

# Consejos para Cuidados Temporales: Tomar un Descanso de Cuidar a Quienes lo Necesitan (Respite Tips: Taking a Break From Giving Care to Someone in Need)

Family Caregiver Alliance

## Fuentes de Descanso

- Tiempo y ayuda de familiares o amigos
- Ayuda Profesional (pagada) en casa
- Atención Médica para Adultos durante el día
- Internamiento temporal en una residencia de cuidado asistido
- Para veteranos: Para veteranos inscritos, hay hasta 30 días de descanso por año determinado por el equipo de tratamiento de los veteranos. Puede hablar con el trabajador social, administrador de casos de Veteran's Patient Aligned Care Team (PACT) o el Caregiver Support Coordinador (CSC) para mayor información sobre las opciones de descanso que existen en su área.

## Sin Descanso, Los Cuidadores son Susceptibles al Agotamiento

- Los síntomas de agotamiento incluyen: fatiga, frustración, impaciencia y dificultad enfrentándose con las demandas diarias de ser cuidador.
- Tomar un descanso antes de llegar al agotamiento es la clave para cuidar de si mismo.

## Consejos para Considerar

- No espere estar agotado y inundado. El descanso es más efectivo si se toma temprano y con frecuencia. Aún descansos cortos hacen una diferencia.
- Planee cuidadosamente lo que desea hacer con su plazo de descanso. No llene de más su agenda, pero encuentre algo que sea significativo y provechoso para usted.
- Tome en cuenta que la experiencia de su plazo de descanso tal vez no sea perfecta, especialmente al principio. Tal vez sea algo nuevo tanto para usted como para la persona a su cuidado y requiera etapas de prueba y error.
- Tal vez usted está abierto a tomar un plazo de descanso, pero le preocupa que la persona a la que cuida no esté dispuesta a intentarlo. Tal vez escuche cosas como:
  - *Tu eres la única persona que quiero aquí conmigo. Solo confío en ti.*

- No necesito que nadie esté conmigo; estoy bien yo sólo.
- Ese lugar (residencia de cuidado para adultos de día y/o noche) está lleno de gente que necesita más cuidados que yo.

## ¿Se Siente Culpable Por Tomar Un Descanso o Por Si Quiera Considerarlo?

- Recuerde que no está haciendo nada malo.
- Gentilmente, pero con firmeza, declare su necesidad de tomar un plazo de descanso.
- Hable con alguien que haya tomado este tipo de descanso y averigüe lo que funcionó para ellos.
- Tenga en mente que el tomar un descanso le ayudará tanto a usted como a la persona a la que cuida a afrontar mejor lo que viene.

## Que Hacer con El Plazo De Descanso

- ¡Cualquier cosa que desee! Duerma, haga ejercicio, tómese tiempo para hacer algo que disfruta (p.ej. carpintería, confección, cantar o alguna otra actividad favorita), salga a comer con una amistad, por café o al cine, asista a la boda de su familiar u otros eventos importantes, asista a su cita médica, tómese tiempo sin interrupciones para usted.
- 

## Recursos

### Family Caregiver Alliance

#### National Center on Caregiving

(415) 434-3388 | (800) 445- 8106

Sitio Web: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

Correo electrónico: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

FCA CareNav: <https://fca.cacrc.org>

FCA Services by State: <https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/services-by-state/>

Family Caregiver Alliance (FCA) busca mejorar la calidad de vida de cuidadores a través de educación, servicios, investigación y abogacía. Por medio del National Center on Caregiving, FCA ofrece información actual sobre temas sociales, política pública y problemas de cuidado y provee asistencia en el desarrollo de programas públicos y privados para cuidadores. Para residentes del área de la bahía de San Francisco, FCA provee servicios directos de apoyo para cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer, derrame cerebral, lesión cerebral traumática, Parkinson y otras condiciones de salud debilitantes que aquejan a los adultos.

## FCA Hojas Informativas y Consejos

Para una lista completa de hojas informativas y consejos disponibles visite [www.caregiver.org/fact-sheets](http://www.caregiver.org/fact-sheets).

- [Contratar Asistencia Domiciliaria \(Hiring In-Home Help\)](#).
- [Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers](#)
- [Guía para Cuidarse a Si Mismo \(A Guide to Taking Care of Yourself\)](#).

## Otras organizaciones y enlaces

### Eldercare Locator

Recursos para adultos mayores y sus familias

[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)