

# Orientación para proveedores de Lifespan Respite

El propósito de este programa de orientación es darle información básica sobre lo que se necesita para ser un proveedor de relevo. Nuestro objetivo es proporcionar una orientación en línea para las personas que están interesadas en convertirse en proveedores de relevo para la Red de Lifespan Respite de Nebraska. También se anima a los actuales proveedores de servicios de relevo que no hayan tomado la orientación a que lo hagan.



## Cuidar a aquellos que cuidan de otros

### **Bienvenido a la Orientación en línea para proveedores de la red de Lifespan Respite de Nebraska**

**Gracias** por tomarse el tiempo de completar esta orientación de una hora. La demanda de proveedores de servicios de relevo cualificados en Nebraska está creciendo.

El propósito de este programa de orientación es darle información básica sobre lo que se necesita para ser un proveedor de relevo.

- Siéntase libre de comenzar y detener la orientación según sea necesario para adaptarse a su horario.
- La mayoría puede completar la orientación en aproximadamente una hora.
- Recibirá un certificado de finalización tras haber completado con éxito la orientación.
- Se compartirán recursos adicionales a medida que estén disponibles.

Puede que ser proveedor de servicios de relevo sea una puerta de entrada a otras profesiones médicas aliadas. Algunos participantes están entusiasmados con las perspectivas de avanzar en su carrera y otros eligen el trabajo de atención directa como su profesión de por vida. Sean cuales sean sus objetivos, los socios que apoyan la Red de Lifespan Respite de Nebraska están disponibles para ayudarle.

## ¿Qué es el relevo?

*Definición del Diccionario Oxford*

**res-pite (relevo)** [ˈrespət, rēˈspīt]

### **NOMBRE**

Un breve período de descanso o alivio de algo difícil.

---

## **El relevo permite a los cuidadores familiares tener tiempo para relajarse y recargarse**

El propósito del relevo es permitir que el cuidador familiar descanse, se recargue y recuerde que hay vida más allá del cuidado. El cuidado de relevo puede ser planificado o una emergencia. Puede ofrecerse en un hogar o en otro lugar, durante unas horas o un par de días a la semana.

Los cuidados de relevo aportan un alivio temporal a los cuidadores principales de personas con necesidades especiales. El relevo ofrece a los cuidadores la oportunidad de tener algo de tiempo para cuidarse a sí mismos.

Por ejemplo, mientras los cuidadores están recibiendo el relevo les da algo de tiempo para:

- Ir al supermercado
- Visitar a su médico
- Comer con un amigo(a)
- Asistir a la iglesia/sinagoga o a un acto escolar
- Dormir una siesta
- Salir de la ciudad por unos días
- Relajarse, sabiendo que su ser querido con necesidades especiales está bien atendido y no está solo

La mayoría de ellas son actividades que usted y yo damos por sentadas. Sin embargo, si usted está cuidando a alguien 24 horas al día, 7 días a la semana, pueden ser un lujo.

Las familias que cuidan de alguien con necesidades especiales en el hogar suelen vivir con altos niveles de estrés emocional, físico y financiero.

Debido a las exigencias de los cuidados continuos, muchas familias no disponen de los períodos ocasionales de descanso y alivio a corto plazo que son tan importantes para la salud de la persona y la estabilidad de la familia. Al proporcionar descansos a la familia, los servicios de relevo son un apoyo vital para la capacidad de las familias de proporcionar cuidados continuos en el hogar.

Nadie puede gastar su energía, su fuerza y su tiempo dando a otra persona, especialmente en el exigente papel de cuidador familiar, sin reponer sus propias reservas. Tarde o temprano, algo tiene que ceder.

## Valuing the Invaluable:

# Putting a Dollar Value to Family Caregiving

In 2013, about **40 million** family caregivers in the United States provided an estimated **37 billion hours** of care. The estimated value of their unpaid service was approximately **\$470 billion**.



### HOW DOES FAMILY CAREGIVING COMPARE? 2013-2014 in billions

Walmart Annual Sales \$477

Family Caregiving estimated value \$470

Combined Annual Sales \$469

Apple, IBM, Hewlett Packard and Microsoft

Total Medicaid Expenditures \$449

#### TIME COMMITMENT



Caregivers spend an average of  
**18 hours per week**  
providing care to a family member.

**60%** Family caregivers caring for an adult while employed full or part time.

Provide **21+ hours** of family care per week while working a job.

**22%**

#### FINANCIAL COMMITMENT



**68%**

Family caregivers who say they have to use their own money to help provide care to their relative.

**39%**

felt financially strained.

#### EMOTIONAL COMMITMENT

**55%**

Caregivers who felt overwhelmed by the amount of care needed for a family member.



#### WORK COMMITMENT

**1 in 4 workers age 25+** are family caregivers.



**72%** workers 40+ that say allowing work flexibility for caregiving would help improve work/life balance.

**AARP**

Real Possibilities

AARP Public Policy Institute

Source: Sarah and Susan C. Farberg, Lynn Pitts, Chelsea Pitts, and Howard An. Valuing the Invaluable 2013 Update - Underside Project. Last Report for 2013: 1/22. AARP Public Policy Institute. 10 July 2013.

[aarp.org/valuing](http://aarp.org/valuing)

## El relevo está dirigido por el cuidador familiar

- Los cuidadores familiares son libres de reclutar, elegir, contratar/despedir y formar a sus propios cuidadores de relevo.
- Los proveedores de relevo pueden ser cuidadores informales, como familiares o amigos (voluntarios), así como proveedores pagados.
- Los cuidadores familiares pueden organizar el cuidado de relevo con o sin la ayuda de un programa de relevo financiado por el DHHS.
- El relevo debe proporcionarse cuando, como y donde lo necesite el cuidador familiar.
- La Red de Lifespan Respite de NE está en marcha para apoyar el proceso de selección de proveedores para satisfacer las necesidades únicas de las familias en materia de cuidados.



---

## ¿Qué es la Red de Lifespan Respite de Nebraska?



En 1999, la Legislatura de Nebraska creó la Red de Lifespan Respite de Nebraska a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés). El propósito de la Red de Lifespan Respite de Nebraska es proporcionar un sistema estatal para la coordinación de los recursos de relevo que sirve a todas las edades (a lo largo de la vida).



## Ley de Cuidados de Relevo (Lifespan Respite) de 2006

La Ley Federal de Cuidados de Relevo (Lifespan Respite) de 2006 (P.L. 109-442) define los cuidados de relevo como “los cuidados planificados o de emergencia proporcionados a un niño o adulto con una necesidad especial con el fin de proporcionar un alivio temporal al cuidador familiar de dicho niño o adulto”.

Los servicios de relevo pueden proporcionarse en una variedad de entornos, de forma temporal, incluyendo:

- la casa de la familia
- centros de día para adultos
- centros de relevo
- centros de cuidado residencial

El relevo es un componente clave del apoyo familiar y de los servicios y apoyos a largo plazo basados en el hogar y la comunidad.

Los servicios de relevo refuerzan los sistemas familiares al tiempo que protegen la salud y el bienestar tanto de los cuidadores como de los beneficiarios de los cuidados.



### **Dato curioso:**

La Ley Federal de Relevo se inspiró en el Programa de Relevo de Nebraska

## Coordinadores de relevo

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska concede contratos anuales a organizaciones locales en seis áreas de servicio en todo el estado.

### **Los coordinadores de relevo son responsables de:**

- Aumentar la conciencia pública de lo que es el relevo
- Contratación, formación y retención de los proveedores de servicios de relevo
- Garantía de calidad del relevo
- Evaluación del programa de relevo

Visite <https://respite.ne.gov/family-caregivers/contact-respite-coordinator> para obtener una lista actualizada de los coordinadores de relevo o llame al **1-866-RESPITE (737-7483)**.

## Coordinadora estatal

Para obtener más información sobre la Red de Lifespan Respite de Nebraska, póngase en contacto con nuestra Coordinadora estatal.

Hanna Quiring, Program Coordinator  
DHHS - Children and Family Services  
PO Box 95026  
Lincoln, NE 68509-5026  
Teléfono: (531) 530-7011  
Correo electrónico:  
[hanna.quiring@nebraska.gov](mailto:hanna.quiring@nebraska.gov)  
o [dhhs.respite@nebraska.gov](mailto:dhhs.respite@nebraska.gov)

# Información general sobre discapacidades y necesidades especiales

## Conocimientos básicos sobre el cuidado de relevo

### Concienciación sobre la discapacidad

Esta sección no cubre los detalles de los diagnósticos específicos. Hay muchas necesidades y tipos de discapacidad (física, mental y emocional). Esta formación pretende ofrecer una orientación general para la concienciación del personal de relevo. Incluye información sobre la comunicación, que es la primera área de competencia para los trabajadores de atención directa.



Esta información es de carácter general y abarca la conversación con una persona con discapacidad, así como la etiqueta básica al interactuar con alguien que vive con una discapacidad.

**Ante todo, las personas con discapacidad son personas.** Trate a todos como le gustaría que lo trataran a usted.

En segundo lugar, las personas con una discapacidad o necesidad especial, tienen una condición que puede limitar su movilidad, audición, visión, habla o función mental. También pueden utilizar ayudas para la movilidad, la comunicación y otras que les ayuden a realizar las tareas de la vida diaria.

Es importante hacer preguntas a la familia sobre la persona a la que va a cuidar.

---

## Consideraciones generales sobre los niños con necesidades especiales

Escuche lo que dicen sus padres sobre las capacidades y necesidades de su hijo(a). Asegúrese de hacer preguntas si necesita más información o no entiende la información que se le ha proporcionado.

Aquí tiene algunos consejos:

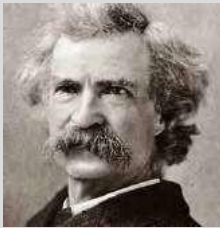
- Identifique sus habilidades y fortalezas (encontrar actividades divertidas que el(la) niño(a) pueda realizar)
- Dé instrucciones breves y claras.
- Tenga mucha paciencia
- Sea firme con los límites que se establecen para proporcionar seguridad al niño(a) y a los demás.
- Anime y elogie con frecuencia.
- Limite las opciones a una o tres actividades específicas.
- Ayude al niño(a) si se siente frustrado(a), pero déjele hacer lo que es capaz de hacer.
- Involucre al niño(a) en actividades.
- No hable del niño(a) delante de él(ella) como si no estuviera.
- Juegue: ¡diviértase!

## Comunicación

### Consejos de comunicación

- Como proveedor de servicios de relevo, utilice una comunicación verbal, no verbal y escrita positiva y respetuosa de manera que pueda ser comprendida por la persona que recibe la atención y escuche y responda activamente a la persona de manera respetuosa y atenta.
- Explique los servicios y los términos del servicio a la persona que recibe la atención y a sus familiares.
- Comuníquese con la persona que recibe el cuidado y su familia de forma respetuosa y culturalmente adecuada.

*Aprenderemos más sobre la comunicación en una unidad posterior.*



“La diferencia entre la palabra adecuada y la casi correcta, es la misma que entre el rayo y la luciérnaga.”

– Mark Twain

## El lenguaje y el significado cambian con el tiempo

El lenguaje es algo cambiante. Evoluciona a medida que aumenta la sensibilidad al impacto que las palabras pueden tener en las actitudes.

Los términos que se consideran perfectamente aceptables un día, pueden considerarse inaceptables al siguiente. Por ejemplo, en una época, "retraso mental" era un término de diagnóstico utilizado para describir a un individuo con un coeficiente intelectual bajo. Con el paso del tiempo, empezó a tener un significado diferente. La gente empezó a utilizar el término "retrasado" de forma insultante o negativa. Tomó un significado diferente y fue muy hiriente.

Como cualquier grupo de personas, las personas con discapacidad no suelen ponerse de acuerdo sobre qué terminología es "correcta" para su "grupo". Pero la mayoría coincide en que el lenguaje puede fomentar imágenes y actitudes negativas, positivas o neutras.

Dado que el lenguaje desempeña un papel importante en la formación de creencias y comportamientos, las palabras utilizadas para describir a las personas con discapacidad, o las propias discapacidades, son importantes y deben utilizarse con reflexión y cuidado.

---

## ¿Discapacidad o minusvalía?

Las palabras "discapacidad" y "minusvalía" NO son intercambiables.

- Una **discapacidad** es una **condición causada por un accidente, un traumatismo, la genética o una enfermedad** que puede limitar la movilidad, la audición, la visión, el habla o la función mental de una persona.
  - Algunas personas tienen más de una discapacidad
  - Según la Oficina del Censo de Estados Unidos, uno de cada cinco estadounidenses tiene una discapacidad
  - Se calcula que el 50% de las personas tendrán algún tipo de discapacidad a lo largo de su vida
- Una **minusvalía** es una **limitación física o de actitud que se impone a una persona**, independientemente de que tenga una discapacidad.

