

**¿Usted ayuda a una persona  
con sus necesidades diarias?**



**Encuentre la  
información y el respaldo  
que usted necesita.**

# **Guía para los cuidadores**

**(personas que cuidan a otros)**

# Contenido

## Lo básico para los cuidadores

---

1

- ¿Usted es un cuidador?
- Dónde comenzar
- Diga lo que piensa
- Cuídese usted mismo

## ¿A quién está ayudando?

---

8

- Niños
- Adolescentes
- Adultos
- Adultos mayores
- Veteranos

## Herramientas para los cuidadores

---

18

- ¿Todavía trabaja?
- Administración de dinero
- Directivas avanzadas
- Documentos legales
- Plan de emergencias

# Lo básico para los cuidadores

Esta guía le ayudará si alguien cuenta con usted para ayudarle con sus necesidades de todos los días. Usted puede ayudar a un hijo, nieto, cónyuge, padre, pariente, amigo, vecino o alguna otra persona. Usted puede ayudarles con unas cuantas cosas o con todo; una que otra vez o todos los días. Ya sea que apenas comience o que tenga mucho tiempo ayudando a alguien, esta guía le ayudará a encontrar la información necesaria y el respaldo que usted necesita.

## ¿Usted es un cuidador?

- ¿Usted le da a alguien sus medicamentos?
- ¿Les lleva en coche a los lugares a donde tienen que ir?
- ¿Les ayuda a vestirse o a lavarse?
- ¿Les ayuda con las tareas domésticas, los alimentos o las facturas?
- ¿Da cuidados a un niño con necesidades especiales?

Si usted respondió sí a cualquiera de estas preguntas, entonces usted es un **cuidador**. Estos son ejemplos de las muchas maneras en que usted puede ayudar a alguien como un cuidador. Ser un cuidador puede ser maravilloso y estresante. Aún siendo un cónyuge, hijo o padre dedicado, a veces usted podría sentirse abrumado. Esta guía tiene información que podría ayudarle.

## Dónde comenzar

Es posible que tenga muchas preguntas cuando usted comience a ayudar a alguien. Los miembros de la familia, maestros o médicos podrían pedirle que tome decisiones por esa persona, especialmente si ella no puede tomar decisiones por sí misma. Es posible que usted se sienta impotente, enojado, con miedo o triste. Usted no está solo. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a comenzar.

**Escuche** lo que le dicen los médicos, maestros y otros profesionales, especialmente en una emergencia. Tome notas mientras escucha, para que pueda leerlas después. O pida a alguien que tome notas mientras usted escucha y que le dé apoyo emocional.

**Haga preguntas** para ayudarle a tomar las mejores decisiones. Si usted no entiende algo, pida más información. Visite los sitios web anotados en esta guía.

**Reúna información importante** para usted y para la persona a quien usted ayuda. Haga una carpeta con cosas relacionadas con el dinero (carpeta financiera). Haga un plan de emergencia. En las páginas 22 y 26 de esta guía encontrará qué incluir en la carpeta financiera y en el plan de emergencia. Conserve todo en un lugar donde sea fácil de encontrar.

**Planifique maneras que faciliten dar cuidados.** Pida ideas a la persona a la que ayuda, su médico y otras personas importantes en su vida. Esto le facilitará las cosas a usted y a la persona a quien usted ayuda.



**Comparta responsabilidades.** No tiene que hacerlo solo. Otros familiares o amigos pueden dar respaldo o ayudar en maneras en que usted no puede. Hable con ellos para ver cómo pueden ayudar. Y use esta guía para encontrar ayuda en su comunidad.

**Cúidese usted mismo.** A veces uno olvida cuidarse a sí mismo cuando cuida a los demás. Asegúrese de darse cuenta de sus propias necesidades y de atenderlas. Realice actividades que le den tiempo para usted y que le hagan sentir a gusto. Dedíquese tiempo.

## Enlaces

.....  
National Caregivers Library: [www.caregiverslibrary.org](http://www.caregiverslibrary.org)  
.....

## Diga lo que piensa

Cuando usted cuida a alguien, frecuentemente se convierte en su defensor. Un **defensor** ayuda a alguien a obtener la ayuda que necesita, cuando no puede hacerlo por sí mismo. Posiblemente usted tenga que ser un defensor de muchas maneras diferentes.



Como el cuidador de un niño con necesidades especiales, por ejemplo, usted será el defensor del niño para obtener que su escuela satisfaga sus necesidades, mediante las reuniones del Programa educativo individualizado (IEP) y de sus proveedores de cuidados de salud. El

defensor de un adulto o adulto mayor, podría ayudar a esa persona a satisfacer sus necesidades de vivienda, educativas, de trabajo, monetarias o médicas. Aquí hay consejos para ser un buen defensor.

