provee educación sobre Alzheimer y cuenta con sobre 20 grupos de apoyo para cuidadores.

+ <https://www.facebook.com/alzheimerproficial>

+ Isla

5. ORGANIZACIÓN EN PRO A LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS CON ALZHEIMER (OPAPA) | EDUCACIÓN | SALUD FÍSICA | SALUD EMOCIONAL | GRUPOS DE APOYO | RECREACIÓN | ALZHEIMER

<https://www.opapapr.org>

719 Ave. Escorial, Caparra Terrace, San Juan PR 00920

(787) 696-1159

(939) 231-9618

opapapr@gmail.com

Programas:

- Programa ECO: sus servicios incluyen terapias a la persona afectada, entrenar al cuidador, ofrecer terapias de teatro/movimiento/manualidades/música, coordinar actividades recreativas y proveer terapias de estimulación cognitiva y de patología del habla.
- Servicios & Consejería: psicología individual, patología del habla
- Brazos abiertos: terapia de grupo para familiares y cuidadores
- Grupo Educación Apoyo: charlas a cuidadores y familiares
- Disciplina holística Raja Yoga

+ <https://www.facebook.com/opapapr/>

6. DE FRENTE AL ALZHEIMER

DIRECTORIOS | EDUCACIÓN | FINANCIERO | ALZHEIMER

<https://defrentepr.com/>

(787) 598-9844

- Organización sin fines de lucro cuyo fin es concienciar y educar sobre el Alzheimer, y apoyar económicamente a pacientes y sus cuidadores de escasos recursos.

+ <https://www.facebook.com/defrentepr/>

+ <https://www.instagram.com/defrentepr/>

7. PROGRAMA DE ASISTENCIA TECNOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DE PR (PRATP)

EQUIPOS | EDUCACIÓN | SALUD

<https://www.pratp.upr.edu/servicios>

Edificio de La Editorial UPR - Jardín Botánico Norte

Carr. #1 Km 12.0, Río Piedras, PR, 00927

(787) 474-9999
1 (855) 449-2999
(787) 523-8681 TDD

Programas/ Servicios:

- Adiestramientos sobre el uso de equipo de asistencia tecnológica.
- Préstamos de equipos a personas con discapacidad.
- Servicios de asistencia tecnológica que incluyen evaluación, instalación, adaptación equipos y asesoría.

+ <https://www.facebook.com/asistenciatecnologica>

PLANES MÉDICOS Y SERVICIOS MÉDICOS

1. PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD (SHIP)
EDUCACIÓN | SERVICIOS DE SALUD

(787) 721-6121
(877) 725-4300

- Orientación sobre el proceso de inscripción y comparación de los planes médicos de Medicare.

+Isla

2. ASOCIACIÓN DE SALUD PRIMARIA DE PUERTO RICO
SALUD FÍSICA | SALUD MENTAL Y EMOCIONAL | DIRECTORIO

Edif. Alianza #400, Ave. Américo Miranda, San Juan 00927
(787) 758-3411
(787) 758-1736
asppr@saludprimariapr.org

- Reúne a más de 100 Centros 330 (Corporaciones sin fines de lucro) que proveen cuidado de salud primaria y preventiva a poblaciones vulnerables y personas no aseguradas.

+ <https://www.facebook.com/Saludprimariapr/>

+ Isla

3. VOCES – COALICIÓN DE VACUNACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EDUCACIÓN | SALUD FÍSICA

www.vocespr.org

Ave. Lopategui, Guaynabo, PR 00969

(787) 789-4008

infor@vocespr.org

- Información sobre vacunas y centros de vacunación.

+ <https://www.facebook.com/VocesPRorg/>

+ https://www.instagram.com/voces_pr/

+ Isla

4. PROGRAMA DE VACUNAS PARA ADULTOS DEL DPTO. DE SALUD | EDUCACIÓN

Centro Médico Norte, Calle Periferial Interior, Bo Monacillos, Río Piedras, PR

(787) 765-2929 Ext. 3338 y 3337

- Información sobre vacunas y centros de vacunación disponibles a través de la Isla.

