

Lista de responsabilidades familiares

Mandados y compras

- ☐ Hacer las compras de la semana, o llevar a la persona a la tienda
- ☐ Preparar juntos la lista del supermercado
- ☐ Pedir comestibles o artículos del hogar a domicilio
- ☐ Recoger la ropa de la tintorería, paquetes o libros apartados en la biblioteca
- ☐ Reponer lo básico del hogar (papel, jabón, focos, pilas)
- ☐ Devolver o cambiar compras

Transporte y citas

- ☐ Programar citas y anotarlas en el calendario
- ☐ Llevar y traer a las citas, o reservar un servicio de transporte
- ☐ Llevar a servicios religiosos, clubes o eventos sociales
- ☐ Llevar a mandados como el banco, el correo o el salón de belleza
- ☐ Ser el conductor de respaldo cuando el habitual no pueda
- ☐ Mantener al día una lista de opciones de transporte y sus teléfonos

Mantenimiento de la casa y el jardín

- ☐ Cortar el césped, recoger hojas y quitar maleza
- ☐ Palar nieve o coordinar quién la quite en invierno
- ☐ Cambiar focos y baterías de detectores de humo que estén al alcance fácil
- ☐ Sacar la basura y el reciclaje a la acera el día de recolección
- ☐ Tareas de temporada, como cambiar cajas de almacenamiento o revisar los burletes
- ☐ Programar profesionales con licencia para reparaciones y abrirles la puerta
- ☐ Limpiar la casa, o coordinar un servicio de limpieza

Recordatorios de cuentas y correo

- ☐ Revisar el correo y clasificarlo junto con la persona
- ☐ Tener las fechas de vencimiento en un calendario compartido
- ☐ Enviar recordatorios unos días antes de cada vencimiento
- ☐ Señalar el correo inusual o desconocido para que la persona lo revise
- ☐ Tener una carpeta para cuentas y estados de cuenta en un solo lugar
- ☐ Anotar a quién llamar (el banco o el remitente) si hay preguntas

Mantenerse en contacto

- ☐ Llamadas o videollamadas regulares en días fijos
- ☐ Visitas en persona, repartidas en la semana o el mes
- ☐ Recordar cumpleaños, aniversarios y días festivos
- ☐ Ayudar con preguntas sobre el teléfono, la tableta o la computadora
- ☐ Planear salidas o comidas compartidas que la persona disfrute
- ☐ Mantener informados a los familiares que viven lejos, según lo desee la persona

Coordinación y respaldo

- ☐ Mantener al día la hoja de contactos del hogar
- ☐ Actualizar el calendario compartido o el tablero de comunicación
- ☐ Organizar la próxima reunión familiar y tomar notas
- ☐ Nombrar a una persona de respaldo para cada tarea
- ☐ Guardar una llave de repuesto y saber quién más tiene una
- ☐ Revisar cada uno o dos meses cómo va funcionando el plan

Solo información general; no es asesoramiento médico, legal, financiero ni profesional de seguridad. En caso de emergencia, llame al 911.