**Esté preparado.** Para ayudar mejor a la persona a quien usted cuida, usted tiene que saber qué quiere y qué necesita. Entérese de lo que está pidiendo antes de pedirlo. Hable con otras personas que hayan tenido éxito haciendo lo que usted está intentando hacer. Lleve información consigo cuando pida ayuda. Sería conveniente que usted anote las cosas importantes de las que quiere hablar. Incluso sería conveniente enviar esa información antes de la reunión, a la persona con quien usted se reunirá.

**Sea firme,** no agresivo. Sea claro y muestre seguridad sobre lo que usted quiere. La manera de pedir las cosas influye en que le otorguen o no lo que usted pide: “En el pedir está el dar”. Es realmente importante hacer a un lado sus propios sentimientos cuando explique sus necesidades, incluso si las cosas no salieron bien en el pasado. Si las personas se sienten atacadas o culpadas, podrían sentirse molestas y dejar de escuchar. Si es necesario, siga hablando con personas diferentes hasta encontrar la mejor persona para ayudarle.

**Sea flexible y creativo.** Esté abierto a otras maneras de resolver un problema. Posiblemente tenga una idea de cómo hacer algo, pero ésta podría no ser la única manera o la mejor. Tome el tiempo para pensar dos veces en una idea, antes de rechazarla. Y asegúrese de mencionarlo a la persona a quien usted ayuda. Sus necesidades pueden ser diferentes a las de usted.

**Diga lo que piensa.** Algunos cuidadores podrían querer hacer más que defender a la persona a quien ayudan. Podrían querer decir lo que piensan de otras maneras. Sería conveniente que usted se una a un grupo de defensores para promover el cambio dentro de una organización o con proveedores de cuidados de salud o de un gobierno local o del estado. Usted puede ayudar a promover un cambio importante para la persona a quien usted ayuda y para otras personas con necesidades similares.

Existen muchas organizaciones en Rhode Island y en todos los Estados Unidos que tienen información sobre enfermedades, discapacidades o necesidades como las de la persona a quien usted ayuda. Usted puede encontrar estas organizaciones en internet, haciendo una búsqueda con la enfermedad o discapacidad.

## Cuídese usted mismo

Como un cuidador, posiblemente usted mismo no se cuide porque está ocupado cuidando a otra persona. Esta guía le ayudará a cuidarse mejor usted mismo, diciéndole dónde obtener información y respaldo. Al atender mejor sus necesidades, usted también podrá atender mejor las necesidades de la persona a quien usted ayuda. Aquí hay algunos consejos sobre cómo cuidarse *usted mismo*.

**Escuche** lo que su cuerpo y su mente le dicen. Con frecuencia no hacemos caso de las señales que nos indican que estamos bajo demasiado estrés. Por ejemplo, usted puede darse cuenta que no puede dormir bien o que se molesta o enfada fácilmente. Ponga atención a los signos del estrés.

**Pregunte** a otros cuidadores. Si bien ninguna experiencia es exactamente igual a la suya, usted puede aprender de los demás. Otros cuidadores pueden compartir ideas y cosas que funcionaron o no. Pregunte a la persona a quien usted ayuda cómo puede cuidarle mejor a ella y a usted mismo. Esta persona podría estar preocupada por usted y le gustaría ayudarle a encontrar respuestas.

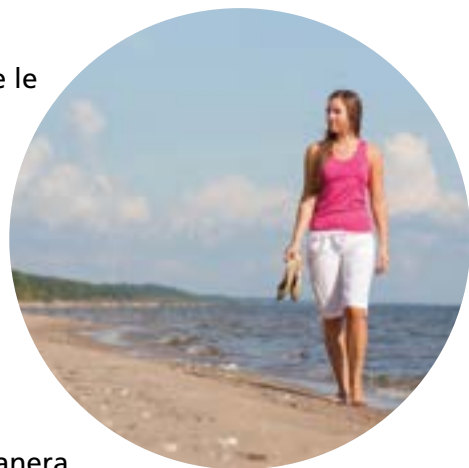
**Promueva la independencia** de la persona a quien usted ayuda y para usted mismo. Esto no quiere decir mudarse lejos si viven juntos, sino permitirse entre sí ser ustedes mismos. Usted no puede estar a cargo de todo para esta persona. Si es posible, también ella puede participar en la toma de decisiones sobre sus cuidados.