+ Isla

5. CRUZ ROJA AMERICANA CAPÍTULO DE PR

EDUCACIÓN | MANEJO DE EMERGENCIAS | ALIMENTOS | ALBERGUE DE EMERGENCIA | SALUD FÍSICA | SALUD MENTAL/EMOCIONAL

<https://www.redcross.org/local/puerto-rico.html>

(787) 758-8150

- Proveen servicios de prevención y respuesta ante desastres.

+ <https://www.facebook.com/CruzRojaPuertoRico/>

+ <https://www.instagram.com/cruzrojapr/>

+ Isla

SALUD MENTAL

1. ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN (ASSMCA)

SALUD MENTAL | EDUCACIÓN | LÍNEA DE ORIENTACIÓN

www.assmca.pr.gov

Carr. Núm. 2 Km 8.2, Bo. Juan Sánchez, Antiguo Hospital Mepsi Center, Bayamón PR 00960

(787) 763-7575

1 (800) 981-0023

- LÍNEA DE AYUDA PAS (DISPONIBLE 24/7)
9-8-8
1 (800) 981-0023
1 (888) 672-7622 TDD
Chat: lineapas.assmca.pr.gov
 - Ofrece: sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica.

+ Isla

+ <https://www.facebook.com/assmca/>

+ <https://www.instagram.com/assmcaonline/>

2. WAVES AHEAD

SALUD MENTAL | SALUD FÍSICA | LGBTQ+ | EDUCACIÓN

<https://wavesahead.org/sage-pr/?lang=es>

(787) 940-8851

- SAN JUAN
1149 Ave Américo Miranda, San Juan, PR 00921
waves@wavesahead.org
- CABO ROJO
Esquina de las calles Mestre y Baldorioty, Cabo Rojo, PR 00623
caborojo@wavesahead.org
- MAUNABO
759 Ave. Calimano, Antigua Escuela José S. Navarro, Maunabo 00707
maunabo@wavesahead.org
- LOIZA
2do Piso Centro Tau, Fundación Ricky Martin, Carr. 198, Loíza 00729
waves@wavesahead.org

- ISABELA
Calle Lorenzo Chico, Isabela 00662
waves@wavesahead.org
- Ofrecen servicios de apoyo gratuitos y accesibles para todos/as/es con particular énfasis en personas LGBT+ mayores de 50 años. Proveen terapias por psicólogos, manejo por trabajadores sociales clínicos, talleres educativos, espacios para grupos de apoyo, yoga, meditación y mindfulness.
- + <https://www.facebook.com/wavesaheadpuertorico>
- + <https://www.instagram.com/wavesaheadpr/>

3. **SANAR PR**
SALUD MENTAL | SALUD FÍSICA
<https://www.sanarpr.com/>
601 Calle del Parque Suite 605, San Juan PR 00909
(787) 642-1104
info@sanarpr.com
- + <https://www.instagram.com/sanar.pr/>
+ <https://www.facebook.com/Sanar.MentalHealth.pr>

4. **JAPI CLINIC**
SALUD MENTAL
Japiclinic@gmail.com
- + https://www.instagram.com/japi_clinic/
+ <https://www.facebook.com/JapiClinic>
+ San Juan

ALIMENTOS

1. PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL PAN

ALIMENTOS / BAJOS RECURSOS

<https://www.benefits.gov/es/benefit/363>

(787) 289-7600,

(877) 991-0101

311

- Proveen ayuda económica a familias de escasos recursos para la compra de alimentos.

+ Isla

2. PROGRAMA PARA EL SUSTENTO DE PERSONAS DE EDAD AVANZADA (PROSPERA) DE ASUME

PENSIÓN ALIMENTARIA

(787) 772-9337

(877) 660-6060

- Establece mediación entre familiares para el sustento de los adultos mayores de 60 años.

