

# Recursos para mantenerse conectado

Reducir el aislamiento es una razón importante para mantenerse conectado. Si tiene dificultades para obtener información o se siente aislado por algún motivo, hay recursos que pueden ayudarlo.

## Cómo mantenerse informado

En momentos de estrés, es importante saber que no está solo.

- **Busque apoyo para la salud mental.** Si necesita hablar con alguien sobre el estrés que está experimentando, un profesional de la salud mental le puede ayudar. Visite [hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-consumo-de-sustancias](https://hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-consumo-de-sustancias).
- **Averigüe qué servicios están disponibles**
  - **Para adultos mayores:** Las agencias del área para adultos mayores (AAA) están ubicadas por todo Texas para ayudar a los adultos mayores de 60 años y a sus cuidadores a encontrar los servicios que necesitan. Visite [hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm](https://hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm) (en inglés).
  - **Para las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo:** Las autoridades locales para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (LIDDA) pueden ayudar a determinar si se cumplen los requisitos, examinar los beneficios, coordinar los servicios y mucho más. Visite [hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/discapacidades-intelectuales-o-del-desarrollo-idd-atencion-a-largo-plazo](https://hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/discapacidades-intelectuales-o-del-desarrollo-idd-atencion-a-largo-plazo).
  - **Ayuda para toda la familia.** Los hogares compuestos por personas de varias generaciones pueden recibir servicios para toda la familia en un centro de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad (ADRC). Comuníquese con el ADCR más cercano para recibir asesoría personalizada e informarse sobre toda la gama de servicios y apoyos a largo plazo disponibles en Texas. Para encontrar estos servicios, visite [hhs.texas.gov/es/quienes-somos/donde-encontrarnos/donde-puedo-encontrar-los-servicios](https://hhs.texas.gov/es/quienes-somos/donde-encontrarnos/donde-puedo-encontrar-los-servicios).
- **Haga ejercicio.** Tal vez solía hacer ejercicio en un lugar, pero no se siente cómodo para regresar. Hay muchas opciones para ayudarlo a mantenerse activo. Intente salir a pasear o trabajar en el jardín. Añada algunos de los ejercicios que normalmente se hacen en el gimnasio a las cosas que hace en la casa. También puede pedir el manual gratuito de Texercicio a Salud y Servicios Humanos de Texas que le guiará por una serie de ejercicios de equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia que puede hacer en casa. Para más información, visite [texercise.com](https://texercise.com) (en inglés).

## Cómo mantenerse conectado

A algunos de nosotros nos gusta reunirnos con amigos para una noche de juegos o aprender nuevos pasatiempos. Aunque no siempre sea posible reunirnos en persona, podemos seguir conectados.

Las siguientes páginas en inglés contienen recursos para ayudarlo a contactarse con otras personas, aprender algo nuevo y contribuir a la comunidad.

Revised April 27, 2023

## Aprenda algo nuevo

- **DOROT University Without Walls\***  
Para acceder a cientos de clases en varios idiomas, visite [dorotusa.org/our-programs/at-home/university-without-walls](https://dorotusa.org/our-programs/at-home/university-without-walls) (en inglés).
- **Bibliotecas**  
Las bibliotecas de las comunidades en todo Texas ofrecen acceso gratuito a libros, libros electrónicos, películas, música y mucho más. Para encontrar la biblioteca más cercana, visite [tsl.texas.gov/texshare/libsearch](https://tsl.texas.gov/texshare/libsearch) (en inglés).
- **Clases virtuales de Senior Planet\***  
Para encontrar una gran variedad de clases gratuitas y solo para socios, visite [seniorplanet.org/get-involved/online](https://seniorplanet.org/get-involved/online) (en inglés).