**Pida ayuda** a los familiares y amigos de la persona a quien usted ayuda. Es imposible que usted se ocupe de todo por sí mismo. Todos tenemos talentos y destrezas que pueden facilitar las cosas. Pedir ayuda muestra que usted sabe cuándo la necesita.

**Obtenga respaldo** si se siente abrumado o necesita hablar con alguien más. Muchas organizaciones comunitarias pueden ayudarle a encontrar información y respaldo. Cuando vea a su médico, pídale a él o a su enfermera que le ayuden a encontrar alguien con quien hablar. Éste podría ser un consejero profesional o espiritual, su programa de asistencia al empleado o un grupo de apoyo.

**Haga pausas** para hacer cosas que le ayuden a relajarse. Tome el tiempo para las cosas que disfruta, como una ocupación favorita, la lectura o el ejercicio. Tomar una pausa despejará su mente. Se sentirá renovado y listo para concentrarse en lo que tiene que hacer. Pero asegúrese de reducir el estrés de manera saludable. Usar drogas o alcohol para sentirse mejor, muchas veces sólo le harán sentirse peor.



**Sea amable consigo mismo.** Recuerde que usted no es perfecto y que nadie espera que lo sea. No se castigue usted mismo si algo no sale bien. Es posible que sus planes no siempre funcionen. Usted está tratando de hacer lo mejor y eso es lo mejor que usted puede hacer.

# ¿A quién está ayudando?

Los cuidadores ayudan a muchos tipos de personas. Usted puede dar cuidados a un miembro de su familia, como su hijo, nieto, cónyuge o padre. O, podría estar ayudando a un amigo, vecino o a alguien de su comunidad espiritual. Usted puede tener una relación estrecha con la persona o ésta sólo puede ser alguien que necesita su ayuda. La persona podría tener una discapacidad que afecte cómo funciona su cuerpo o su mente o ambos. Puede ser un niño, adolescente, adulto o adulto mayor. Aquí hay algunos consejos para ayudar a personas de edades diferentes y veteranos.

## Niños

Cuando se entere de que un niño tiene necesidades especiales de cuidado de salud, obtener pronto la ayuda adecuada puede facilitar las cosas. Rhode Island tiene un sistema muy sólido de respaldo para las familias que cuidan niños con esas necesidades. Hay muchas organizaciones en la comunidad que pueden ayudarle a encontrar información y respaldo. Rhode Island Executive Office of Health and Human Service es un muy buen lugar para comenzar, ayudándole a educar a un niño con necesidades especiales de cuidado de salud. Por ejemplo, los programas de intervención temprana les pondrán en contacto a usted y al niño con otros programas, tan pronto como usted se entere de que necesita ayuda.



## Enlaces

### ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Parent Support Network of Rhode Island: [www.psnri.org](http://www.psnri.org)

Rhode Island Developmental Disabilities Council: [www.riddc.org](http://www.riddc.org)

Rhode Island Parent Information Network: [www.ripin.org](http://www.ripin.org)

### AGENCIAS DEL ESTADO

Rhode Island Department of Behavioral Healthcare,  
Developmental Disabilities and Hospitals: [www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)

Rhode Island Executive Office of Health and Human Services:  
[www.eohhs.ri.gov/Consumer/FamilieswithChildren.aspx](http://www.eohhs.ri.gov/Consumer/FamilieswithChildren.aspx)

# Adolescentes

La época en que el niño se convierte en adulto puede estar llena de desafíos para los padres y para los demás. Cuando el niño tiene necesidades especiales, esa edad puede ser más estresante. Usted puede preocuparse sobre el futuro del niño, especialmente si el niño tiene necesidades por problemas del desarrollo o del comportamiento. Uno puede preguntarse: ¿Le enseñé cómo cuidarse a sí mismo? ¿Será feliz? ¿Será un adulto exitoso?

Ahora es un buen momento para planificar y para ayudar al niño a encontrar la información y los programas adecuados. Como cuidador, posiblemente usted nunca deje de preocuparse, pero podrá hacerlo menos y estar a cargo de menos cosas. Estos son algunos recursos que pueden ayudar.

Los **grupos de defensa para padres** con frecuencia tienen programas u otros padres y cuidadores que pueden ayudarle y ofrecerle respaldo. Las personas en esos grupos pueden compartir experiencias similares, para ayudarle a entender mejor sus propias necesidades.

Los **trabajadores sociales** que respaldan a su hijo pueden ayudarle a encontrar programas que satisfagan mejor las necesidades cambiantes del niño. Los trabajadores sociales de la escuela del niño o de un hospital o agencia comunitaria pueden ayudar al niño a planificar su futuro, obtener más educación o encontrar trabajo.