+ Isla

3. BANCO DE ALIMENTOS DE PUERTO RICO

ALIMENTOS

Urb. Country Club Industrial Park c/272 IC4, Carolina, PR

(787) 740-3663

info@bancodealimentopr.org

- A través de su almacén de alimentos le proveen compras a individuos y a organizaciones sin fines de lucro.

+ Isla

4. NUTRITIONAL MEALS ON WHEELS

ALIMENTOS / SALUD

642 calle Andalucía, Puerto Nuevo, San Juan, PR 00966

(787) 792-8808

- Programa de entrega de comida a domicilio para personas de 60 años o más

5. CENTRO ACCIÓN SOCIAL ILUSIÓN TERNURA Y ALEGRÍA C.A.S.I.T.A**ALIMENTOS**

57 Calle Cucharillas, Cataño, PR 00962

(787) 788-5105

administracion@apjcatanopr.org**6. ASOCIACIÓN VECINOS UNIDOS EL COMANDANTE Y COUNTRY CLUB B, INC.****ALIMENTOS**

Calle Miguel A. Santín, San Juan PR 00924

(787) 768-8321

7. CASA MISERICORDIA, INC.**ALIMENTOS**

18 Calle Betances, Bayamón, PR 00961

(787) 619-1085

(787) 619-1226

casamisericordiabayamon@yahoo.com**8. FUNDACIÓN ACCIÓN SOCIAL EL SHADDAI, INC.****ALIMENTOS**www.elshaddai-carolina.org

Iglesia Bautista de Carolina, 203-7 Ignacio Arzuaga, Carolina, PR 00986

(787) 769-0132

(787) 276-5000

(787) 776-1120

fundacionelshaddai@yahoo.com**9. HOGAR SHALOM ÁGAPE****ALIMENTOS**

Villas del Toa, Toa Alta, PR 00953

(787) 786-8181

(787) 730-8765

centroshalompr@hotmail.com

10. LOGROS DE PUERTO RICO, INC.

ALIMENTOS

4010 Calle Aurora, Ponce, PR 00717

(787) 848-7439

j.p.logrosdep.r@yahoo.com

11. PLENITUD PR - AMO A MIS ABUS

ALIMENTOS | AGRICULTURA/ECOLOGÍA | EDUCACIÓN

<https://es.plenitudpr.org/amomisabus>

(787) 221-2646

info@plenitudpr.org

- Comida vegetariana a domicilio para personas adultas mayores | Recorridos en finca agroecológica

+ <https://www.instagram.com/plenitudpr/>

+ <https://www.facebook.com/plenitudpr>

12. PRODUCE

ALIMENTOS

<https://puertoricoproduce.com/>

(787) 955-0924

info@puertoricoproduce.com

+ <https://www.facebook.com/puertoricoproduce>

+ <https://www.instagram.com/puertoricoproduce/>

13. COOPERATIVA ORGÁNICA MADRE TIERRA – MERCADO ORGÁNICO PLACITA

ROOSEVELT ALIMENTOS

EDUCACIÓN | RECREACIÓN | SALUD

Placita Roosevelt, Urb. Roosevelt,

Hato Rey, San Juan PR

(787) 200-8580

cooporganicamadretierra@gmail.com

<https://www.facebook.com/CoopOrganicaMadreTierra>

<https://www.instagram.com/cooporganicamadretierra>

14. AGUADILLA FARMERS MARKET
ALIMENTOS | EDUCACIÓN | TALLERES
Carr. 110, Aguadilla, PR
787-306-4382
aguadillafarmersmarket110@gmail.com

+ <https://www.instagram.com/aguadillafarmersmarket/>

+ <https://www.facebook.com/AguadillaFarmersMarket/>

SERVICIOS DE TRANSPORTACIÓN

1. CESCO – DEPARTAMENTO DE TRANSPORTACIÓN Y OBRAS PÚBLICAS
TRANSPORTACIÓN | DIVERSIDAD FUNCIONAL

<https://cesco.turnospr.com/>

- o Carnet para estacionamiento para personas con impedimentos físicos

2. PROGRAMA LLAME Y VIAJE – AUTORIDAD METROPOLITANA DE AUTOBUSES
TRANSPORTACIÓN | DIVERSIDAD FUNCIONAL

(787) 294-0500

(787) 274-1032

+ San Juan, Guaynabo, Cataño, Bayamón, Toa Baja (Levittown), Trujillo Alto y Loiza (Vía Piñones)