Muchas personas con discapacidad creen que su verdadera discapacidad tiene que ver con problemas del entorno, más que con problemas de su cuerpo. Las barreras arquitectónicas limitan la participación, la productividad y la independencia. Por ejemplo, si a una persona que utiliza una silla de ruedas se le ofrece un trabajo que no puede aceptar porque está situado en la segunda planta de un edificio sin ascensor, el verdadero problema - la minusvalía - es que no hay ascensor.

- Las **barreras actitudinales** pueden causar más limitaciones. Si un empresario rechaza a un candidato cualificado con una discapacidad porque cree que la persona faltará demasiado al trabajo debido a su discapacidad, el verdadero problema - la discapacidad - es la barrera de actitud en la mente del posible empresario.

## Lenguaje de People First

Cuando se habla de personas con discapacidad, quizá lo más importante sea recordar que siempre hay que poner a la persona en primer lugar.

Referirse a la persona antes que a su discapacidad transmite respeto y simples buenos modales.

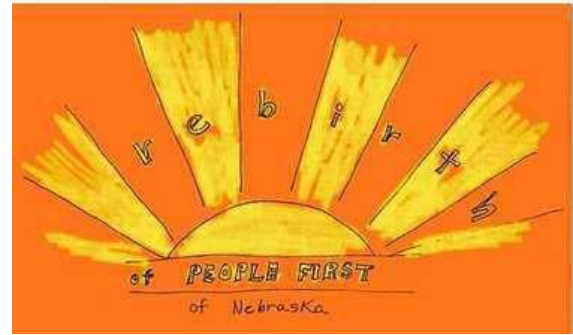
Por ejemplo, digamos:

- “persona con discapacidad” en lugar de “persona con discapacidad”
- “alumno sordo” en lugar de “alumno sordo”

Las personas **NO** son condiciones médicas, y prefieren que no se les llame así.

Es mejor decir:

- “personas con lesiones medulares” en lugar de “los lesionados medulares”
- “personas que tienen epilepsia” en lugar de “epilépticos”



### Dato curioso:

People First of Nebraska es una organización de defensa dirigida por y para personas con discapacidad. Tienen delegaciones en todo el estado y trabajan para apoyar la inclusión y abogar por políticas que apoyen mejor a las personas con discapacidad.

## Los ciudadanos de Nebraska con discapacidades ofrecen los siguientes consejos a nuestros amigos y vecinos

Estas son algunas palabras que hay que evitar:

especial, carga, carga para sus familias o para la sociedad, desafortunado, menos afortunado, enfermo (una discapacidad no es una enfermedad), frágil, anormal, subnormal, deformado, deformación, lamentable, retrasado, lisiado, sordomudo, dependiente, incompetente, paciente (a menos que la persona esté en el hospital), pobre

Evite sugerir que las personas con discapacidades físicas, sensoriales o cognitivas son de alguna manera *amenazas, desviados, peligros para la sociedad, excluidos*, o que son de alguna manera *biológicamente inferiores, o menos que plenamente humanos*.

Evite sugerir que las personas con discapacidad *necesitan caridad o asistencia social, o que son miembros "no contributivos" de la sociedad*.

Evite utilizar palabras como *valiente, o inspirador*.

**Adaptarse a una discapacidad no significa adquirir automáticamente esas cualidades.**

### Etiqueta de la discapacidad

Conocer a una persona con discapacidad a veces puede resultar incómodo, sobre todo si se trata de una situación nueva y si te preocupa decir o hacer algo *"incorrecto"*.

Lo más importante es recordar que las personas con discapacidad quieren ser tratadas como a usted le gusta que lo traten.

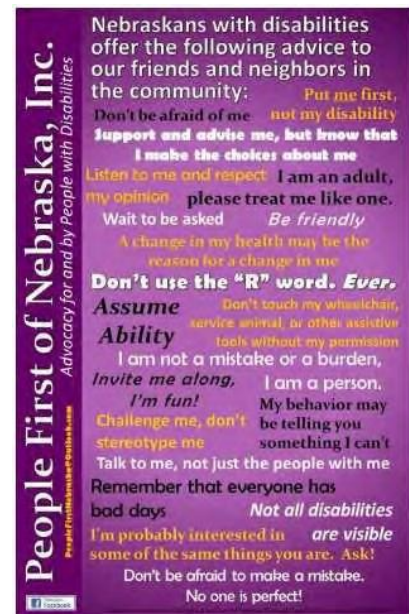
- Ser amable y mostrar el mismo interés que mostraría al conocer a cualquier persona por primera vez
- Escuchar y mostrar respeto
- Desafíe al individuo, no haga estereotipos

Hay que tener cierta etiqueta a la hora de hablar con personas con diversas discapacidades; ofreceremos algunas pautas para facilitar esos primeros encuentros.

- No deje que el miedo a infringir una sugerencia le impida interactuar con alguien con discapacidad.
- Ignorar a una persona con discapacidad porque le preocupa que pueda decir o hacer algo incorrecto, es mucho peor que decir o hacer realmente algo incorrecto.

Pero recuerde...

*"¡No toque mi silla de ruedas, mi animal de servicio u otras herramientas de asistencia sin permiso!"*



## Cortesía de la comunicación

Cuando hable con una persona discapacitada, **hable directamente con ella**, en lugar de hacerlo a través de un acompañante que pueda estar presente, incluidos los intérpretes y los asistentes personales. *Es insultante hablar en tercera persona de una persona que está presente.*

*Ofrezca un apretón de manos cuando le presenten.* Las personas con un uso limitado de la mano o un miembro artificial suelen poder dar la mano.



- Ofrecer la mano izquierda es un saludo aceptable.
- Si una persona indica que no puede estrechar la mano, se le debe dar un reconocimiento verbal para que se dé cuenta de su presencia.

Las sillas de ruedas son una extensión del espacio personal.

- No se apoye ni se cuelgue de la silla de ruedas de alguien.
- Si es posible, cuando hable con una persona en silla de ruedas durante más de unos minutos, colóquese a la altura de sus ojos.
- Nunca empiece a empujar una silla de ruedas sin *preguntar antes* si puede hacerlo.

---

## Ofrecer asistencia

Si quiere ayudar a alguien con discapacidad, *pregunte si él/ella lo necesita antes de actuar.*

- Escuche las instrucciones que él/ella le dé.
- No se ofenda si se rechaza su ayuda y no de por sentado nada.
- Si tiene alguna duda sobre qué hacer y cómo hacerlo, pregunte.

Antes de decidir si empujar o no una silla de ruedas para subir o bajar un escalón, una acera u otro obstáculo, *pregúntele a la persona si quiere que proceda y cómo*, y sea consciente de sus propias limitaciones.

Tenga en cuenta el tiempo extra que pueda necesitar una persona con discapacidad para hacer las cosas. *Deje que la persona marque el ritmo* al caminar, etc.

Cuando de indicaciones a una persona en silla de ruedas, tenga en cuenta:

- la distancia que se ha de recorrer
- las condiciones meteorológicas
- *los obstáculos físicos* que la persona puede encontrar, como escaleras, aceras y colinas empinadas

Cuando dirija a una persona con discapacidad visual, *utilice expresiones concretas* como "a la izquierda, 30 metros" o "a la derecha, dos metros".

Cuando se ofrezca a ayudar a alguien con discapacidad visual, *permita que la persona le tome del brazo*.

- Esto le ayudará a guiar, más que a impulsar o dirigir, a la persona.

Cuando sea necesario, haga preguntas que requieran respuestas cortas o un movimiento de cabeza.

- *Nunca pretenda entender* si tiene dificultades para hacerlo.
- Repita lo que ha entendido.
- La reacción de la persona le guiará hacia la comprensión.

---

## Comunicarse con alguien que tiene dificultades auditivas

Para llamar la atención de una persona con discapacidad auditiva, dele un ligero toque en el hombro o levante la mano.

Mire directamente a la persona y hable claro y lentamente para saber si la persona puede leer sus labios.

- No todas las personas sordas o con problemas de audición pueden leer los labios.
- Los que lo hacen se basan en las expresiones faciales y en otro tipo de lenguaje corporal para ayudarles a entender.
- Muestre consideración mirando hacia una fuente de luz y manteniendo las manos alejadas de la cara cuando hable.

Para las personas que utilizan audífonos, hable en un tono normal; los audífonos están ajustados a niveles de voz estándar.

- Si le piden que hable, hágalo
- Las notas escritas también pueden ayudar

## ¿Ellos entienden?

Algunas personas con discapacidad no muestran los mismos tipos de señales visuales de "entiendo" a los que usted puede estar acostumbrado.

Puede que haga falta algo de tiempo y experimentación antes de estar seguros de que ambos están en la misma página.

---

## Cosas a tener en cuenta

### Las personas con discapacidad son individuos.

- No generalice a todas las personas con discapacidad a partir de su conocimiento de unas pocas.
- De nuevo, relájese, sea usted mismo, sea natural y no fuerce el entusiasmo.
- Concéntrese en la persona y no en la discapacidad y estará bien.



# Cuidados básicos de relevo

## Proporcionar cuidados de relevo

Cuidado de relevo:

- Dirigido por la familia
- Individualizado para satisfacer las diversas necesidades del beneficiario de los cuidados y del cuidador familiar
- Proporcionar una experiencia significativa para el receptor del cuidado



Se proporciona el cuidado:

- En la casa de la familia
- El domicilio del proveedor
- En un centro o entorno comunitario

Los servicios son flexibles y responden a las necesidades cambiantes de la familia, incluyendo tanto los horarios como los lugares en los que se ofrece el cuidado.

---

## Cada persona es un individuo

Cada persona que recibe los servicios de relevo debe ser tratada como un individuo, y no de una manera basada únicamente en sus necesidades especiales. Por ejemplo:

- Hay que reconocer las fortalezas y las necesidades únicas y planificarlas en consecuencia con respecto a su desarrollo social y su contexto familiar.
- Las rutinas y preferencias familiares deben respetarse y mantenerse siempre que sea posible.
- Los servicios de relevo apoyan el desarrollo social del individuo con respecto a su historia cultural, familiar y social.
- Las creencias y prácticas espirituales de cada individuo deben ser reconocidas y respetadas.
- Se fomentan las prácticas religiosas a petición de la persona y/o la familia.

## Promover la independencia

Mantenerse limpio e higiénico es algo que la mayoría de la gente hace a diario, sin pensar demasiado en el proceso que conlleva o en la razón por la que es necesario.

Sin embargo, hay momentos en los que las personas pueden tener que depender de otros para que les ayuden con las actividades de la vida diaria (AVD).



- Discuta lo que la familia y el individuo quieren lograr, tanto en términos de cuidado personal, como la cantidad de asistencia que el individuo necesita.
- Discuta cómo proporcionar esa ayuda.

*No todos los receptores de cuidados necesitarán ayuda con las AVD.*

---

## Implicar al individuo en el autocuidado

He aquí algunas ideas para *implicar a la persona en el autocuidado*, para promover su independencia. Que el individuo:

- Elija qué ponerse
- Ayude a preparar las comidas
- Ayude en las tareas cotidianas (lavandería, limpieza, los platos, alimentación de los animales)

Puede ayudar dándole opciones a la persona y ayudándola en la medida de sus posibilidades.

---

## Respeto y dignidad

Sea siempre respetuoso con la persona a la que cuida. Algunas formas de hacerlo son:

- Completando el cuidado personal según sea necesario a lo largo del día.
- Recordando que hay que respetar a la persona con la que se trabaja.

*Siendo respetuoso con la intimidad y la dignidad de la persona.* Cubriendo a la persona cuando vaya al baño o se cambie los calzoncillos desechables.

Tratando a la persona como le gustaría que le trataran a usted.

## ¿Qué son las Actividades de la Vida Diaria?

Las Actividades de la Vida Diaria (AVD) son tareas básicas de autocuidado.

Cada persona es diferente y puede necesitar ayuda para una serie de tareas distintas.

Entre ellos se encuentran:

- Alimentación
- Ir al baño
- Selección de la vestimenta adecuada
- Aseo
- Mantener la continencia
- Ponerse la ropa
- Bañarse
- Caminar y
- Transferir (por ejemplo, de la cama a la silla de ruedas)



Las personas que no son capaces de realizar estas actividades por sí mismas necesitarán su ayuda cuando les proporcione el relevo.

- Asegúrese de **preguntar al cuidador familiar** con qué actividades necesitará ayuda el beneficiario de los cuidados.
- Haga que **le cuenten o le muestren cómo** ayudan a la persona en esa actividad.

---

## Ir al baño

Las necesidades de los individuos a los que va a cuidar son únicas para la persona.

Por ejemplo:

- Algunos pueden no necesitar ayuda para ir al baño
- Algunas personas sólo necesitan recordatorios para ir al baño
- Algunos pueden tener un horario establecido
- Otros pueden necesitar asistencia completa
- Algunas personas pueden utilizar un inodoro, mientras que otras pueden llevar un calzoncillo desechable.