## Enlaces

### ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Parent Support Network of Rhode Island: [www.psnri.org](http://www.psnri.org)

Paul V. Sherlock Center on Disabilities: [www.ric.edu/sherlockcenter](http://www.ric.edu/sherlockcenter)

Rhode Island Developmental Disabilities Council: [www.riddc.org](http://www.riddc.org)

Rhode Island Parent Information Network: [www.ripin.org](http://www.ripin.org)

### AGENCIAS DEL ESTADO

Rhode Island Department of Behavioral Healthcare,  
Developmental Disabilities and Hospitals: [www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)

Rhode Island Department of Education: [www.ride.ri.gov](http://www.ride.ri.gov)  
Haga clic en "Students & Families"

Rhode Island Department of Health, Office of Special  
Health Care Needs, Adolescent Transition:  
[www.health.ri.gov/programs/detail.php?pgm\\_id=89](http://www.health.ri.gov/programs/detail.php?pgm_id=89)



## Adultos

Ser un cuidador de un adulto puede ser un desafío por muchos motivos. La persona podría no ser elegible por los servicios que pueden ayudarle, porque sus ingresos son demasiado altos. Muchos programas son sólo para personas mayores o menores. Se podría pedir a los miembros de la familia, como padres mayores o hijos menores, que den cuidados a la persona en maneras que son demasiado difíciles para ellos.

Los adultos tienen sus propias ideas de lo que necesitan y sus ideas podrían ser muy diferentes a las de usted. Posiblemente usted no pueda ayudar a la persona a menos que ésta se lo permita o la persona podría tener necesidades de comportamiento. Aquí hay alguna información útil.

**Administración de dinero.** Las finanzas pueden ser difíciles para cualquier familia. Una enfermedad o discapacidad podría hacer la administración de dinero aún más difícil. Los ingresos reducidos y las facturas médicas elevadas podrían reducir los ahorros y cambiar el estilo de vida de la familia que usted está ayudando. Esto puede ser temible y abrumador.

Obtenga el respaldo que usted necesite para ayudar a la familia a administrar su dinero. Pida a la persona que usted ayuda que administre tanto como se lo permita su salud, para que usted no esté a cargo de todo. Lea más consejos para “Administración de dinero” en la sección “Herramientas para los cuidadores” de este folleto.

**Niños en el hogar.** Si hay niños en el hogar, puede ser difícil ayudar al adulto mientras que también atiende a las necesidades diarias. Arregle la casa de manera que la persona participe en las vidas y actividades diarias de los niños. Pida a los niños que ayuden, llevándole a la persona las cosas que necesite.

Los niños podrían tener preguntas o podrían portarse mal porque no entienden lo que pasa. Piense en encontrar un consejero para los familiares, tal vez uno para cada niño, para que todos tengan respaldo. El consejero puede ser un profesional privado, un consejero espiritual o incluso un consejero escolar.

**Cómo obtener ayuda.** Las agencias comunitarias pueden ayudarle a usted y a la persona a hablar y elegir servicios de cuidado a largo plazo. Y podrán darle información sobre cómo obtener respaldo. Esto se llama “Consejería de opciones”. THE POINT puede ayudarle a encontrar una agencia comunitaria cercana.

**THE POINT**  
(401) 462-4444 ó  
(401) 462-4445 TTY

## Enlaces

### ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Alzheimer’s Association: [www.alz.org/ri](http://www.alz.org/ri)

Financial Planning Association of Rhode Island: [www.fpari.org](http://www.fpari.org)

Ocean State Center for Independent Living: [www.oscil.org](http://www.oscil.org)

Rhode Island Bar Association: [www.ribar.com](http://www.ribar.com)

Rhode Island Developmental Disabilities Council: [www.riddc.org](http://www.riddc.org)

### AGENCIAS DEL GOBIERNO

Rhode Island Department of Behavioral Healthcare,  
Developmental Disabilities and Hospitals: [www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)

U.S. Social Security Administration: [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

U.S. Government Disability: [www.disability.gov](http://www.disability.gov)

## Adultos mayores

Muchos adultos se convierten en cuidadores de sus padres, parejas o parientes mayores. Cuando esto sucede, posiblemente tenga que tratar con problemas familiares difíciles e incluso intercambiar papeles con la persona a quien usted ayuda. La persona puede estar incómoda teniendo a su hijo, pareja o pariente como su cuidador. Es posible que no quiera compartir información que podría ser importante para obtener los servicios necesarios. Como cuidador, usted incluso podría tener que ver cómo su ser amado se desvanece lentamente. Posiblemente tenga que afrontar la pérdida de la persona que usted conoció.