3. PROGRAMA SENDA – OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
TRANSPORTACIÓN
787- 721-6121

+Adjuntas, Aguas Buenas, Añasco, Barceloneta, Barranquitas, Caguas, Camuy, Cayey, Coamo, Comerío, Florida, Guayanilla, Hatillo, Hormigueros, Isabela, Juncos, Lajas, Lares, as Marías, Luquillo, Maricao, Maunabo, Naranjito, patillas, Ponce, Rincón, Salinas, San Germán, Utuado, Vega Alto, Villalba

4. TRANSCITA
TRANSPORTACIÓN | DIVERSIDAD FUNCIONAL

<https://transcita.com/>

16 ALB Plaza Km 1.2 Carr. 188, Av. Las Cumbres, Guaynabo 00971

(787) 771-6900

1 (866) 769-2482 (llamada sin cargos)

info@transcita.com

+ Isla

VIVIENDA

1. DEPARTAMENTO DE LA VIVIENDA
DIRECTORIOS | VIVIENDA | BAJOS RECURSOS
<https://www.vivienda.pr.gov/servicios/egidas/>
787-480-5500

- Vivienda Independiente: Égidas
1-888-852-2272 (llamada sin cargos)
- Vivienda Asistida–Oficina Central:
787-274-2527 Ext. 5137, 5154, 5168
- Programa de Mejoras a Viviendas (Reglamento 7233 de 2006):
787-274-2527 Ext. 2436, 2435, 5270, 5251
- Programa Sección 8

787-274-2527

- Subsidio y arrendamiento para personas de edad avanzada

RECURSOS LEGALES

1. SERVICIOS LEGALES DE PUERTO RICO
APOYO LEGAL/DERECHOS, BAJOS RECURSOS
<https://www.servicioslegales.org/>
15 Centros de Servicio Directo por toda la isla
1-800-981-5342 (llamada sin cargos)

2. PRO BONO DE ADULTOS MAYORES: COLEGIO DE ABOGADOS Y ABOGADAS DE PR
APOYO LEGAL/DERECHOS | BAJOS RECURSOS
<https://www.facebook.com/ProBonoAM>
1-800-981-5801 (llamada sin cargos)

3. CLÍNICA DE ASISTENCIA LEGAL DE EDAD AVANZADA DE LA ESCUELA DE DERECHO, UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
APOYO LEGAL/DERECHOS | BAJOS RECURSOS
<https://derecho.uprrp.edu/clinica/>
787-999-9570
clinica.legal@upr.edu

4. CLÍNICA DE ASISTENCIA LEGAL, ESCUELA DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD INTERAMERICANA
APOYO LEGAL/DERECHOS
<http://www.derecho.inter.edu/servicios/oficina-legal-comunidad/>
787-751-1600

5. CLÍNICA DE ASISTENCIA LEGAL, ESCUELA DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA

APOYO LEGAL/DERECHOS

<https://www.pucpr.edu/conocenos/servicios-a-la-comunidad/asistencia-legal/>

787-841-2000 Ext. 1860, 1861, 1822

asistencia_legal@pucpr.edu

6. AYUDA LEGAL

APOYO LEGAL/DERECHOS, DIRECTORIOS

<https://ayudalegalpr.org/>

info@ayudalegalpr.org

- Personas adultas mayores

<https://ayudalegalpr.org/issues/personas-de-edad-avanzada>

VETERANOS

1. ADMINISTRACIÓN DE VETERANOS (VA)

VETERANOS | AMA DE LLAVES | FINANZAS | SERVICIOS DE SALUD | PARA CUIDADORES

<https://benefits.va.gov/sanjuan/es/>

50 Carr 165, Guaynabo, PR 0968-8024

1 (800) 827-1000

- Programa de Servicios con Base en el Hogar y la Comunidad para Veteranos (787) 721-6121, Ext. 256, 300, 230
- Programa de servicios a veteranos que estén o se encuentren en riesgo de ser institucionalizados, en su hogar y comunidad.
Hospital De Veteranos-San Juan, Barrio Monacillos, San Juan, PR 00923
(787) 641-7582