## Calzoncillos desechables

Algunas personas (adultos o ancianos) pueden no tener control de esfínteres y usar calzoncillos desechables para adultos.

- Estos deben cambiarse a lo largo del día.
- El individuo debe ser limpiado adecuadamente cada vez.
- *Antes de cambiarle, reúna todo lo que pueda necesitar.* Esto puede incluir: guantes, un calzoncillo desechable para adultos limpio, *toallitas*, papel higiénico, cambio de ropa si es necesario.
- Lávese las manos con agua y jabón.

**Nota:** En el pasado los calzoncillos desechables se llamaban pañales para adultos. Ya no se utiliza un lenguaje respetuoso con los pañales para adultos. El término es muy irrespetuoso para los individuos que están siendo atendidos.

---

## Ofrecer asistencia

*Algunas personas necesitan ayuda para vaciar la vejiga y lo hacen mediante el uso de una catéter.*

Hay muchos tipos de catéteres, pero normalmente el profesional sanitario inserta un catéter en la vejiga.

Por lo general, la persona simplemente necesita ayuda para vaciar la bolsa en el inodoro.

Sin embargo, es mejor:

- Preguntar a la familia qué se espera de usted como proveedor de relevo.
- Seguir los pasos indicados para mantener al individuo limpio y libre de infecciones.

Sólo debe atender a una persona con un catéter si se siente cómodo ayudándola y ha recibido formación sobre el cuidado adecuado del catéter.

Asegurarse de que el cuidador familiar le dé instrucciones.

Preguntar a la familia qué ayuda necesita y que le muestre cualquier cosa con la que no esté familiarizado, especialmente los equipos de adaptación.

## Bañarse

Hay una gran variedad de ayudas que pueden ser necesarias en la ducha o el baño. Algunas personas pueden hacerlo todo por sí mismas, otras pueden necesitar ayuda sólo para lavarse el pelo y otras pueden necesitar asistencia completa para todos los aspectos de la ducha. Sea respetuoso y fomente la independencia. Pregunte a la familia qué puede hacer el individuo en la ducha y qué debe hacer usted. Lave al individuo igual que se lavaría a sí mismo.



Sólo acepte ayudar a bañarse si se siente cómodo prestando la asistencia.

---

## Aseo

Es importante cuidar a la persona de la misma manera que le gustaría que le cuidaran a usted.

Esto implica las pequeñas cosas como:

- Peinar el cabello
- Meter la camisa en los pantalones
- Lavarse la cara
- Ponerse desodorante, etc.



De nuevo, *anime* a la persona a ayudar de cualquier manera posible.

### Peinar el cabello

Si se le pide que ayude con el aseo:

- Cepille y peine el cabello del individuo.
- Deje que la persona decida cómo quiere que le peinen.

---

## Cepillarse los dientes

Averigüe con el cuidador familiar si se espera esta tarea durante el cuidado de relevo.

*Pregunte si hay algún consejo o cosa que deba saber sobre el cepillado de los dientes.*

## Vestirse

Algunas personas podrán vestirse sin ayuda, otras necesitarán que se les indique el orden en que deben ponerse las prendas, y otras pueden necesitar aún más ayuda.

### Recuerde:

- Permita que la persona haga todo lo posible, proporcionándole apoyo y el tiempo necesario para ser independiente.
- No olvide artículos como lentes, audífonos o aparatos ortopédicos.

---

## Horarios de las comidas y de los alimentos

Una persona puede ayudar a preparar la comida con instrucciones paso a paso, o con técnicas de mano a mano.

- Dar a la persona opciones en cuanto a lo que come y dejar que elija (si el cuidador familiar está de acuerdo)
- Algunas personas necesitan ayuda para cortar sus alimentos
- Algunos pueden necesitar la comida hecha puré
- Algunos pueden necesitar que se les dé comida
- Otros podrían no necesitar ninguna ayuda



## Asistencia para comer

Si una persona necesita ayuda para comer, hay que tener en cuenta su ritmo y su manera de comer.

Dese tiempo para masticar y tragar, pero no deje una larga pausa entre los bocados.

Tenga todo preparado antes de empezar la comida, para no tener que levantarse y bajarse mientras se alimenta.

Pregunte al individuo qué quiere comer a continuación: dele opciones.

## Tubos gástricos

Algunas personas no pueden ingerir alimentos por la boca y utilizan una sonda gástrica para alimentarse.

- Cada tubo gástrico y las cantidades de fórmula son diferentes.
- Pregunte a la persona o a la familia cómo cuidar y utilizar adecuadamente los tubos gástricos y otros dispositivos de alimentación.

---

## 5 Derechos de la medicación

Si una familia le pide que administre la medicación, y usted se siente cómodo haciéndolo, hágalo con extrema precaución.

**Asegúrese de CONOCER** los 5 derechos de la medicación:

1. La persona adecuada
2. El momento adecuado
3. La medicación adecuada
4. La dosis adecuada
5. La ruta adecuada



Asegúrese de que la familia le proporcione detalles específicos sobre la forma de administrar los medicamentos. Si no se siente cómodo(a) suministrando la medicación, coméntelo con el cuidador familiar.

*Sólo debe prestar asistencia si está dentro de su nivel de comodidad.*

---

## ¿Qué hay que saber sobre el posicionamiento y el manejo?

El nivel de atención médica requerido difiere mucho entre los individuos.

- Algunas personas no tienen necesidades de salud física, sino que tienen problemas de memoria o de comportamiento.
- Algunas personas pueden necesitar ayuda para sentarse o levantarse de la silla de ruedas o de la cama.
- Cada persona lleva su peso corporal de forma diferente y algunas personas pueden tener cosas que hay que tener en cuenta.

Asegúrese de hablar con la persona o el cuidador de la familia para averiguar la forma más segura de trasladarla. También tiene que ser consciente de su propia fuerza.

## Cosas para recordar

Para hacer un traslado, planifique con antelación:

- Asegúrese de que la zona esté despejada.
  - Asegúrese de que la silla de ruedas esté preparada. Coloque la silla de ruedas junto a la cama o silla a la que se va a trasladar.
  - Ponga los frenos y retire los reposapiés o reposacabezas que puedan estorbar.
  - Hable con la persona durante todo el proceso. Explique lo que va a hacer.
  - Acortar la distancia. Siente a la persona y acérquela al borde de la cama para que usted pueda acercarse lo más posible.
  - ¡Levante con sus piernas! No utilice la espalda para completar la elevación. Doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
  - Cuente antes de iniciar el levantamiento. De este modo, la persona puede ayudar en todo lo que pueda.
  - Muévase lentamente y con un movimiento fluido.
- 

## Comprender las necesidades de comunicación

### Saber comunicarse

Como siempre, pregunte a la familia cómo se comunica el individuo y explique lo que necesita saber.

- Algunas personas son capaces de comunicar lo que necesitan verbalmente, con frases completas. Otros pueden tener una comunicación verbal limitada, por ejemplo, pueden decir sólo unas pocas palabras.
- Otros individuos parecen tener una gran capacidad verbal, pero pueden limitarse a repetir frases que oyen (ecolalia) en lugar de utilizar el lenguaje para comunicarse.

Cuando haga una petición verbal, dé un tiempo de procesamiento. Algunas personas pueden tardar entre 45 y 60 segundos en comprender la pregunta o la solicitud y, a continuación, responder a ella. Si se añaden más palabras o se repite la petición, puede que se procese demasiado y se pierda la información.

## Tableros de comunicación

- Algunas personas utilizan tableros de comunicación, libros o cajas de conversación (talk boxes). Los tableros son todos diferentes y cada persona los utiliza de una manera distinta.
- Pida siempre a la familia que le muestre cómo utilizar el tablero de comunicación con la persona.
- Algunos son muy caros, por lo que hay que tener cuidado al utilizarlos.
- Las personas utilizan los tableros de comunicación para escribir, o señalar, palabras o frases.



---

## Lenguaje de señas/gestos

Algunas personas utilizan gestos o el lenguaje de señas para comunicar lo que necesitan.

Algunas personas tienen sus propios signos que están estrechamente relacionados con el signo real del ASL (lenguaje de señas americano); otras pueden utilizar gestos que no están relacionados.

Pida a la familia/cuidador familiar que le muestre los signos más comunes que utiliza esa persona y las formas de comunicarse mejor con él/ella.



---

## Comunicación paraverbal

La expresión paraverbal se refiere a cómo decimos las palabras que pronunciamos, por ejemplo, si parecemos felices, tristes, enfadados, decididos o enérgicos. Algunos investigadores sugieren que representa alrededor del 30% de lo que comunicamos.

El tono de voz y la forma en que elegimos nuestras palabras son importantes aquí. Cuando estamos enfadados, tendemos a hablar más rápido y en un tono más alto. Si sentimos que alguien nos ataca, tendemos a responder con frases cortas y cortantes. Normalmente se puede saber si una persona está aburrida por su tendencia a hablar de forma lenta y monótona.

Sin embargo, el lenguaje paraverbal también puede ser malinterpretado. Los acentos regionales o de influencia cultural pueden confundir nuestra lectura del tono. Algunas personas tienden a terminar sus frases con una nota ascendente, otras con una nota descendente, independientemente del estado de ánimo que tengan.

## Ideas de actividades

### Elección/dirección del cliente

En la medida de lo posible, deje que la persona a la que cuida elija la actividad que desea realizar.

A menos que haya una razón por la que no pueda realizar esa actividad, debe permitirles tomar la decisión.



---

### Mantenerse comprometido/Actividades de tiempo libre

Independientemente de con quién se trabaje, es muy importante tener en cuenta la idoneidad de una actividad.

- Incluso si la persona tiene un retraso cognitivo, se pueden estructurar actividades orientadas a la edad real de la persona.
- Recuerda que también debes tener en cuenta los intereses de la persona a la hora de elegir las actividades.
- Lo mejor es hablar con el cuidador de la familia sobre los gustos de la persona.

---

### Actividades en casa

Hable con la familia. Averigüe si hay actividades de las que quieren que se mantenga alejado, o si hay actividades que realmente le gustan al individuo.

- Pregunte dónde están las cosas en la casa y si hay zonas de la casa que están prohibidas.
- Pregunte a la familia si hay rutinas u horarios que deban seguirse.



## Ideas para actividades en casa

- Leer libros: una gran actividad para calmarse.
- Proyectos de artesanía: haga algo para los miembros de la familia, amigos, profesores, etc. Utilice los próximos días festivos como tema.
- Película: verifique con la familia si hay alguna restricción en cuanto al tipo de película o la cantidad de tiempo que se ve en la televisión.
- Jugar en el exterior/salir a pasear: tenga cuidado con el tráfico y otros peligros.
- Juegos de mesa/juegos de cartas: otra gran actividad de "tiempo libre".
- Cocinar/hornear: sea consciente de las alergias alimentarias; consulte con el cuidador de la familia sobre las restricciones en la cocina.
- Juegos creativos (de mentiras): ¡diviértase, hágase el tonto, juegue!
- Disfrazarse: consulte con el cuidador de la familia sobre las restricciones.
- Día de Spa: uñas, pelo, maquillaje.
- Crucigramas y sopas de letras.
- Rompecabezas: considere el número y el tamaño de las piezas que se utilizarán para los diferentes niveles; asegúrese de que la imagen sea apropiada.
- Scrapbooking: utilice fotos antiguas o haga algunas nuevas.
- Tareas domésticas: el individuo ayuda en las tareas de la casa.

# Procedimientos de primeros auxilios y emergencia

## Precauciones universales

No se puede saber si alguien es portador de un virus como el de la hepatitis o el VIH sólo con mirarlo. Por eso es importante protegerse.

Hay cosas sencillas que puede hacer para ayudar a prevenir enfermedades y dolencias. Esto incluye:

- lavarse las manos
- utilizar guantes si puede entrar en contacto con fluidos corporales

Cuando se entra en las rutinas de hacer esto para TODAS las personas, se están utilizando las "Precauciones Universales".

---

## Lavado de manos

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para evitar enfermarse y transmitir gérmenes a los demás.

Lo mejor es lavarse las manos con agua corriente y jabón durante 20 segundos.

- Sin embargo, si no se dispone de agua y jabón, utilice un producto a base de alcohol para limpiarse las manos.
- Los productos de limpieza de manos a base de alcohol reducen significativamente el número de gérmenes en la piel y son de acción rápida.



---

## Equipo de protección personal

El equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) se refiere a una barrera entre la piel y las sustancias corporales.

- Los PPE más comunes que se utilizan cuando se asiste al cuidado personal son los guantes, que deben llevarse siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto con sangre, fluidos corporales u otras sustancias sucias.
- Pídele al cuidador familiar que tenga guantes a su disposición, si los necesita.
- Las manos deben seguir lavándose tras el uso de guantes.