Hay servicios de respaldo para los adultos mayores en todo el estado. La persona a quien usted ayuda o su familia pueden pagar por estos servicios por sí mismos o a través de programas patrocinados por el estado. Muchos de estos servicios pueden ayudarle a usted como cuidador. También podrían reducir la posibilidad de que la persona tenga que mudarse a un hogar de cuidados para personas mayores u otra institución de cuidados a largo plazo.





THE POINT puede ayudarle a encontrar estos servicios, que podrían incluir:

**THE POINT**  
(401) 462-4444 ó  
(401) 462-4445 TTY

- **Programas de día para adultos**, que ofrecen actividades durante todo el día para adultos mayores, en los que la persona vuelve a casa al final de cada día.
- **Servicios basados en el hogar o la comunidad**, que proporcionan ayuda en el hogar para que la persona pueda seguir viviendo en su comunidad.
- **Administración de casos**, que le pone en contacto con alguien que pueda ayudarle a solicitar servicios de cuidado en el hogar. También ofrece respaldo para usted y la persona a quien usted ayuda.
- **Los servicios de respiro**, ofrecen ayuda adicional para la persona que usted ayuda. También pueden ofrecer estadias de corto plazo fuera de la casa, para que usted pueda tomar una muy necesaria pausa.

## Enlaces

### ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Alzheimer's Association: [www.alz.org/ri](http://www.alz.org/ri)

Diocese of Providence Respite Services:  
[www.dioceseofprovidence.org/elder-services](http://www.dioceseofprovidence.org/elder-services)

### AGENCIAS DEL ESTADO

Rhode Island Department of Behavioral Healthcare,  
Developmental Disabilities and Hospitals: [www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)

Rhode Island Department of Human Services: [www.dhs.ri.gov](http://www.dhs.ri.gov)

Rhode Island Division of Elderly Affairs: [www.dea.ri.gov](http://www.dea.ri.gov)

Rhode Island Executive Office of Health and Human Services:  
[www.eohhs.ri.gov](http://www.eohhs.ri.gov) y haga clic en "Consumer"

## Veteranos

Si la persona a quien usted ayuda es un veterano, un cónyuge o un hijo de un veterano, posiblemente puedan obtener servicios especiales, como cuidados de salud física y mental, medicamentos e incluso respaldo financiero. Estos beneficios también podrían ayudar a otra persona que dependa del soporte financiero del veterano. Los veteranos podrían obtener ayuda en el hogar, para que usted tenga más tiempo para usted mismo. Los servicios para veteranos pueden combinarse con servicios con patrocinio privado y del estado.

Hay muchos tipos de servicios para veteranos. U.S. Department of Veterans Affairs o la oficina de veteranos del estado pueden ayudarle a encontrar estos programas. Ellos pueden ayudarle a enterarse de cuáles están a disposición de la persona a quien



usted ayuda. Y pueden ayudar a esa persona a usarlos. Algunos de estos servicios incluyen:

- **Cuidado de salud, cobertura de medicamentos de receta y cuidado dental**
- **Servicios de respaldo**, como orientación, grupos de respaldo y servicios con base en el hogar y la comunidad
- **Fondos educativos**, que ayudan a pagar por la universidad (algunos cónyuges e hijos de veteranos también pueden usar este beneficio)
- **Ayuda y asistencia**, que paga gastos de bolsillo médicos, si usted es elegible
- **Pagos por discapacidad**, para aquellos que tienen una discapacidad relativa a su servicio militar

## Enlaces

.....  
Rhode Island Department of Behavioral Healthcare,  
Developmental Disabilities and Hospitals: [www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)  
.....

Rhode Island Division of Veterans Affairs: [www.vets.ri.gov](http://www.vets.ri.gov)  
.....

U.S. Department of Veterans Affairs: [www.va.gov](http://www.va.gov)  
.....

U.S. Department of Veterans Affairs Caregiver Support:  
[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)  
.....

# Herramientas para los cuidadores

Hay cosas que posiblemente usted tenga que saber y hacer cuando usted esté ayudando a otra persona. Podría ser necesario que deje de trabajar un tiempo. Posiblemente tenga que ayudar a administrar el dinero de la persona o ayudarle con documentos importantes. Estas herramientas le ayudarán a entender y hacer mejor estas cosas.

