



Give yourself one point for every honest YES.

## 1 LEGAL

Can you even speak for them?

- 1 ☐ I have Power of Attorney (medical and/or financial) for the person I care for.
- 2 ☐ I have a signed HIPAA release, so a hospital is allowed to tell me what's happening.
- 3 ☐ We have talked about — and written down — what they would want.
- 4 ☐ Someone other than me knows where those documents are, tonight.

## 2 PRACTICAL

Could you move in the first sixty seconds?

- 5 ☐ Every medication is current, labeled, and on one list I could hand a paramedic.
- 6 ☐ There is a go-bag packed by the door. Not planned. Packed.
- 7 ☐ Emergency contacts and conditions are posted where anyone could find them.
- 8 ☐ My CPR / first aid training is current — not "I took it once."
- 9 ☐ I know which hospital we're going to, and why.

## 3 SPIRITUAL

Are you still in there?

- 10 ☐ There is one person I could call at 2am who would actually answer.
- 11 ☐ I have taken time for myself in the last seven days. Scheduled, not accidental.
- 12 ☐ If I got sick tomorrow, someone else could step in and keep them safe.

MY SCORE

\_\_\_ / 12

**10–12** You're ready. Now protect the person doing the caring.

**7–9** You're close. One gap is usually the dangerous one.

**4–6** You are running on love and memory. That works until the day it doesn't.

**0–3** None of this is your fault. But none of it can wait, either.

*Preparedness isn't about being fearless. It's about loving someone enough to learn what could save them. It's about praying and packing a go-bag. It's about faith and flashlights.*



**The lowest number on this card is your next step.**

Scan the code for your free ebook and the date of the next **Caregiver Readiness Workshop** — where we close out all twelve of these together in one afternoon.

**Free ebook — English or Spanish · [blessingintheburden.com](https://www.blessingintheburden.com)**

*You are not alone. You are seen. You are doing His holy work.*

**JACQUELINE M. CORREA, BSW, MSW**

**THE BLESSING IN THE BURDEN • LA BENDICIÓN EN MEDIO DE LA CARGA**



Date un punto por cada **SÍ** honesto.

## 1 LEGAL

¿Tienes derecho a hablar por él o ella?

- 1 ☐ Tengo Poder Notarial (médico y/o financiero) de la persona que cuido.
- 2 ☐ Tengo una autorización HIPAA firmada, para que el hospital pueda informarme.
- 3 ☐ Hemos hablado — y puesto por escrito — lo que él o ella querría.
- 4 ☐ Alguien más que yo sabe dónde están esos documentos, esta noche.

## 2 PRÁCTICO

¿Podrías actuar en los primeros sesenta segundos?

- 5 ☐ Cada medicamento está al día, etiquetado, y en una lista que podría entregar a un paramédico.
- 6 ☐ Hay un bolso de emergencia listo junto a la puerta. No planeado. Listo.
- 7 ☐ Los contactos de emergencia y las condiciones están visibles para cualquiera.
- 8 ☐ Mi certificación de CPR / primeros auxilios está vigente — no “lo tomé una vez.”
- 9 ☐ Sé a cuál hospital vamos, y por qué.

## 3 ESPIRITUAL

¿Todavía estás ahí adentro?

- 10 ☐ Hay una persona a quien podría llamar a las 2am y de verdad contestaría.
- 11 ☐ He tomado tiempo para mí en los últimos siete días. Programado, no por accidente.
- 12 ☐ Si yo me enfermara mañana, alguien más podría entrar y mantenerlos seguros.

MI PUNTAJE

\_\_\_ / 12

- |              |                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>10–12</b> | Estás preparada. Ahora protege a la persona que cuida.               |
| <b>7–9</b>   | Estás cerca. Casi siempre una sola brecha es la peligrosa.           |
| <b>4–6</b>   | Estás funcionando con amor y memoria. Eso sirve hasta el día que no. |
| <b>0–3</b>   | Nada de esto es tu culpa. Pero nada de esto puede esperar.           |

*Estar preparada no se trata de no tener miedo. Se trata de amar a alguien lo suficiente como para aprender lo que podría salvarlo. Es orar y empacar el bolso. Es fe y linternas.*



**El número más bajo de esta tarjeta es tu próximo paso.**

Escanea el código para tu libro electrónico gratis y la fecha del próximo **Taller de Preparación del Cuidador** — donde cerramos las doce juntas en una sola tarde.

**Libro electrónico gratis — español o inglés · [blessingintheburden.com](http://blessingintheburden.com)**

*No estás sola. Eres vista. Estás haciendo Su obra santa.*

**JACQUELINE M. CORREA, BSW, MSW**

**THE BLESSING IN THE BURDEN · LA BENDICIÓN EN MEDIO DE LA CARGA**