## En caso de emergencia, llame al 9-1-1

Esté preparado para las emergencias por:

- Pida a la familia una lista de contactos de emergencia que incluya un número de reserva en caso de que no se pueda contactar con ellos, así como los datos del médico y del contacto del beneficiario.
- Sepa dónde guarda la familia los suministros de primeros auxilios, como las vendas.
- Considere la posibilidad de tener su propio botiquín de primeros auxilios.

Tan pronto como pueda, notifique al cuidador familiar.

El equipo de la Red de Lifespan Respite de NE **le recomienda encarecidamente** que tome una clase y obtenga su certificación en Primeros Auxilios y RCP. Suelen estar disponibles a través de la Cruz Roja local o del Community College.

*Considere la posibilidad de llevar un botiquín de primeros auxilios.*

# Informe de abusos y negligencias

## Informes obligatorios

En el estado de Nebraska **todo el mundo es un informante obligatorio**.

Si sospecha que otra persona está siendo maltratada o desatendida, es su responsabilidad llamar a la línea de atención al abuso de adultos y niños al **800-652-1999**

Todo el mundo tiene el poder de proteger a un niño(a) o a un adulto vulnerable. Las personas que aparecen en este anuncio le mostrarán cómo marcar la diferencia.

---

## Abuso

Cada año, miles de **niños(as), personas con discapacidad y personas mayores** sufren abusos, negligencia y explotación.

Muchas víctimas son personas mayores, frágiles y vulnerables que no pueden ayudarse a sí mismas y deben depender de otros para satisfacer sus necesidades más básicas. Los que abusan de adultos mayores y personas con discapacidad son tanto mujeres como hombres, y pueden ser miembros de la familia, amigos o "personas de confianza".

En general, el abuso es un término que se refiere a cualquier acto consciente, intencional o negligente por parte de un cuidador o cualquier otra persona que cause daño o un riesgo grave de daño a una persona vulnerable.

Las legislaturas de los 50 estados han aprobado algún tipo de ley de prevención de abusos. Las leyes y las definiciones de los términos varían considerablemente de un estado a otro, pero, en términos generales, el abuso puede ser:

- Abuso físico — infligir dolor o lesiones físicas (por ejemplo, abofetear, magullar o restringir por medios físicos o químicos).
- Abuso sexual — contacto sexual no consentido de cualquier tipo.
- Negligencia — el hecho de que los responsables no proporcionen alimentos, alojamiento, atención médica o protección.
- Explotación — la toma ilegal, el uso indebido o la ocultación de fondos, bienes o activos en beneficio de otra persona. (normalmente personas mayores y de la tercera edad)
- Abuso emocional — infligir dolor mental, angustia o angustia a otra persona mediante actos verbales o no verbales (por ejemplo, humillando, intimidando o amenazando).
- Abandono — deserción de una persona vulnerable por parte de quien ha asumido la responsabilidad de su cuidado o custodia.

- Auto descuido — se caracteriza por la incapacidad de una persona para realizar tareas esenciales de autocuidado y que dicha incapacidad pone en peligro su propia salud o seguridad.
- 

## Señales de advertencia de abuso

Aunque una señal no indica necesariamente que se produzcan abusos, *algunos signos reveladores que podrían ser un problema son:*

- Los moretones, las marcas de presión, los huesos rotos, las abrasiones y las quemaduras pueden ser un indicio de abuso físico, negligencia o maltrato.
  - Un retraimiento inexplicable de las actividades normales, un cambio repentino en el estado de alerta y una depresión inusual pueden ser indicadores de abuso emocional.
  - Los moretones alrededor de los pechos o de la zona genital pueden producirse a causa de los abusos sexuales.
  - Los cambios repentinos en la situación financiera pueden ser el resultado de la explotación.
  - Las llagas de cama, las necesidades médicas desatendidas, la falta de higiene y la pérdida de peso inusual son indicadores de una posible negligencia.
  - Comportamientos como el menosprecio, las amenazas y otros usos de poder y control por parte del cónyuge o de otro cuidador principal de la familia son indicadores de abuso verbal o emocional.
  - Relaciones tensas, discusiones frecuentes entre el cuidador familiar y el receptor de los cuidados.
- 

## ¿Qué puedo esperar si denuncio a alguien por abuso?

**No está obligado(a) a dar su nombre.** Se le pedirá que dé su nombre para que, si es necesario, el trabajador de protección y seguridad pueda obtener más información posteriormente.

- Su informe es confidencial.
- Su nombre sólo puede darse a las fuerzas del orden o a un tribunal.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska investigará todos los informes de sospecha de abuso o negligencia que cumplan con los criterios de selección.

- El Departamento y la policía colaboran en los informes y la policía también puede hacer una investigación.
- Debido al carácter confidencial de la investigación, la persona que denuncia los abusos no puede ser informada de las medidas adoptadas ni del resultado de la denuncia.

 Llame a la línea directa de abusos/negligencia (adultos y niños) 1-800-652-1999

## Señales de advertencia de abuso, negligencia o explotación

- Actividad inusual o no hay señales de movimiento desde sus hogares
- Vestirse inadecuadamente para el frío.
- Salir al exterior a altas horas o a zonas en las que puedan estar expuestos al peligro.
- Olores desagradables asociados a problemas de salud, higiene o limpieza.
- El correo, los periódicos u otras entregas se acumulan y usted sabe que la persona debería estar en casa
- Magulladuras, cortes, quemaduras, lesiones repetidas, lesiones múltiples a la vez o lesiones no tratadas.
- Lesiones que no se ajustan a la explicación dada
- Dependen de un cuidador estresado, químicamente dependiente o mentalmente enfermo y sus necesidades básicas no están cubiertas.
- Tienen unos ingresos que deberían cubrir las necesidades básicas, pero esas necesidades no se cubren o se enfrentan a un desahucio o al corte de los servicios públicos.
- Cuidadores remunerados, amigos, parientes o conocidos que muestran un interés inusual en las finanzas del adulto
- Tienen miedo de quedarse a solas con un cuidador o con otra persona a la que normalmente no tendrían miedo.
- Ropa o ropa de cama rota, manchada o con sangre.

*Para denunciar un abuso, llame a la oficina de Nebraska*

### Línea de atención telefónica para el abuso y la negligencia de adultos y niños

Teléfono gratuito  
**1-800-652-1999**

O

**A las fuerzas del orden**

*Fuera de Nebraska*

National Elder Abuse Hotline  
(Línea telefónica nacional contra el abuso de ancianos)  
1-800-677-1116

*Otras números importantes*

Nebraska Long-Term Care Ombudsman  
(Defensor del Pueblo de Nebraska para la atención a largo plazo)  
1-800-942-7830

Nebraska Spanish Helpline  
Línea de Crisis en Nebraska  
1-877-215-0167

National Domestic Violence Hotline  
(Línea telefónica nacional contra la violencia doméstica)  
1-800-799-SAFE(7233)

Rape, Abuse, Incest National Network (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto)  
1-800-656-HOPE(4673)

Department of Health & Human Services



## ABUSO, NEGLIGENCIA Y EXPLORACIÓN DE LOS ADULTOS VULNERABLES



## UNA EPIDEMIA EMERGENTE

**PARA DENUNCIAR LOS ABUSOS**

**LLAME:**

**1-800-652-1999**

Department of Health & Human Services



## Adultos vulnerables

Personas de 18 años o más que:

- Tienen un tutor designado por el tribunal
- No son capaces de vivir de forma independiente o de cuidarse a sí mismos debido a sus deficiencias físicas o mentales
- Tienen el juicio o el comportamiento gravemente deteriorado debido a una discapacidad mental

### Tipos de abuso

- **ABUSO FÍSICO**

El abuso físico consiste en causar intencionadamente lesiones a un adulto vulnerable mediante golpes, bofetadas, puñetazos, quemaduras, asfixia o restricción.

- **ABUSO SEXUAL**

Los abusos sexuales son las relaciones sexuales, los toques o la explotación de un adulto vulnerable sin su consentimiento, cuando no puede darlo, o mediante coacción, fuerza, amenazas o engaño, así como el incesto.

- **NEGLIGENCIA**

La negligencia es cuando un cuidador niega las necesidades básicas de un adulto vulnerable hasta el punto de que hay daño o riesgo de daño.

- **EXPLOTACIÓN FINANCIERA**

La explotación financiera es la toma de dinero o bienes de un adulto vulnerable mediante el robo, el engaño, la extorsión o cualquier medio ilícito.

- **AUTONEGLIGENCIA**

La auto negligencia es la incapacidad de un adulto vulnerable para satisfacer sus propias necesidades básicas debido a deficiencias físicas, mentales o funcionales.

## Derechos de los adultos vulnerables

- Estar libre de abusos y negligencias.
- Tomar sus propias decisiones, aunque los demás no estén de acuerdo, siempre que sean capaces.
- La intervención menos restrictiva para remediar el abuso y la negligencia.

### Lo que usted puede hacer

- Esté atento a los adultos vulnerables en su casa, barrio o lugar de trabajo
- Esté atento a los signos de abuso, negligencia o explotación
- ¡HAGA UNA DENUNCIA!
- Haga una segunda denuncia si hay nueva información o sigue teniendo dudas
- Esté dispuesto a ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos vulnerables

### Qué denunciar

Por favor, facilite toda la información posible al hacer la denuncia, incluyendo:

- Nombre, dirección y edad de la víctima
- Descripción de la situación o del(de los) incidente(s)
- Nombres de otras personas que puedan tener información
- Nombre del(de los) agresor(es)

#### Todas las denuncias son confidenciales.

El DHHS no divulgará el nombre de un informante, excepto a las fuerzas del orden y a los abogados del condado, sin una orden judicial.

## Informantes obligatorios

Las siguientes personas están obligadas por la ley estatal a presentar una denuncia si tienen motivos para creer que un adulto vulnerable está sufriendo abusos, negligencia o explotación:

- Médicos, asistentes médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería y otro personal médico
- Psicólogos, profesionales de la discapacidad del desarrollo y profesionales de la salud mental
- Personal de las fuerzas del orden
- Cuidadores y empleados de cuidadores
- Propietarios, operadores y empleados de un taller protegido
- Profesionales y para profesionales de los servicios humanos
- Propietarios, operadores y empleados de cualquier instalación autorizada por el DHHS

### Después de una denuncia

Si la denuncia alcanza el nivel de maltrato que requiere una investigación, se asignará a un trabajador social local

El trabajador social local visitará al adulto vulnerable y:

- Llevará a cabo una investigación de las denuncias presentadas y evaluar la seguridad, los riesgos y las necesidades del adulto vulnerable.
- Ayudará al adulto vulnerable, al cuidador o a otras personas a mantener la seguridad del adulto
- Proporcionará asistencia continua si el adulto (o el tutor) lo consiente o lo ordena un tribunal.

## SI USTED CREE QUE SU BEBÉ HA SIDO SACUDIDO...

Acuda a la sala de urgencias del hospital más cercano. Los signos y síntomas del síndrome del bebé sacudido incluyen:

- Respiración irregular, difícil o detenida
- Mal humor extremo
- Convulsiones o vómitos
- Temblores o agitación
- Brazos y piernas cojos
- No reacciona a los sonidos o actúa sin vida
- Dificultad para mantenerse despierto

Deténgase, cálmese y busque ayuda

## ¡PROTEJA NUESTRO FUTURO TRATANDO A LOS NIÑOS CON EL CUIDADO AMOROSO QUE MERECE!

El mensaje es sencillo: nunca sacuda a un bebé. Por muy cansado, enfadado o frustrado que se sienta, nunca, nunca debe sacudir a un bebé. Sacudir a un bebé puede matarlo o causarle graves lesiones.

Y recuerde que algunas actividades lúdicas también son peligrosas, como:

- Lanzamiento enérgico y repetido de un niño pequeño al aire
- Correr llevando a un bebé en la espalda o en los hombros
- Hacer rebotar al niño sobre la rodilla de un adulto o balancear al niño sobre la pierna de un adulto
- Balancear al niño por los tobillos
- Dar vueltas a un niño


Si cree que puede sacudir a su  
bebé y necesita ayuda, llame a la  
línea de ayuda en  
**1-866-243-BABY**

Si sospecha que un niño ha sido  
sacudido, debe informar de ello  
a la línea de atención al abuso y  
la negligencia infantil en  
**1-800-652-1999**

*“Está permitido revelar información  
médica protegida a una autoridad pública o  
a otra autoridad gubernamental apropiada  
por ley para recibir informes de abuso o  
negligencia infantil.”*

*Ley federal de privacidad HIPAA*

ADA/EOE/AA

NEBRASKA HEALTH AND HUMAN SERVICES SYSTEM  
  
[www.hhs.state.ne.us](http://www.hhs.state.ne.us)

# Nunca, nunca sacuda a un bebé



Usted tiene el **poder** de  
proteger a un niño(a)

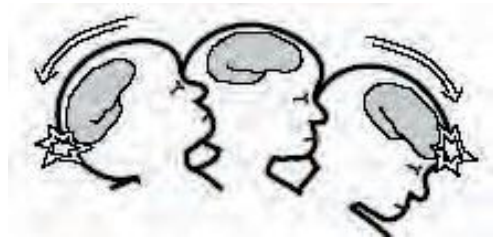
## ¿SABÍA USTED?