2. **OFICINA DEL PROCURADOR DEL VETERANO**
VETERANOS, EDUCACIÓN, DIRECTORIOS
<https://www.opv.pr.gov/>
Edificio Mercantil Plaza, Piso 10, Oficina 1001, Hato Rey, PR 00918
(787) 758-8760
(787) 772-7478

EDUCACIÓN, RECREACIÓN Y DEPORTES

1. **MEMBRESÍA CLUB SAGRADO 50+ - UNIVERSIDAD DE SAGRADO CORAZÓN**
EDUCACIÓN
<https://global.sagrado.edu/pages/50plus>
Calle San Antonio, Esquina Calle Rosales Parada 26.5, San Juan PR
(787) 728-1515
sagradoec@sagrado.edu
+ <https://www.facebook.com/SagradoGlobal/>

2. **ACUAERÓBICOS DE ORO**
RECREACIÓN | DEPORTE | SALUD FÍSICA
https://www.facebook.com/aquaerobicosdeoro/?locale=es_LA
Mar Accesible, Balneario de Boquerón, Cabo Rojo
(787) 310-8418

3. **PROGRAMA ACUÁTICO - YMCA**
RECREACIÓN | DEPORTE | SALUD FÍSICA
<https://www.ymcasanjuan.org/acuatico>
800 Blv Sagrado Corazón, Esq. Los Ángeles, San Juan PR
(787) 728-7200
info@ymcasanjuan.org

4. GROWN UPS PR*RECREACIÓN | ARTE/CULTURA | EDUCACIÓN*<https://grownupspr.com/>

Centro Comercial Jardines de Caparra #4, Ave. Ruiz Soler

Bayamón, Puerto Rico, 00959

(787) 528-7770

(787) 645-7770

info@grownupspr.com+ <https://www.instagram.com/grownupspr/>+ <https://www.facebook.com/grownupspr/>**5. CENTRO INÉS***RECREACIÓN | SALUD | ARTE/CULTURA | EDUCACIÓN | LEGAL | FINANCIERO | GRUPOS DE APOYO | SALUD MENTAL*<https://www.centroines.org/servicios>

Ave. Lomas Verdes Esquina, C. San Ignacio, San Juan, Puerto Rico

(787) 706-0465

info@centroines.org

- Programa: OLDIES CLAN (actividades educativas, recreativas y de apoyo terapéutico dirigidas a los adultos mayores (60 años o más).

+ <https://www.facebook.com/Centrolnes>**6. PATITAS CALIENTES***DEPORTE | RECREACIÓN | SALUD FÍSICA | DIRECTORIOS*<https://www.mmm-pr.com/planes-medicos/bienestar-integral>

(787) 622-7511

- Directorio Patitas Calientes

http://www.mmmpr.com/frontend/web/uploads/documentos/PatitasCalientesESP_5bc8c4b6957b2.pdf

+ Aguada, Barranquitas, Cabo rojo, caguas, Carolina, Cayey, Guayama, Mayagüez, Ponce, Yabucoa, Arecibo, Bayamón (Santa Juanita), Bayamón (Santa Rosa), Isabela, Manatí, San Juan, San Juan (Montehiedra), Las Piedras