## ¿Todavía trabaja?

Hacer malabares entre sus tareas de cuidador y el trabajo puede ser muy difícil. Hay ayuda para los cuidadores de sus familiares. Rhode Island tiene una ley nueva que le permite cobrar un **Seguro temporario para cuidadores (TCI)**. TCI paga hasta cuatro semanas fuera del trabajo, para cuidar a un familiar muy enfermo o para estrechar lazos con un hijo nuevo. **Family and Medical Leave Act** y **Rhode Island Parental and Family Medical Leave Act** también podrían permitirle dejar el trabajo por un tiempo. Estas leyes también podrían ayudarle a conservar su trabajo cuando usted es un cuidador. Hable con el departamento de recursos humanos de su trabajo.

## Enlaces

American Association of Retired People: [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

Rhode Island Department of Labor and Training: [www.dlt.ri.gov/tdi](http://www.dlt.ri.gov/tdi)



## Administración de dinero

Como la persona que está ayudando hace planes para su futuro, ésta podría preocuparse por el dinero. Si esta persona es su hijo, padre, pareja u otra persona que comparte el dinero de usted, usted también podría estar preocupado. La persona podría ser elegible para un programa o servicio que pueda ayudarle con su cuidado, dependiendo de cuánto dinero gane. A veces también depende de lo que posee, como una casa, propiedades u otras cosas valiosas. Aquí hay alguna información para ayudarle a usted a ayudar a la persona a administrar su dinero.

- Algunos cuidadores podrían tener que hacerse cargo de la persona a quien ayudan, aún si nunca han administrado el dinero de otros. Esto podría incluir encargarse de sus trámites bancarios y el pago de facturas. Muchas organizaciones comunitarias y programas de acción comunitaria tienen **clases de conocimientos financieros básicos** para ayudarle a usted a saber más.

Llame al “211” o a THE POINT para obtener información.

**THE POINT**  
(401) 462-4444 ó  
(401) 462-4445 TTY

- Posiblemente usted tenga que reunirse con un **planificador financiero** o un **abogado** experto en planificación de patrimonio. El patrimonio lo componen todos los bienes de una persona que tienen valor monetario. Un plan patrimonial es muy importante si hay familiares que dependen de las finanzas de la persona a quien usted ayuda. Por ejemplo, un miembro de la familia podría recibir dinero del seguro de vida y la cuenta de jubilación de la persona. Para un niño con necesidades especiales, posiblemente haya maneras de ayudarlo con sus necesidades futuras.

## Enlaces

Financial Planning Association of Rhode Island: [www.fpari.org](http://www.fpari.org)

Rhode Island Bar Association: [www.ribar.com](http://www.ribar.com)



- Una enfermedad o discapacidad súbita puede significar una pérdida súbita de ingresos. Si la persona a quien usted ayuda tiene un trabajo, posiblemente pueda tener días de enfermedad adicionales o **Seguro por enfermedad temporaria (TDI)**. Si la persona tiene una discapacidad que dura mucho tiempo, podría solicitar **Beneficios de discapacidad del Seguro Social**, que pagará una cantidad mensual si es elegible. La persona también podría obtener estos beneficios o **Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)** si nunca trabajó o si sólo trabajó un tiempo corto en su vida. Es posible que los beneficios no comiencen inmediatamente después de solicitarlos.

## Enlaces

U.S. Government Disability: [www.disability.gov](http://www.disability.gov)

U.S. Social Security Administration: [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)



- Haga una carpeta con la información sobre las finanzas de la persona. Si usted comparte las finanzas de la persona, ponga también su información en la carpeta. Esto le facilitará solicitar beneficios y programas que pueden ayudar a pagar el cuidado de la persona. Muchos programas y servicios comunitarios y del estado dependen de los ingresos (lo que gana la persona) y los bienes (las propiedades de la persona). Usted podría pagar esos programas y servicios usando programas comunitarios, además de pagos privados. Los programas de voluntarios y los amigos y familiares de la persona también pueden mantener los costos bajos, ayudando con el cuidado de la persona.

Mantenga lo siguiente en su carpeta y guárdela en un lugar seguro:

- Tarjetas del Seguro Social (copias)
- Tarjetas de seguros (copias)
- Contactos de emergencia
- Contraseñas de cuentas en internet
- Copia de una carta poder
- Copias de otros documentos legales (testamentos, fideicomisos, etc.)
- Información sobre ingresos y bienes, incluyendo números de cuentas corrientes (cheques) y de ahorros
- Información sobre pólizas de seguros de vida y otros documentos relativos al dinero
- Contratos funerales
- Documentos de baja de las fuerzas armadas del veterano (DD214, Número de identificación)



## Directivas avanzadas

Sería conveniente que usted y la persona a quien usted ayuda tengan listas **directivas avanzadas** en caso de una emergencia médica.

Las directivas avanzadas son documentos sobre decisiones muy personales. Éstas explican qué tipo de cuidado médico quiere la persona, cuando no pueda hablar por sí misma.