*Cada año, en este país, miles de bebés y niños pequeños sufren daños cerebrales, ceguera o muerte como consecuencia del síndrome del niño sacudido.*

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL BEBÉ SACUDIDO?

El síndrome del bebé sacudido consiste en sacudir enérgicamente a un bebé o a un niño pequeño por el hombro, los brazos o las piernas. Un solo episodio de sacudidas suele provocar una hemorragia inducida por el látigo en el cerebro y sus alrededores, lo que provoca la muerte o daños neurológicos permanentes.

2 Los bebés y los niños pequeños son más susceptibles de sufrir el síndrome del niño sacudido porque sus cabezas son desproporcionadamente grandes en relación con sus cuerpos, y sus músculos de los hombros y el cuello son débiles y están poco desarrollados.



*Cuando se sacude a un niño pequeño, la cabeza se mueve de un lado a otro, golpeando el cerebro contra el duro cráneo, lo que provoca hematomas, hemorragias e hinchazón en el interior del cerebro.*

## SACUDIR A UN BEBÉ O A UN NIÑO PEQUEÑO, AUNQUE SEA POR POCO TIEMPO, PUEDE

- Ceguera
- Retraso mental
- Convulsiones
- Parálisis cerebral
- Pérdida de audición
- Parálisis
- Huesos rotos
- Discapacidades del habla o del aprendizaje
- Y hasta la muerte

## EL LLANTO ES LA FORMA QUE TIENE EL BEBÉ DE COMUNICARSE. CONSEJOS PARA DETENER EL LLANTO DE UN BEBÉ:

Tenga paciencia y vea lo que necesita su bebé.

- Mantenga la calma
- Vea si el bebé tiene demasiado calor o demasiado frío
- Revise el pañal del bebé
- Alimente al bebé
- Haga eructar al bebé
- Ofrezca al bebé un chupete o un juguete
- Cargue al bebé

### Otros consejos:

- Lleve al bebé a una habitación tranquila
- Sostenga al bebé contra su pecho y camine o mézalo suavemente
- Lleve al bebé de paseo en el coche o en la silla de paseo
- Ponga al bebé en un columpio infantil

Si nada funciona, pida ayuda

## SI EL LLANTO DE SU BEBÉ LE MOLESTA:

Acueste al bebé de espaldas o de lado en una cuna. Vaya a otra habitación. Luego, dese un pequeño descanso.

- Respire profundamente y cuente hasta 10 lentamente
- Llame a un amigo(a) o familiar para hablar
- Ejercítese en las cercanías
- Escuche música
- Lea una revista/libro
- Pida ayuda

**Vuelva a ver cómo está el bebé en 5 o 10 minutos. Recuerda que a veces los bebés lloran sin importar lo que haga.**

# Comportamientos desafiantes

## Sugerencias para manejar los comportamientos desafiantes

Una crisis puede definirse como un momento en el que una persona a su cargo pierde, y a veces incluso físicamente, el control sobre su propio comportamiento. Esto puede suponer un gran reto y producir ansiedad a los responsables de la intervención. Es vital que mantenga la calma y proceda con un plan para reducir el comportamiento.

Estos momentos no brotan sin raíces; casi siempre hay señales de advertencia que permiten saber que el comportamiento de un individuo se está intensificando.

Si una persona a la que le dé un relevo empieza a comportarse mal, es importante que sea perspicaz y trate de entender por qué lo hace.

Recuerda: Todo comportamiento es funcional. Hay una razón para el comportamiento del individuo. Su trabajo como proveedor de servicios de relevo es tratar de entender por qué están actuando y qué puede hacer para minimizar o detener el comportamiento. Su papel es:

- Mantener la calma.
- Mantener a todos a salvo.
- Intentar minimizar o cambiar el comportamiento.

El siguiente cuadro ofrece ejemplos de las posibles razones del comportamiento (la causa de fondo) y de la forma en que probablemente debería responder.



Posibles razones del comportamiento	¿Cómo debo reaccionar?
Escapar/evitar tareas o peticiones	Permitirles salir de esa situación asegurándose de que todos permanezcan seguros
Atención	Ignorar el comportamiento, la mayoría de los individuos aumentarán su desafío si se les llama la atención sobre el comportamiento
Poder/control	Permítales sentir que tienen el control, déjeles tomar decisiones dándoles opciones. Por ejemplo, "¿Prefieres tener ESTE juguete o AQUEL otro?".
Comunicación	Pida al individuo: "Muéstrame lo que quiere"; o "Use sus palabras"
Estrés/Frustración	De un respiro al individuo
¿Están sobre estimulados?	Apague las luces, o apague las que no sean necesarias y/o reduzca los sonidos
¿No reciben suficientes estímulos?	Permita que "jueguen con el agua" o "jueguen con la plastilina" (como ejemplos)

## Técnicas de prevención de crisis:

- **Sea proactivo:** actúe antes de que el comportamiento esté fuera de control
- **Sea empático:** preste atención (póngase a su nivel y hable con voz calmada/silenciosa)
- **Aclare los mensajes:** repita lo que están expresando para demostrar que entiende cómo se sienten
- **Pregúntele:** haga que le digan lo que quieren o que le muestren lo que quieren
- **Estimulación sensorial:** el individuo puede necesitar una pausa sensorial (habitación tranquila/película, paseo, ofrecer un descanso)
- **Establezca y haga cumplir límites razonables:** establezca límites claramente y de opciones (afirmaciones si/entonces, primero/entonces)
- **Ignore las preguntas desafiantes:** redirija al individuo cuando sea posible
- **Evite reaccionar de forma exagerada:** mantenga la calma (camine con la persona o intente distraerla/reanimarla).
- **Recuerde el refuerzo:** si están "trabajando" para conseguir algo (algo que al individuo le haya gustado mucho durante el tiempo que hayan pasado juntos).

# ¿Qué debo saber para ser proveedor de servicios de relevo?

## Programas de relevo y fuentes de financiación

### Normas para proveedores de servicios de relevo

La prestación de servicios de relevo es una profesión exigente que requiere conocimientos específicos, habilidades y paciencia. Aunque cada situación de cuidado es única, son estos valores los que ayudan a que la experiencia para el cuidador familiar, el proveedor de relevo y la persona que recibe el cuidado valga la pena.

- **La experiencia** contribuye en gran medida a establecer la comodidad y la confianza entre el cuidador familiar y el proveedor de servicios de relevo.
  - - Si no tiene mucha experiencia como cuidador, es mejor que sea sincero y abierto con la persona que recibe los cuidados y con la familia.
- **La educación** es muy deseable, aunque no es un requisito. No hay requisitos educativos para convertirse en un proveedor de servicios de relevo, salvo el deseo y la capacidad de ayudar a las familias.
- Es fundamental **que los valores sean compatibles con la profesión.**
- Los proveedores de servicios de relevo deben actuar con **compasión, integridad y responsabilidad** hacia las personas que se les confían.
- Las **buenas habilidades de comunicación** son una necesidad para cualquier proveedor de servicios de relevo, así como la transferencia de información del cuidador familiar al proveedor de servicios de relevo y viceversa, que ayudará a apoyar la relación de cuidados.
- La **independencia** es un activo muy valorado por los proveedores de servicios de relevo. Sea capaz de trabajar con éxito con una supervisión mínima (según el caso) contribuye a reforzar las relaciones con la persona que necesita apoyo y con los familiares que la cuidan.
- Un **buen sistema de apoyo personal** contribuye en gran medida a mantener el equilibrio, la perspectiva y la estabilidad emocional.
- La **confidencialidad** es importante para todos. Las familias que necesitan atención pueden tener dudas sobre la revelación de información familiar. Por lo tanto, es importante que el proveedor de servicios de relevo respete a la familia y mantenga la confidencialidad en todas las situaciones que no sean de sospecha de abuso o negligencia.

## Programas que pagan por la atención de relevo

A continuación se presentan ejemplos de fuentes de financiación que pueden pagar el relevo.

- Programa de Subsidio de Lifespan Respite
- Programas de exención de Medicaid
- Agencias
- Pago privado por familia

Cada una de estas fuentes de financiación tiene diferentes requisitos para convertirse en proveedor de servicios de relevo. Estos requisitos se tratarán en las próximas páginas.

Los coordinadores de relevo pueden ayudarle a conseguir la aprobación como proveedor de relevo y a ponerlo en contacto con las familias.

**CONSEJO:** ¡Los coordinadores de la red de Lifespan de Nebraska pueden ayudar!

---

## La Red de Lifespan Respite de Nebraska

Algunas familias no siempre saben dónde conseguir un proveedor de relevo. Por ello, existe una base de datos que enumera los proveedores de servicios de relevo por regiones dentro del estado. NO tiene que inscribirse en la Red, pero las familias pueden ponerse en contacto con usted a través de su Coordinador de Relevo local.

Para ser un proveedor de relevo para la *Red de Lifespan Respite de Nebraska*, un **proveedor individual\*** debe cumplir con las normas, completar una Solicitud de Proveedor Individual, y aceptar (y pasar) las verificaciones de antecedentes, incluyendo:

- Antecedentes penales;
- Registro Central de Abuso y Negligencia de Niños y Registro de Servicios de Protección de Adultos;
- Registro de delincuentes sexuales; y
- Proporcione dos referencias (sólo en la solicitud inicial); *además*
- Proporcione una copia de su licencia de conducir.

Una vez completado el proceso de selección, su nombre e información de contacto se enviará a los cuidadores familiares que lo soliciten. Con su permiso, su información de contacto y los intereses de los cuidadores de relevo se publican en el sitio web [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) . En este punto, los cuidadores familiares pueden optar por ponerse en contacto con usted. Esto informa a los cuidadores familiares de que usted ha cumplido con los requisitos mínimos de comprobación de antecedentes, cuándo está disponible y otros detalles sobre el tipo de necesidades especiales o las edades de las personas para las que puede proporcionar cuidados de relevo.

Tenga en cuenta que este requisito no cumple con todas las normas para todas las fuentes de financiación de relevo, como los programas de exención de Medicaid.

## Fuentes de financiación del proveedor de relevo: Programa de Subsidio de Lifespan Respite

### I. Programa de subsidio de Lifespan Respite:

Las familias que son elegibles para el *Programa de Subsidio de Relevo de Nebraska* pagan a su Proveedor de Relevo. A menudo, la tarifa de pago se negocia entre el cuidador familiar y el proveedor de relevo. Las familias eligen a su proveedor. A veces este proveedor puede ser un amigo(a), vecino(a), miembro de la familia extendida o alguien que está aprobado por la *Red de Proveedores de Lifespan Respite de Nebraska*.

### Datos del Programa de Subsidio de Lifespan Respite:

- Este programa financiado por el Estado paga los servicios de relevo para dar un descanso temporal al cuidador principal no pagado de la familia.
- El programa atiende a personas de todas las edades y con necesidades especiales que cumplen los requisitos de elegibilidad.
- NO es para las personas que reciben servicios de relevo de otro programa gubernamental.
- El programa proporciona 125 dólares al mes a las familias que cumplen los requisitos para ayudar a pagar los servicios de relevo.
- Las personas que reúnen los requisitos para recibir financiación adicional de hasta 1,000 dólares por año de elegibilidad están disponibles para circunstancias excepcionales, incluido el relevo por crisis.
- En la Sección de Recursos de esta capacitación se incluyen las solicitudes para el Subsidio de Lifespan Respite y el relevo por circunstancias excepcionales.

### Pago:

Para que le paguen como Proveedor de relevo debe completar un documento de facturación (la familia también lo tendrá) que se presentará al DHHS (la dirección está en el documento de facturación). Las familias pueden pagarle directamente O puede rellenar el documento de facturación y el Estado\* le emitirá un cheque (o un depósito directo).

\*El pago del Estado puede tardar 30 días.

### Un Coordinador de Relevo puede ayudar con las preguntas de facturación del proveedor.

Asegúrese de rellenar el formulario de inscripción ACH (el documento de facturación del programa) si se le paga a través del Programa de Subsidio de Lifespan Respite. En la Sección de Recursos de esta capacitación se incluye un modelo de documento de facturación con instrucciones.

**CONSEJO:** Considere la posibilidad de convertirse en un proveedor seleccionado por la red para que más familias se interesen por sus servicios. Se recomienda, pero no es obligatorio. Vaya a <https://respite.ne.gov/providers/how-become-respite-provider> para obtener más información.