## Contribuya a la comunidad

- **Oportunidades de voluntariado virtual de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP)**  
Para saber cómo ser voluntario desde casa, visite [createthegood.aarp.org/volunteer-ideas/virtual.html](https://createthegood.aarp.org/volunteer-ideas/virtual.html) (en inglés).
- **Voluntariado virtual de Volunteer Match**  
Para encontrar una oportunidad de voluntariado que le interese, visite [volunteermatch.org/virtual-volunteering](https://volunteermatch.org/virtual-volunteering) (en inglés).

## ¡Viaje sin salir de casa!

- **Bellas artes y cultura de Google**  
Para explorar miles de museos sin costo alguno, visite [artsandculture.google.com](https://artsandculture.google.com) (en inglés).
- **El Acuario de la Bahía de Monterey**  
Este famoso acuario ofrece transmisiones en vivo de varias de sus exhibiciones. Visite [montereybayaquarium.org/animals/live-cams](https://montereybayaquarium.org/animals/live-cams) (en inglés).
- **NASA en casa**  
Explore el espacio y más allá con la NASA en [nasa.gov/specials/nasaathome](https://nasa.gov/specials/nasaathome) (en inglés).
- **El Zoológico de San Diego**  
Vea transmisiones en vivo de las áreas de animales más populares en [kids.sandiegozoo.org/videos](https://kids.sandiegozoo.org/videos) (en inglés).

## Reuniones y videollamadas

- **La AARP**  
Hay varias opciones de videoconferencia y video chat disponibles. Senior Planet de la AARP tiene una serie de videos y artículos que le ayudarán a empezar. Visite [seniorplanet.org/videos](https://seniorplanet.org/videos) (en inglés).

# Recursos para mantenerse conectado

## Diversión y juegos en grupo

- **Resumen general de las aplicaciones de entretenimiento en Age Space**  
Age Space ofrece un resumen de 10 aplicaciones de entretenimiento para personas mayores. Visite [agespace.org/tech/best-entertainment-apps-older-people](https://agespace.org/tech/best-entertainment-apps-older-people) para leer el artículo (en inglés).
- **Únase a un club virtual de lectura**  
La AARP tiene una amplia lista de clubes de lectura en línea, y su bibliotecario local podría conocer algunas opciones locales. Visite [aarp.org/entertainment/books/info-2020/online-book-clubs-to-join.html](https://aarp.org/entertainment/books/info-2020/online-book-clubs-to-join.html) para ver la lista (en inglés).

## Conexiones sociales y anécdotas personales

- **Best Day of My Life So Far**  
Una herramienta para escuchar que le ayudará a tener contacto con adultos mayores para que compartan sus historias. Visite [bestdayofmylifsofar.org](https://bestdayofmylifsofar.org) (en inglés).
- **Sharing Smiles de Empowering the Ages**  
Esta organización pone en contacto a jóvenes y adultos mayores por correo electrónico o postal. Visite [empoweringtheages.org/sharing-smiles](https://empoweringtheages.org/sharing-smiles) (en inglés).
- **StoryCorps**  
StoryCorps ofrece una plataforma para compartir historias y escuchar las de otros. Visite [storycorps.org](https://storycorps.org) (en inglés).

## Recursos para cuidadores

- **CaringBridge**  
Cree un diario para mantenerse en contacto con su familia y amigos. Visite [caringbridge.org](https://caringbridge.org) (en inglés).
- **La AARP**  
La sección para cuidadores contiene recursos útiles, información sobre grupos de apoyo a cuidadores y mucho más. Visite [aarp.org/caregiving](https://aarp.org/caregiving) (en inglés).
- **Salud y Servicios Humanos de Texas**  
HHS tiene una página de recursos con una lista de recursos útiles para apoyar a los cuidadores familiares. Visite [hhs.texas.gov/es/servicios/salud/apoyo-para-los-cuidadores](https://hhs.texas.gov/es/servicios/salud/apoyo-para-los-cuidadores).

\*Este recurso ofrece clases gratuitas y algunas que puede probar sin costo, pero también tiene clases por las que hay que pagar.