Ejemplos de directivas avanzadas son testamentos en vida, cartas de poder duradero para cuidado de salud y órdenes médicas sobre tratamientos de mantenimiento de la vida (MOLST). Usted, la persona a quien usted ayuda y todos los proveedores de cuidado de salud de la persona, tienen que hablar sobre las directivas avanzadas *antes de* una emergencia. Dé copias de las directivas avanzadas a todas las personas que ayudarán a cumplir los deseos de la persona. Conserve los documentos originales en un lugar seguro.

Usted puede enterarse más sobre las directivas avanzadas con su proveedor de cuidado de salud.



## Enlaces

Healthcentric Advisors: [www.healthcentricadvisors.org/myccv](http://www.healthcentricadvisors.org/myccv)

Rhode Island Department of Health, End of Life Decisions:  
[www.health.ri.gov/lifestages/death/about/endoflifedecisions](http://www.health.ri.gov/lifestages/death/about/endoflifedecisions)

## Documentos legales

Cuando usted es el cuidador de otra persona, la gente podría preguntarle si usted tiene una **carta poder** o **tutela legal**. Usted podría necesitar uno de estos documentos legales en el futuro, para hablar o actuar por esta persona.

**Carta poder.** Este documento permite a la persona consentir que otra persona actúe por ella. Actuar por otra persona a veces podría significar tomar decisiones por ella, ayudarle con sus trámites bancarios y económicos de otros tipos o hablar con las compañías de seguros de vida u otros asuntos importantes para ella. Éstas *no* permiten que la persona se haga cargo de todas las decisiones y responsabilidades por alguna otra persona. Sólo se aplica a lo escrito en el documento y podría ser solamente para momentos especiales. La persona que otorga la carta poder tiene que ser capaz de entender lo que implica y poder cancelarla en cualquier momento.

**Tutela legal.** Este documento establece que la persona no puede tomar algunas decisiones, así que necesita que alguna otra persona tome esas decisiones por ella. Antes de ir ante un tribunal para pedir una tutela legal para algunas decisiones, hágale con mucho cuidado y detalle con la familia de la persona, sus proveedores de cuidados de salud y su abogado. Si el tribunal decide que la persona necesita un tutor legal para algunas decisiones, ya no se le permitirá a esta persona tomar esas decisiones. El tutor legal tomará esas decisiones por esa persona, quien es llamada su "protegido". El tutor debe presentar un informe ante el tribunal cada año todos los años.

Los padres de un hijo con una discapacidad ya no podrán legalmente tomar decisiones por ese hijo una vez que cumpla los 18 años de edad. Es posible que los padres tengan que hablar con un abogado para ayudarles a elegir el mejor documento legal para un adulto discapacitado.

## Enlaces

Rhode Island Bar Association: [www.ribar.com](http://www.ribar.com)

Rhode Island Developmental Disabilities Council: [www.riddc.org](http://www.riddc.org)

Rhode Island Disability Law Center: [www.ridlc.org](http://www.ridlc.org)



## Plan de emergencias

Es importante tener un plan de emergencias cuando usted está ayudando a otra persona con sus necesidades diarias. El plan podría responder a preguntas fáciles (¿Qué sucederá si un asistente no se presenta para su turno de trabajo?) y a preguntas más difíciles (¿Qué sucederá si ya no puedo cuidar a la persona?). Siéntese a hablar con las personas incluidas en el plan y hablen de lo que podría suceder. El plan debe tener lo siguiente:

**Información básica de salud** de la persona a quien usted ayuda y de *usted*.

- Nombres e información de contacto de todos **los proveedores de cuidado de salud**
- Lista de **medicamentos** de receta o de venta libre
- **Alergias**
- **Directivas avanzadas** relativas al cuidado de salud
- **Documentos legales**, como cartas poder o de tutela legal
- Otra información especial para emergencias de salud, de la persona a quien usted cuida y de *usted*

**Plan financiero**, para que si es necesario, alguien más pueda hacerse cargo de las finanzas de la persona. Esto debe incluir instrucciones sobre dónde encontrar la carpeta de información financiera.

## Contactos de emergencia

- Nombres y números de teléfono de las personas a llamar cuando usted no pueda ayudar
- A quién se debe llamar primero
- A quién se debe llamar para buscar los tipos diferentes de ayuda

## Información de la persona que ayuda

Una persona que ayuda puede ser un miembro de la familia, amigo o servicio que viene a la casa. Un servicio podría ser “Meals on Wheels”, una enfermera o una encargada de tareas domésticas.