## II. Programas de exención de Medicaid:

Muchas personas que tienen grandes necesidades médicas o que alcanzan "un nivel de atención institucional" están en un programa de Exención de Medicaid. Nota: *Un programa de exención significa que el estado ha recibido permiso del gobierno federal para eximir/restablecer ciertas normas de Medicaid para los participantes elegibles.*

Para ser un proveedor elegible para la exención tendrá que trabajar con el coordinador de servicios de la familia. El coordinador de servicios trabajará para uno de los siguientes organismos:

- Agencia Local para el Envejecimiento;
- Centro para la Vida Independiente/Liga de la Dignidad Humana; o
- Departamento de Salud y Servicios Humanos.

### Pago:

Para que se le pague como proveedor de servicios de relevo para la Exención de Medicaid para personas mayores y discapacitadas o la Exención integral para personas con discapacidades del desarrollo, debe estar inscrito como proveedor de servicios de relevo seleccionado por Medicaid. El sitio del DHHS ofrece muchos más detalles sobre los requisitos de los proveedores de Medicaid [dhhs.ne.gov/pages/medicaid-home-and-community-services-provider-information.asp](http://dhhs.ne.gov/pages/medicaid-home-and-community-services-provider-information.asp) para obtener más información o llame a Nebraska Medicaid al 402-471-9297.

- El artículo 6401 de la Ley de Cuidado de Salud Asequible impone requisitos de selección e inscripción de proveedores de Medicaid. Los requisitos se encuentran en el 42 CFR 455 Subparte E- Selección e Inscripción de Proveedores. Medicaid de Nebraska debe aplicar estos requisitos para cumplir con la ley federal. Estos requisitos se aplican a todos los proveedores de Medicaid.
- Por favor, envíe sus preguntas a [DHHS.MedicaidProviderEnrollment@nebraska.gov](mailto:DHHS.MedicaidProviderEnrollment@nebraska.gov) o al 402-471-9297.

## III. Entre las agencias que proporcionan relevo se encuentran:

Las agencias de salud a domicilio con licencia, los centros de vida asistida, los centros de atención a largo plazo, los centros de cuidado infantil con licencia, los centros de relevo y los centros de atención diurna para adultos también proporcionan relevo. Las organizaciones son responsables de completar las verificaciones de antecedentes requeridas para sus empleados.

**CONSEJO:** Puedes considerar la posibilidad de ponerte en contacto con una de estas agencias y hablar con ellos sobre la capacitación que has recibido y solicitar trabajar para ellos como Proveedor de Relevo.

## IV. Pago privado por familia

Algunas familias pueden pagar el Relevo de su propio bolsillo (en efectivo o con cheque). Algunos pueden optar por complementar otras fuentes de financiación con su propio dinero. Otros pueden no tener los recursos necesarios para pagar el Relevo con sus propios fondos.

**CONSEJO:** Hable con la familia para saber si es una posibilidad.

## V. Programas específicos de discapacidad

Algunas personas reciben financiación a través de una organización relacionada con su discapacidad específica.

Trabaje directamente con la familia sobre los requisitos que debe cumplir para que le pague la fuente privada.

Entre los ejemplos de organizaciones que conceden becas o proporcionan financiación para el descanso se encuentran:



## VI. Otros programas

### El Programa de Apoyo a las Personas Discapacitadas y a las Familias, administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE.

El Programa de Apoyo a las Personas Discapacitadas y a las Familias es un ejemplo de programa financiado por el Estado para ayudar a las personas con discapacidad a seguir viviendo de forma independiente o ayudar a las familias a mantenerse unidas y fuera del cuidado institucional. Estos servicios incluyen: asistencia/cuidado personal; compra o alquiler de equipos de adaptación o modificaciones arquitectónicas de una vivienda; asesoramiento o capacitación relacionados con la discapacidad; servicios médicos, quirúrgicos, terapéuticos, de diagnóstico y otros servicios médicos relacionados con la discapacidad o discapacidades, tareas domésticas y compras esenciales para adultos que viven solos o parejas casadas cuando se determina que ambas partes están discapacitadas; pago de suministros médicos y servicios de salud física y/o mental; kilometraje médico y modificaciones de vehículos.

**CONSEJO:** Una familia puede dirigirse a usted para que le ayude con la asistencia/cuidado personal o las tareas domésticas. Sus habilidades y su compasión probablemente encajen bien como proveedor de este programa si está interesado en obtener ganancias adicionales. La elección es suya.

# El relevo está dirigido por el cuidador familiar

## Proporcionar relevo y la Ley de Prácticas de Enfermería

En Nebraska, las familias pueden elegir su(s) proveedor(es) de relevo. Esto se debe en parte a una enmienda a la Ley de Prácticas de Enfermería de Nebraska que se conoció como la "Enmienda Tim Kolb".

La Ley de Prácticas de Enfermería de Nebraska no exige que los proveedores a domicilio sean profesionales de la medicina, siempre y cuando la persona que recibe los cuidados y/o la familia estén convencidos de que el proveedor a domicilio puede atender a la persona adecuadamente.

\*Tim Kolb, de Franklin, defensor de los derechos de los discapacitados durante toda su vida, nació con una forma rara de Distrofia Muscular. Los médicos dijeron a sus padres que no viviría más que unos pocos meses después de su diagnóstico, a los 8 meses de edad. A Tim le encanta compartir que ha vivido mucho más allá del pronóstico de su médico sobre su vida. Tim tiene ahora 69 años.



*Tim Kolb*

### **Antecedentes:**

A principios de 1995, Kolb fue ingresado en un hospital y no se le permitió salir debido a sus elevadas necesidades médicas. Kolb había estado viviendo en casa con el apoyo de sus cuidadores familiares antes de su hospitalización.

Como quería volver a su casa, trabajó con los legisladores de NE para conseguir que se modificara la Ley de Prácticas de Enfermería de NE, que permite a las personas adultas con discapacidades competentes dirigir sus propios cuidados en su propia casa y comunidad. Las modificaciones se realizaron mediante una enmienda y fueron aprobadas por la Unicameral de Nebraska en junio de 1995.

A través de la Enmienda Tim Kolb, todas las personas de Nebraska con altas necesidades médicas pueden dirigir sus cuidados y permanecer en su hogar.

Kolb ha participado activamente en muchas organizaciones estatales de defensa de los discapacitados, como el Consejo de Vida Independiente del Estado de Nebraska.

Está casado y vive en su propia casa.

## Los fundamentos de la Ley de Prácticas de Enfermería (NPA, por sus siglas en inglés)

Más información sobre la **Ley de Prácticas de Enfermería de Nebraska**:

- No prohíbe la asistencia domiciliar prestada por padres, padres de acogida, familiares o amigos siempre que dejen claro que no tienen licencia médica.
- Permite a los amigos, familiares, padres, cuidadores familiares y cuidadores de relevo ayudar en las actividades de mantenimiento de la salud de las personas con discapacidad.

Las *actividades de mantenimiento de la salud* son aquellas que permiten al menor o al adulto vivir en su propia casa o comunidad. Dichas actividades son aquellos procedimientos especializados, más allá de las actividades de la vida diaria, que el niño menor o el adulto es incapaz de realizar por sí mismo y que el médico o la enfermera titulada determinan que pueden ser realizados con seguridad en el hogar o la comunidad por un ayudante de cuidados designado según las indicaciones de un adulto o cuidador competente.

Un *adulto competente* es alguien que tiene la capacidad de tomar una decisión informada.

Se entiende por *cuidador familiar* una persona que (a) participa directa y personalmente en el cuidado de un niño menor o un adulto incompetente y (b) es el padre, padre de acogida, miembro de la familia, amigo o tutor legal de dicho niño menor o adulto incompetente.

---

### ¿Estoy OBLIGADO(A) a proporcionar un relevo?



Los proveedores de servicios de relevo nunca deben aceptar realizar ninguna tarea con la que no se sientan cómodos y de la que no sean capaces.

Como proveedor de relevo individual, es posible que se pongan en contacto con usted varios cuidadores familiares con diferentes necesidades. Debe reunirse con la familia antes de establecer cualquier acuerdo o compromiso de relevo para asegurarse de que se siente cómodo proporcionando cuidados.

Recuerde que nunca está obligado a prestar servicios.

Si no se siente cómodo(a), debe indicar amablemente que no puede ayudar. Sin embargo, si llega a un acuerdo con una familia, debe comprometerse a cumplirlo. Todas las familias tienen derecho a un proveedor de relevo altamente cualificado y de confianza.

## ¿Qué debo discutir con la familia antes de empezar a ser su proveedor?

Es importante que conozca las expectativas de la familia cuando le dé un relevo. Además, hay preguntas que debe hacer para asegurarse de que está preparado.

La siguiente lista proporciona preguntas importantes que debería considerar hacer a la familia.

Qué debo hacer en caso de:

1. ¿Un accidente? (¿Con quién puedo ponerme en contacto si no puedo localizarle?)
2. ¿Enfermedad?
3. ¿Fuego?
4. ¿Mal clima?
5. ¿Otras emergencias?
6. ¿Qué medicamentos debo administrar? (¿Con qué frecuencia y en qué dosis? ¿Hay instrucciones especiales?)
7. ¿Qué condiciones médicas debo tener en cuenta? (Por ejemplo, ¿tiene esta persona convulsiones? ¿Experimenta vómitos...?)
8. ¿Tiene la persona que recibe los cuidados necesidades dietéticas especiales, preferencias alimentarias o alergias?
9. ¿La persona que recibe los cuidados utiliza un equipo especial y adaptado?
10. ¿Cuál es el horario diario típico de la persona que recibe los cuidados? ¿Espera la familia que este horario siga siendo el mismo durante el tiempo que usted esté con la persona que recibe los cuidados?

---

## ¿Cómo se paga a los proveedores de servicios de relevo? (Procedimientos de contratación y facturación)

### EL CUIDADOR FAMILIAR ES SU EMPLEADOR

Todas las circunstancias de pago y relevo se acuerdan entre usted, como proveedor, y el cuidador familiar.

*El cuidador familiar y el receptor de los cuidados son responsables de contratar, despedir, programar, capacitar y supervisar.*

Cada familia para la que trabaja puede tener una fuente de pago diferente. Recuerde que las fuentes de pago pueden tener diferentes procesos de aprobación y facturación. Consulte con el Coordinador de Relevo local para estar seguro.

- Algunas familias pueden disponer de financiación pública para pagar los gastos de relevo.
- Algunas familias pueden optar por contribuir al pago del personal de relevo con su propio dinero.

Algunos consejos:

- Asegúrese de preguntar por adelantado a cada familia cómo le pagarán y cuándo.
- Negocie su salario con las familias.
- Considere la posibilidad de negociar su tarifa en base a factores como la dificultad que supondrá el cuidado de la persona o las tareas que las familias esperan que realice.

# Sugerencias para encontrar familias que necesiten un relevo

## Consulte con las agencias

Hay muchas agencias en Nebraska que utilizan proveedores de relevo con sus familias. Asegúrese de estar inscrito y de haber completado todos los requisitos de los proveedores con estas agencias antes de buscar remisiones.

Ejemplos:

1. Red de Lifespan Respite de Nebraska - solicitud del proveedor incluida al final de esta orientación.
2. Agencia del Área Local para el Envejecimiento
3. Liga de la Dignidad Humana (Centro de Vida Independiente)  
[www.leagueofhumandignity.com](http://www.leagueofhumandignity.com)
4. Independence Rising (Centro para la Vida Independiente)  
[www.cilne.org](http://www.cilne.org)
5. Helping Hands Independent Living Services (sólo en la zona de Scottsbluff)
6. Oficinas estatales y locales del DHHS [dhhs.ne.gov](http://dhhs.ne.gov)
7. Agencias de acogida
8. Agencias u organizaciones de defensa de los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Cada uno de estos organismos puede tener diferentes requisitos que usted debe cumplir para convertirse en un proveedor autorizado.

---

## Otras formas de encontrar clientes

Hay muchas maneras de encontrar a personas que necesitan un proveedor de servicios de relevo. La mejor manera suele ser el boca a boca: pregunte a sus conocidos si conocen a alguien que busque un servicio de relevo.

Busque en los clasificados y en los sitios de empleo de Internet. Póngase en contacto con las organizaciones locales que trabajan con personas con discapacidad: puede que tengan una bolsa de trabajo o que estén dispuestas a publicar su información.

## Comercialícese usted mismo.

- Haga volantes
- Trabaje con su Coordinador de la red de relevo local
- Pida a su Coordinador local de relevo que añada su información al "Sistema de recursos y remisiones de Nebraska"
- Ponga un anuncio en el periódico
- Utilice las redes sociales
- Pida referencias a las familias a las que apoya

## Voluntariado

Muchas organizaciones de personas mayores y discapacitadas acogen a voluntarios. Es una buena manera de adquirir experiencia con personas de diferentes edades y capacidades.

Podría desarrollar una relación que le llevaría a dar un relevo a la familia.

A muchas familias les gusta contratar a proveedores de relevo que conocen y con los que tienen una relación. El voluntariado es una buena manera de asegurarse de que la relación sea beneficiosa para todos. Puede conocer a muchas familias y a menudo se reconfortan al verle trabajar con éxito con sus seres queridos.



