

VITRA Health

# Educación para Cuidadores - Edición de diciembre

Cuidador/a Suplente y Apoyo Informal



## **Cuidador/a Suplente y Apoyo Informal**

### **Identificar personas de apoyo formales e informales**

Recopilar información de parte de las familias sobre sus personas de apoyo formales e informales es esencial para identificar quiénes pueden servir de apoyo a los miembros de la familia para lograr los resultados deseados para su hijo/a y para ellos mismos. La intervención temprana también puede ayudar a las familias a fortalecer a sus personas de apoyo formales e informales. Los miembros del equipo trabajan con las familias para identificar a las personas de apoyo actuales y las necesidades de apoyo futuras.

Las personas de apoyo informales forman parte de la red social personal de la familia. Pueden tener parentesco con la familia (p. ej., la abuela materna o una hermana), o también pueden ser un/a amigo/a, un/a vecino/a, un/a colega del trabajo o miembros de una comunidad religiosa. Las personas de apoyo formales suelen pertenecer a organizaciones o agencias que brindan ayuda o prestan un servicio a la familia (p. ej., proveedores de intervención temprana, personal médico, administradores de casos de servicios sociales).

La información sobre las personas de apoyo formales e informales de una familia a menudo se recopila durante el primer contacto. El equipo también debe revisar los cambios que se presenten en el sistema de apoyo de una familia como parte de los controles regulares.

### **Información sobre el/la Cuidador/a Suplente**

Cuidador/a Suplente significa una persona que es mayor de 18 años de edad, que no tiene antecedentes penales, y que cuida a un niño o niña en el hogar de la familia de apoyo o en el hogar del/de la Cuidador/a Suplente cuando la familia de apoyo no está en su hogar por más de 24 horas seguidas.

### **Ayuda y apoyo para los Cuidadores**

Como Cuidador/a de un padre, una madre o un cónyuge, o de un niño o niña con necesidades especiales, es posible que usted se sienta abrumado/a y, en ocasiones, invisible. Y puede desarrollar lo que se conoce como fatiga del/de la Cuidador/a. Utilice estos recursos y sugerencias para encontrar apoyo emocional y ayuda con las tareas, con el objetivo de aliviar su estrés como Cuidador/a.

### **Recursos del gobierno federal para los Cuidadores**

Cuidado de personas con Alzheimer: Aprenda del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (*National Institute on Aging*) sobre cómo responder a los desafíos de cuidar de alguien que tiene la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia.

Recursos para los Cuidadores: Obtenga una descripción general básica de los servicios de Cuidadores de MedlinePlus de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*, o NIH, por sus siglas en inglés), así como una lista de recursos para ayudarle a proteger su propia salud.

Cuidando al (a la) Cuidador(a): Este recurso del Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*) es muy útil para los familiares y amigos que cuidan a una persona que tiene cáncer.

Guía para administrar el dinero de otra persona: Obtenga consejos de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor (*Consumer Financial Protection Bureau*) sobre cómo administrar las finanzas y la propiedad de su familiar cuando la persona no es capaz administrar sus propias cuentas.

Apoyo para los Cuidadores de veteranos: Encuentre información sobre el Programa de Apoyo para los Cuidadores (*Caregiver Support Program*) que ofrece capacitación, recursos educativos, una línea directa de apoyo y muchos recursos más del Departamento de Asuntos de Veteranos (*Department of Veterans Affairs*).

Página para Cuidadores de la Oficina de Salud de la Mujer (*Office of Women's Health*): Obtenga consejos sobre cómo prevenir o aliviar el estrés del (de la) Cuidador(a) y cómo encontrar y pagar por los servicios de atención médica en el hogar.

### **Recursos estatales y locales para los Cuidadores**

Búsqueda de servicios locales: Use esta lista del Departamento de Salud y Servicios Humanos (*Department of Health and Human Services*, o HHS, por sus siglas en inglés) para encontrar recursos gubernamentales y no gubernamentales estatales y locales, incluso comparaciones de agencias de atención médica domiciliaria y el Localizador de Cuidado de Adultos Mayores (*Eldercare Locator*) para ayudar a los Cuidadores a ponerse en contacto con los servicios que hay disponibles para las personas mayores.

### **Apoyo adicional para los Cuidadores**

Si usted no puede dejar a su ser querido en la casa, pero necesita apoyo emocional, un grupo de apoyo en línea podría ser una buena alternativa. Tenga cuidado de no dar ninguna información personal, médica o financiera detallada a nadie en línea, para protegerse contra posibles fraudes o estafas.

Fuente: <https://www.usa.gov/disability-caregiver>