7. MMM MEMBERS CLUB

SALUD | EDUCACIÓN | RECREACIÓN | TALLERES | ARTE/CULTURA | EJERCICIOS/DEPORTES

<https://www.mmm-pr.com/planes-medicos/bienestar-integral>

+ Bayamón, Carolina, Manatí, Mayagüez, Ponce, Caguas, Hatillo

8. CAMPIRA – MUNICIPIO AUTÓNOMO DE CAGUAS

RECREACIÓN | EJERCICIOS/DEPORTES | EDUCACIÓN | SALUD FÍSICA

<https://caguas.gov.pr/recreacion-y-deportes/>

Cancha Roger Mendoza Complejo Deportivo Ing. Ángel O. Berríos Díaz Carr. 156, Km. 56.2 Caguas. PR 00725
(787) 653-5719

9. CLUB ESTHIMA – HIMA SAN PABLO

SALUD MENTAL/EMOCIONAL | RECREACIÓN | SALUD FÍSICA | ARTE/CULTURA

<https://www.clubesthima.com/>

100 Ave. Luis Muñoz Marín, Caguas PR 00725
(787) 653-6060

+ <https://www.facebook.com/clubesthima/>

13. ACCIÓN SOCIAL DE PUERTO RICO, INC.

SALUD, EDUCACIÓN | RECREACIÓN | TRANSPORTACIÓN | ALIMENTOS | DIRECTORIOS

<https://www.aspripr.org/Accion-Social-de-PR-Inc>

Carr. 19 Km. 0.3, Bo. Monacillos, San Juan PR 00926
(787) 273-1878

accionsocialdepr@apropr.org

- Región Sur Central - CAGUAS
Esc. Miguel F. Chiques Calle 13 Rafael Cordero
(787) 905-7265/66
- Región Sur Oeste - PONCE
Esc. Las Monjitas Calle Fatima # 146 Urb. Las Monjitas
(787)290-3866
- Región Noroeste -CABO ROJO
Calle Medregal A-10 Urb. Altura de Puerto Real - Cabo Rojo

(787)831-3713/255-4150

- Región Norte Central – FLORIDA
Carr. 140 Km 54.7 Calle Ramon Torres Bo. Las Vasquez
(787) 970-8720
- Región Noreste - RIO GRANDE
Esc. Julio Millan Cepeda - Parcelas El Mamey Cienagas Bajas
(787) 809-3445/887-5067

14. CONOCIMIENTO DIGITAL EN TUS MANOS (CODEM)

EDUCACIÓN | TALLERES

+ <https://www.instagram.com/codeminc/>

+ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100078582455577>

15. SIEMPRE VIVAS METRO

EDUCACIÓN | SANACIÓN

siemprevivas.metro@upr.edu

+ <https://www.instagram.com/siemprevivasmetro/>

+ <https://www.facebook.com/siemprevivasmetro>

16. DE VUELTA A CASA

EDUCACIÓN | SANACIÓN | CUIDADOS PALIATIVOS | DUELO | TALLERES

939-652-0954

devueltaacasapr@gmail.com

+ <https://www.facebook.com/devueltaacasapr/>

+ <https://www.instagram.com/devueltaacasapr/>

COMUNITARIO

1. COMEDORES SOCIALES

ALIMENTOS | RECREACIÓN | DEPORTES | EDUCACIÓN |
AGRICULTURA/ECOLOGÍA | SERVICIOS DE SALUD | ARTE/CULTURA

<https://www.comedoressocialespr.org/proyectos>

70 Calle Vizcarrondo, Caguas, PR 00726

(787) 329-7479

info@comedoressociales.org

- Centro de Apoyo Mutuo (CAM)
<https://www.instagram.com/camcaguas/>
<https://www.facebook.com/CAMCaguas>
- Súper Solidario Coop
<https://www.instagram.com/supersolidariocoop/>
<https://www.facebook.com/supersolidariocoop>
- Espacio de salud y bienestar

+ Caguas

2. URBE A PIÉ

ARTE/CULTURA | EDUCACIÓN | TALLERES | RECREACIÓN | DEPORTES |
AGRICULTURA/ECOLOGÍA | VIVIENDA | SERVICIOS DE SALUD | LGBTQ+