Algunos ejemplos de lugares de voluntariado son:

- Campamentos
- Juegos Olímpicos Especiales [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
- Centros de día para personas mayores
- Capítulos locales de Arc [www.thearc.org/find-a-chapter/nebraska](http://www.thearc.org/find-a-chapter/nebraska)

---

## Cuidadores y asistentes personales

Ten en cuenta que algunas personas se refieren a los proveedores de relevo como cuidadores o asistentes personales.

Cuando actúa como Proveedor de Relevo, usted no es un Asistente de Cuidado Personal. Sí, está asistiendo a la persona que recibe los cuidados, pero para dar un relevo al cuidador familiar.

---

## Reunión con un cliente potencial

Un cuidador familiar está interesado en que usted sea su proveedor de relevo en el hogar. ¿Y ahora qué?

Es necesario tener una entrevista con el cuidador familiar sobre el trabajo. Por lo general, se le harán preguntas sobre su persona. Prepárese y sea sincero sobre usted mismo y sus experiencias.

Durante la entrevista, también se obtendrá información sobre el cuidador familiar y la persona.

Esto le da la oportunidad de hacer preguntas y decidir si es una buena opción.

## Algunas preguntas para la entrevista inicial

### Preguntas para el cuidador familiar:

- Háblame de la persona con la que voy a trabajar (nombre, edad y diagnóstico...)
- ¿Cuáles son algunos de los gustos y disgustos del individuo?
- ¿Cómo se comunica el individuo?
- ¿Con qué cosas necesita ayuda la persona?
- ¿Cuáles son algunos de los retos de trabajar con el individuo (por ejemplo, conductuales, físicos)?
- ¿Tiene la persona alguna necesidad médica (medicamentos, convulsiones, dietas especiales)?
- ¿Hay animales de compañía en la casa (especialmente si usted es alérgico)?
- ¿Cuál es el horario de trabajo que busca? ¿Un par de veces al mes, semanalmente o a diario?
- ¿Cuál es la tarifa que paga a un proveedor de servicios de relevo? (Es buena idea tener en mente la tarifa por hora que espera para poder negociar).

---

## Conozca sus límites

Después de hablar con el cuidador familiar, tómese un tiempo para pensar en la información que ha recibido y en si está interesado en ocupar este puesto.

- Para algunas personas con discapacidades, puede llevarles mucho tiempo acostumbrarse a una nueva persona, como un proveedor de relevo.
- Si tiene dudas sobre la posibilidad de trabajar con la familia o el individuo, debe considerarlo seriamente antes de aceptar un puesto.
- Está bien hacer preguntas adicionales.
- Está bien decir "No". (De forma respetuosa).



## Cosas a considerar

### ¿Tiene este individuo momentos difíciles?

- ¿Estoy preparado(a) para manejar estas cosas?
- ¿Es el individuo más grande que yo, puedo mantener al individuo y a mí mismo(a) a salvo?
- ¿Siento que tengo la experiencia necesaria para evitar que los momentos sean demasiado grandes?

### ¿Estoy de acuerdo con el cuidado personal?

- ¿Qué opino de limpiar a alguien después de que haya defecado?
- ¿Me preocupa el cuidado personal del sexo opuesto o de alguien de mi edad?

### ¿Tengo experiencia con las convulsiones?

- ¿Cómo voy a responder en una situación de emergencia?

### ¿Qué tipo de cosas me afectan realmente?

- ¿Cómo trataría a alguien que rechina los dientes?
- ¿Le parece bien que alguien siga preguntando lo mismo?
- ¿Cómo podría manejar esto?
- ¿Es algo que puedo superar?

### **Una vez que usted y el cuidador familiar decidan que quieren trabajar juntos, deben estar preparados.**

- Tanto usted como la persona a la que cuida tendrán más posibilidades de tener una experiencia positiva si saben qué esperar.
- El individuo y el cuidador familiar son su mejor fuente de información.

### **Haga preguntas. Haga que el cuidador familiar escriba la información necesaria.**

- Tome notas cuando hable con ellos.

### **Intente visitar la casa y al individuo mientras los cuidadores de la familia están allí.**

- Es un buen momento para observar cómo interactúan con el individuo y cómo responde y reacciona cada uno.

### **Cuando se encuentre con la persona, sea amable, preséntese y hable con ella.**

- Usted querrá que los cuidadores de la familia vean su comodidad con el individuo.
- Tiene que mostrarles que tomarse el tan necesario descanso de relevo estará bien.

Encuentre un coordinador de relevo [respite.ne.gov/family-caregivers/contact-respite-coordinator](https://respite.ne.gov/family-caregivers/contact-respite-coordinator)

# Capacitación con el cuidador familiar

## Confidencialidad

*Los proveedores de servicios de relevo respetan en todo momento la privacidad y la confidencialidad de la familia y del receptor del cuidado.*

Como se ha mencionado anteriormente, es importante mantener la confidencialidad. Todo lo que aprenda sobre una persona o vea mientras la cuida es entre usted y la familia, a menos que haya sospecha de abuso. (Esto se ha tratado anteriormente).

Es difícil para las familias permitir que una persona ajena a ellas entre en sus vidas y lo último que necesitan es sentir que esa persona está difundiendo chismes sobre ellos.

Es tan sencillo como la regla de oro: usted no querría que alguien compartiera información personal sobre usted, así que NO comparta información personal sobre la persona a la que cuida o su familia.

Según Wikipedia, la confidencialidad es un conjunto de normas o una promesa que limita el acceso o impone restricciones a determinados tipos de información.

---

## Profesionalismo y responsabilidades

Como proveedor de servicios de relevo en el hogar, usted entra en la casa de alguien como un profesional. Esto es un trabajo, y aunque pueda jugar y divertirse, debe recordar algunas pautas profesionales importantes:

- Respetar la confidencialidad. Se enterará de cosas sobre la familia, los cuidadores de la familia y/o el individuo que son privadas. No los comparta con sus amigos y familiares. Nunca se sabe quién está escuchando y cómo puede llegar a la familia.
- Su principal responsabilidad es el cuidado y la seguridad del individuo. Ponga las necesidades del individuo en primer lugar, y haga un buen trabajo. Trate a esa persona como le gustaría que lo trataran a usted. No se burles ni haga bromas a costa del individuo.
- Mantenga su vida personal en casa. No responda al teléfono móvil ni a los mensajes de texto durante las horas de trabajo. Se le paga para que esté con la persona, no para que esté en su teléfono.



- Mantenga una relación profesional con los cuidadores familiares. Muchas de las familias y cuidadores familiares con los que trabajará están estresados. Puede que intenten llamarle con muy poco tiempo de antelación para que venga, o que se queden fuera más tiempo del previsto. Puede que le consideren un amigo(a) y le pidan que les haga favores que quizá no se sienta cómodo haciendo. USTED tiene que marcar la pauta, establecer los límites y aprender a decir no.
- Cúbrase a sí mismo. Anote cualquier cosa que le parezca inusual o "no esté bien"; guarde un registro de las conversaciones, si tiene alguna preocupación. Esto le cubre en caso de que surja algo, porque tendrá un registro de qué y cuándo se abordó con el cuidador familiar. También es una buena idea dar al cuidador familiar un registro escrito de cualquier incidente que ocurra (llevar un registro de ataques, informe de incidentes, etc.).

---

## Cosas que preguntar

- ¿Me dará una vuelta por la casa?
- ¿Hay alguna zona en la que el individuo, o yo mismo, no podamos entrar?
- ¿Hay alguna rutina especial (hora de acostarse, comidas, por la tarde)?
- Hábleme de los horarios de las comidas. ¿Hay algún alimento en particular que debamos evitar? ¿Alguna alergia?
- ¿Cómo puedo saber que el individuo está alterado o ansioso? ¿Cómo debo responder?
- Si el individuo se altera y muestra agresividad, ¿qué debo esperar? ¿Cómo reacciona usted?
- ¿Cómo ha sido la semana para el individuo? ¿Qué tal hoy?
- ¿Puede anotar el horario de la medicación y mostrarme dónde se guarda todo?
- ¿Hay límites en cuanto a los aparatos electrónicos, por ejemplo, la cantidad de televisión o la computadora?
- ¿Se permiten las meriendas? ¿Qué es apropiado para la merienda y cuándo?
- ¿Podemos ir a la comunidad? ¿Qué debo esperar?
- ¿Puede mostrarme cómo utilizar el dispositivo de comunicación?
- ¿Hay hermanos(as) o compañeros de piso? ¿Cuáles son las interacciones entre ellos y el individuo? ¿También soy responsable de ellos?
- Hábleme de las convulsiones del individuo. ¿Qué aspecto tienen, cuánto duran, cómo debo responder, recibe el individuo una medicación PRN, quiere que le llamen, cuándo llamaría a una ambulancia?
- Si hay una emergencia, ¿cómo me pongo en contacto con usted(es)? ¿Hay alguna otra persona a la que pueda llamar si no lo puedo contactar a usted?

## El día llegó y se fue

Cuando los cuidadores de la familia vuelvan a casa, cuénteles cómo ha ido el día. Sea honesto sobre las cosas que puedan haber surgido y que no estaba seguro de cómo manejar. Dígales si hubo algún problema o momento, y cómo lo manejó.

La comunicación abierta es la mejor manera de construir una relación sólida con el cuidador familiar.

Si ha pasado algo o se ha roto, o si ha cometido un error, no pasa nada. Lo más probable es que en algún momento el cuidador familiar haya cometido los mismos errores. Sea sincero y no intente ocultar nada a los cuidadores de la familia. Haga un plan sobre cómo manejar la situación la próxima vez.

---

## Las cosas no están funcionando

A veces las cosas no funcionan. Tal vez los horarios no se ajusten a su agenda, o se mude a otra zona y no pueda seguir trabajando para la familia.

- Avise con la mayor antelación posible. A algunas personas les cuesta la transición, y será un proceso para que pueda salir de la familia.
- Algunas familias pueden querer que usted entrene a un nuevo proveedor de servicios de relevo.
- Otras veces, es posible que tenga dificultades para trabajar con la persona por diversas razones. Los motivos pueden ser conflictos de personalidad, que le pongan los nervios de punta a usted o a la otra persona, que los cuidados que necesita la persona no se ajusten a su experiencia o que simplemente no esté contento.
- Es importante que se des cuenta de esto y trate de hacer las adaptaciones que pueda. Si no es algo con lo que pueda trabajar, entonces tiene que seguir adelante. Intente avisar a los cuidadores de la familia con suficiente antelación y explíqueles que no es lo que está buscando.
- Las cosas no van a salir siempre a la perfección. Todo el mundo tiene fortalezas y debilidades; tiene que ser capaz de mirarse a sí mismo y saber cuándo no es una buena colocación. Si no está contento y no disfruta de su trabajo, el individuo se da cuenta y no estará contento cuando usted esté allí.

## Comunicación con su Coordinador local de relevo

### ¿Qué hago si tengo preguntas o dudas sobre la prestación de servicios de relevo?

Póngase en contacto con su Coordinador local de relevo por teléfono o correo electrónico. Si le preocupa algo, es importante que lo comente con su Coordinador de relevo, que puede ayudarle a resolver los problemas.

Su opinión sobre su experiencia como proveedor de servicios de relevo es importante.

Busque un Coordinador de relevo  
<https://respite.ne.gov/family-caregivers/contact-respite-coordinator>



Llame a la Red de Lifespan Respite de Nebraska para hablar con un Coordinador de relevo:  
**1-866-RESPITE (1-866-737-7483)**



## Recursos

### Agencias Locales para el Envejecimiento (AAA)

La Unidad Estatal para el Envejecimiento concede fondos estatales y federales a las ocho Agencias Local para el Envejecimiento de Nebraska para apoyar los programas y servicios locales. Con la ayuda de personas y grupos asesores locales, cada Agencia Local para el Envejecimiento determina las necesidades y desarrolla un plan para proporcionar un conjunto adecuado de servicios para su población de edad avanzada.

Además de sus responsabilidades de planificación, cada Agencia Local para el Envejecimiento es una fuente clave de información sobre los recursos y servicios locales disponibles. Las Agencias Locales se han unido como la Asociación de Agencias Locales de Nebraska para el Envejecimiento para cumplir mejor su papel de defensores.

---

### Sistema de Discapacidades del Desarrollo (DD)

La División de Discapacidades financia y supervisa los servicios comunitarios. La División también gestiona instalaciones como el Centro de Desarrollo Estatal de Beatrice, que presta servicios.

La División determina la elegibilidad para los servicios de Discapacidades del Desarrollo (DD), proporciona la coordinación de servicios para las personas elegibles, determina la elegibilidad para las exenciones de Medicaid de DD, y supervisa y paga a los proveedores de servicios de discapacidades del desarrollo basados en el hogar y la comunidad.