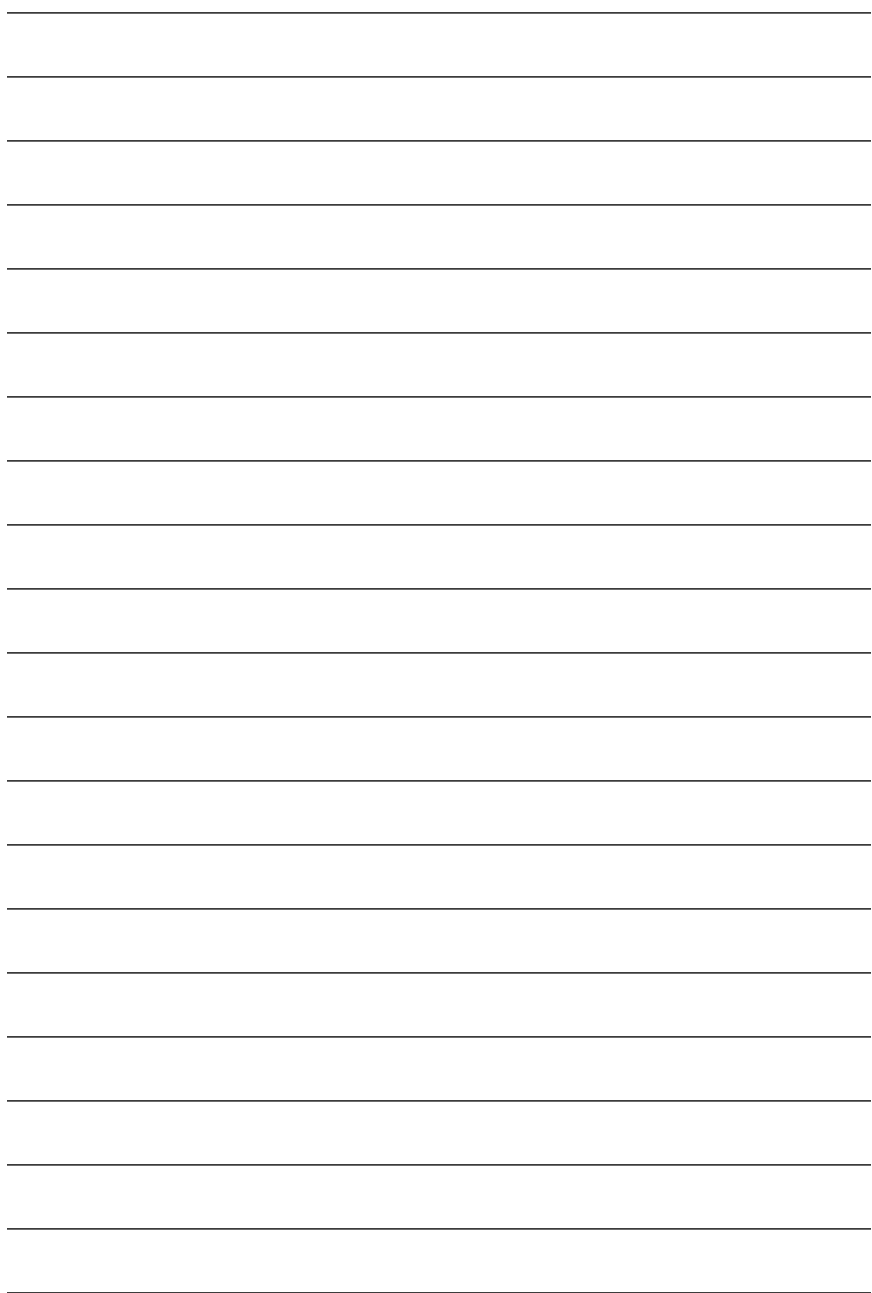
- Quién viene a la casa para ayudar
- Cómo comunicarse con ellos
- Qué días y a qué horas vienen
- Qué es lo que hacen

## Planes de respaldo

para ayudar a la persona, incluyendo una lista de hogares de cuidados para adultos mayores o lugares donde ya haya estado anteriormente, en caso de que necesite estar ahí otra vez.







# Para obtener más información comuníquese con:

## THE POINT

### Centro principal de visitas o atención en persona:

United Way of Rhode Island  
50 Valley Street  
Providence, RI 02909  
(401) 462-4444 ó (401) 462-4445 TTY



Gina M. Raimondo,  
*Gobernadora de Rhode Island*  
Eric J. Beane, Secretary  
*Executive Office of Health  
and Human Services*

Ésta no es una lista completa de recursos y respaldos. Es un punto de partida para los cuidadores. La información de este folleto está actualizada hasta el mes de julio de 2017.