<https://www.urbeapie.com/>

Paseo Gautier Benítez #16, Caguas PR 00725

(787) 907-9215

(787) 919-8986

urbeapie@gmail.com

+ Caguas

+ <https://www.instagram.com/urbeapie/>

+ <https://www.facebook.com/urbeapie>

3. EL HANGAR EN SANTURCE

LGBTQ+ | ARTE/CULTURA | EDUCACIÓN | TALLERES | RECREACIÓN | SALUD
FÍSICA | GRUPOS DE APOYO

706 Calle Hoare, San Juan PR

(787) 245-1274

elhangarensanturce@gmail.com

- + <https://www.instagram.com/elhangarensanturce>
- + <https://www.facebook.com/Elhangarensanturce>

4. COMUNA CARIBE

SALUD | EDUCACIÓN | RESPIRO | RECREACIÓN

<https://www.facebook.com/ComunaCaribe>

Calle Julián E. Blanco #11, San Juan PR

787- 484-3523

comunacaribe@gmail.com

- Saludarte: acupuntura auricular, masajes, aromaterapia

- + <https://www.instagram.com/comunacaribe/>

5. PROYECTO SALUD Y ACUPUNTURA PARA EL PUEBLO (SAPP)

SALUD | RESPIRO | SANACIÓN | RECREACIÓN

<https://saludacupunturapr.com/>

2055 Av. Sagrado Corazón de Jesús, Casa Dominicana, Barrio Obrero, San Juan PR

saludacupunturapr@gmail.com

- + <https://www.facebook.com/saludacupunturapr>

- + <https://www.instagram.com/sapppuertorico/>

6. TALLER COMUNIDAD LA GOYCO

ARTE/CULTURA | EDUCACIÓN | RECREACIÓN | SALUD

<https://www.lagoyco.org/>

1763 Calle Loíza, San Juan PR 0911

tallercomunidadlagoyco@gmail.com

- Feria comunitaria (vacunas, recogido de vidrio, meditación, talleres, acupuntura, música, etc.)

- + <https://www.facebook.com/laGoyco>

- + https://www.instagram.com/la_goyco/

7. LA CONDE

AGRICULTURA/ECOLOGÍA | EDUCACIÓN | ARTE/CULTURA | SALUD

<https://www.parcelerasafrocaribenass.org/proyectos>

Escuela Carlos Conde Marín, Carr. 848, 241 Calle Saint Just #253, Carolina 00976

lacondepr@gmail.com

+ <https://www.instagram.com/lacondepr/>

+ <https://www.facebook.com/LaCondePR>

8. TALLER SALUD

SALUD, EDUCACIÓN | GRUPOS DE APOYO | LEGAL | ARTE/CULTURA

<https://www.tallersalud.com/>

187, Sector km. 24.2, Loíza PR 00972

787-876-3440

info@tallersaludpr.org

+ Loíza

+ <https://www.facebook.com/taller.salud>

+ <https://www.instagram.com/tallersalud>

9. LA COLMENA CIMARRONA

AGRICULTURA/ECOLOGÍA, | ALIMENTACIÓN | EDUCACIÓN | SALUD |
RECREACIÓN | ARTE/CULTURA | TALLERES | SANACIÓN

<https://www.colmenacimarrona.org>

La Semillera, Carr. 997, km. 4.6 Luján, Vieques

hola@colmenacimarrona.org

+Vieques

+ <https://www.facebook.com/colmenacimarrona>

+ <https://www.instagram.com/colmenacimarrona/>

DIRECTORIO DE RECURSOS Y SERVICIOS PARA CUIDADORES

PUERTO RICO

2023

POR



SI ALGUNA INFORMACIÓN DE ESTE DIRECTORIO ESTÁ ERRÓNEA O PRESENTA ALGÚN
DAÑO, NO DUDE EN COMUNICARSE CON NOSOTROS A TRAVÉS DEL CORREO
ELECTRÓNICO CUIDARNOSPR@GMAIL.COM.