---

### Red de Desarrollo Temprano (EDN, por sus siglas en inglés)

Servicios para niños desde el nacimiento hasta los tres años de edad que no tienen un desarrollo típico o a los que se les ha diagnosticado una condición de salud que afectará a su desarrollo. Estos servicios son proporcionados por la Red de Desarrollo Temprano de Nebraska.

¿Quién necesita los servicios de la Red de Desarrollo Temprano?

Familias con un bebé o niño(a) pequeño(a) que puedan necesitar:

- Coordinación de servicios
- Instrucción especial
- Terapia del habla/lenguaje
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Servicios psicológicos
- Dispositivos y servicios de tecnología asistencial
- Transporte
- Audiología
- Servicios de la vista

## **Cuidador familiar**

Un cuidador familiar proporciona cuidados a una persona que necesita y recibe cuidados.

---

## **Servicios médicos y humanos - Coordinadores de servicios**

El equipo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska contribuye cada día a la vida y la salud de los ciudadanos de Nebraska. Su misión, "Ayudar a las personas a vivir una vida mejor", es la motivación para marcar la diferencia. Visite su sitio web en [dhhs.ne.gov](http://dhhs.ne.gov) para obtener más información.

Las personas también pueden hablar con el personal sobre los servicios visitando una oficina local o llamando gratis a un Centro de Servicio al Cliente de ACCESS Nebraska, cuya información sobre los números de teléfono está disponible en [dhhs.ne.gov/children\\_family\\_services/AccessNebraska/Pages/accessnebraska\\_index.aspx](http://dhhs.ne.gov/children_family_services/AccessNebraska/Pages/accessnebraska_index.aspx).

---

## **Centros de vida independiente (ILC, por sus siglas en inglés)**

Los Centros de Vida Independiente ofrecen defensa, asesoramiento entre compañeros, capacitación en habilidades para la vida independiente, información y remisión, transición de los centros de enfermería a la vida en la comunidad, préstamo de equipos, y algunos centros ofrecen educación para conductores, gestión de asistentes personales y servicios para personas de entre 18 y 64 años que cumplen los requisitos para la Exención de Medicaid para personas mayores y discapacitadas.

---

## **Programa de subsidio de Lifespan Respite**

Este programa paga los servicios de relevo para dar un descanso temporal al cuidador principal. Se entiende por relevo la provisión de un alivio a corto plazo a los cuidadores principales de las exigencias del cuidado continuo de una persona con necesidades especiales. El programa atiende a personas de todas las edades. El cuidado continuo significa la supervisión/cuidado a tiempo completo de una persona con necesidades especiales. NO es para las personas que reciben servicios de relevo de otro programa gubernamental. El relevo puede proporcionarse en el hogar del beneficiario de los cuidados o en otro lugar aprobado por el cuidador.

---

## **Red de Relevo de Nebraska**

La Red Estatal de Relevo (Lifespan Respite Network) es responsable de la coordinación de un sistema estatal que coordina los recursos de relevo a través de seis oficinas ubicadas en diferentes partes del estado.

## **Coordinador de la Red de Relevo de Nebraska**

Un coordinador de la Red de Relevo de Nebraska es uno de los seis coordinadores de todo Nebraska responsables de la coordinación de los recursos de relevo dentro de un área de varios condados.

**Relevo**

Un breve período de descanso del cuidado de otra persona a tiempo completo.

**Proveedor de relevo**

Un proveedor de relevo es la persona o agencia que proporciona un alivio temporal (cuidado, asistencia o supervisión) al cuidador familiar habitual.

## Red de proveedores de Lifespan Respite de Nebraska

### Cómo cobrar como proveedor de la Red de Lifespan Respite de Nebraska

Si usted es un proveedor de la *Red de Lifespan Respite de Nebraska* seleccionado y/o si es aprobado como un proveedor del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska (DHHS, por sus siglas en inglés), usted o su agencia no sería un empleado del Estado.

Más bien se le considera un "**contratista independiente**", es decir, una persona o agencia que contrata al cliente para realizar determinadas tareas.

Se le enviará un formulario 1099 de impuestos del IRS a finales de enero o principios de febrero sólo si se le ha pagado más de 600 dólares por los servicios prestados por el DHHS.

Dependiendo del programa, puede ser remunerado:

- Una tarifa decidida entre usted y el cuidador familiar (Subsidio de Lifespan Respite); o
- Una tarifa razonable determinada por el DHHS - en nombre del cliente (Exención de Medicaid para personas mayores y discapacitadas, Exención para discapacidades del desarrollo y/o Salud del comportamiento).

# Documentos de facturación del Programa de Subsidio de Lifespan Respite de Nebraska

## Cómo cobrar como proveedor de la Red de Lifespan Respite de Nebraska

### Instrucciones de facturación del receptor de Jane Care (Subsidio de Lifespan Respite)

- 1) Marque la casilla del **Programa de Subsidio de Lifespan Respite**.
- 2) Complete el **nombre del cliente, el número de identificación del cliente, el número de teléfono, el nombre del padre / madre / tutor legal / custodio / representante autorizado, la dirección de correo electrónico del cliente y la dirección postal** (para la persona con necesidades especiales y el receptor del cuidado).
- 3) Complete el **nombre del proveedor, la dirección de correo electrónico y la dirección postal** (la persona que presta los servicios de relevo).
  - Si DHHS paga a más de un proveedor por cliente al mes, utilice un documento de facturación distinto para cada proveedor.
- 4) Complete el **nombre y el número de identificación del beneficiario** de la persona a la que se le paga. Los números de identificación del beneficiario aparecen en los talones de cheques de DHHS y en las notificaciones electrónicas de fondos.
  - Si se trata de un nuevo proveedor o de una nueva persona a la que hay que pagar, indique el número de Seguro Social o el número de identificación federal en la casilla correspondiente.
  - El Depósito Directo/Transferencia Electrónica de Fondos da lugar a un pago más rápido por parte del DHHS.
  - Los formularios incompletos o mal cumplimentados deberán ser devueltos por el DHHS para su corrección y supondrán un retraso en el pago.
- 5) **Marque la casilla** que indica a quién debe pagar el DHHS. Si no se marca ninguna casilla, el documento de facturación se devolverá sin pagar.
- 6) **Servicio autorizado realizado.**
  - A. Escriba "Respite" (relevo).
  - B. Introduzca el **mes, el día y el año** de cada servicio.
  - C. Introduzca el **número total** de horas o días.
  - D. Introduzca el **monto** que se cobra por hora o por día.
  - E. **Monto total** de cada línea.
  - F. **Totalice la factura.**
- 7) En la parte inferior del formulario deben figurar **dos firmas y fechas**. Tanto el cliente adulto / padre / madre / tutor legal / custodio / o representante autorizado Y se requiere la firma del proveedor. Las firmas verifican la exactitud del documento de facturación.

- Debe incluirse el número de teléfono del proveedor
- No se efectuará el pago si el Proveedor firma y fecha el formulario después del Cliente/Representante Autorizado.
- Cualquier persona que presente una reclamación falsa puede ser procesada por fraude.

8) Envíe el documento de facturación por vía electrónica al correo electrónico designado para el Sistema de pago del departamento en [dhhs.cfs22@nebraska.gov](mailto:dhhs.cfs22@nebraska.gov) (pago más rápido que el sistema de correo de EE.UU.)

O envíelo por correo a: Department of Health & Human Services  
Lifespan Respite Subsidy Program  
P.O. Box 98933  
Lincoln, NE 68509-8933

- Utilice un documento de facturación distinto para cada mes. Envíe la copia blanca al DHHS y el beneficiario se queda con la copia amarilla.
- El documento de facturación debe presentarse dentro de los 60 días siguientes a la primera fecha de servicio o no se pagará.

Los documentos de facturación pueden presentarse cualquier día del mes después de la prestación del servicio de relevo.

- La primera semana del mes se recibe el mayor volumen.
- El especialista en pagos se encarga de pagar las facturas de varios programas.
- Para agilizar los pagos, en lugar de llamar al personal del Programa, envíe las preguntas sobre la facturación a través del Sistema de Pagos del Departamento designado al correo electrónico en [dhhs.cfs22@nebraska.gov](mailto:dhhs.cfs22@nebraska.gov).
- La política del programa impide que el personal del programa compruebe el estado de los pagos a menos que hayan pasado al menos tres (3) semanas desde que se presentó un documento de facturación.

Preguntas: póngase en contacto con Jan Drewel  
Lifespan Respite Subsidy Program  
Social Services Worker  
(402) 471-9188 o (844) 807-1197  
o [dhhs.respite@nebraska.gov](mailto:dhhs.respite@nebraska.gov)

Llame a un **Coordinador de la Red de Relevo** en su área al **1-866-RESPITE (1-866-737-7483)** para discutir las necesidades de recursos de relevo o para convertirse en un proveedor de la Red de Lifespan Respite de Nebraska. También puede visitar el sitio web del DHHS "Nebraska Lifespan Respite Network" en [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov)  
Este servicio gratuito le ayudará las 24 horas del día a encontrar los proveedores de servicios de relevo seleccionados por la red que mejor se adapten a sus necesidades y a su ubicación. Puede buscar fácilmente recursos de relevo y servicios de apoyo en todo Nebraska en el sitio web.

## Compruebe sus conocimientos sobre el relevo

Seleccione sólo una de cada pregunta.

1. ¿Cómo se paga a los proveedores de servicios de relevo?
  - Directamente del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska a través de programas como el Programa de Subsidio de Lifespan Respite
  - En privado por las familias
  - A través de una fuente específica para la discapacidad, como la Asociación de Alzheimer
  - Todas las anteriores
2. En el Estado de Nebraska, ¿de quién es la responsabilidad de denunciar las sospechas de abuso?
  - Un profesional de la salud mental
  - Un médico
  - Cualquiera que lo sospeche
  - Todas las anteriores
3. La principal razón por la que las familias pueden optar por utilizar proveedores no médicos para proporcionar cuidados de relevo a su ser querido con altas necesidades médicas en casa es porque:
  - Lo exige Medicaid
  - Hay una enmienda a la Ley de Prácticas de Enfermería de Nebraska llamada "Enmienda Tim Kolb".
  - Es requerida por el estado
  - Nadie quiere a los médicos en su casa
4. Lavarse las manos es importante para evitar enfermarse y propagar gérmenes. Cuál de éstos **no** es apropiado al lavarse las manos.
  - Lavarse durante al menos 20 segundos
  - Lavarse sólo con agua
  - Utilizar un desinfectante a base de alcohol cuando no se dispone de jabón
  - Lavarse con agua y jabón
5. ¿Cuál es la definición de Relevo?
  - Un breve período de descanso o de alivio de algo difícil, como el cuidado de personas
  - Es un nuevo tipo de deporte
  - Cuando se siente rencoroso con alguien
  - Quedarse en casa sin trabajar
6. Al asistir a una persona que utiliza una silla de ruedas, ¿qué es lo que **NO** debe hacer?
  - Planificar con antelación. Asegurarse de que la zona esté despejada y de que la silla de ruedas esté colocada junto a la cama o la silla
  - Acortar la distancia. Sentar a la persona y acercarla al borde de la cama para que usted pueda acercarse lo más posible.
  - No preocuparse por si los frenos están bloqueados o no. No es para tanto
  - Hablar con la persona durante todo el proceso. Explique lo que va a hacer.

## Compruebe sus conocimientos sobre el relevo

7. ¿Cuáles de las siguientes son las formas de comunicación de las personas?
- Tableros de comunicación
  - Comunicación por imágenes
  - Lenguaje de señas
  - Todas las anteriores
8. ¿Cuáles de las siguientes son formas de encontrar clientes?
- Ser voluntario en un campamento de verano para niños o en un programa de día para adultos
  - Ponerse en contacto con un coordinador local de relevo
  - Ponerse en contacto con la Agencia Local para el Envejecimiento
  - Todas las anteriores
9. ¿Cuál de las siguientes **NO** es una Actividad de la vida diaria?
- Tomar un baño
  - Montar en bicicleta
  - Lavarse los dientes
  - Vestirse
10. ¿Cuál de las siguientes es la MEJOR manera de referirse a alguien que sufre una discapacidad?
- La chica con parálisis cerebral
  - La mujer discapacitada
  - El anciano en silla de ruedas
  - El niño retrasado
11. ¿Cuáles de estos podrían ser signos de advertencia de abuso de ancianos?
- El individuo dice que sus hijos y nietos piden dinero prestado constantemente
  - Moretones o marcas de presión en el cuerpo
  - Retirarse y no tener interés en las cosas que el individuo normalmente querría hacer
  - Todas las anteriores
12. ¿Cuál de estas directrices debe seguir como proveedor de servicios de relevo en el hogar?
- Respetar la confidencialidad
  - Mantener una relación profesional con la familia
  - No escribir nunca nada
  - Tanto a como b

## Nos gustaría saber más sobre usted.

Por favor, responda a lo siguiente.

Nombre	<input type="text"/>				
Apellido	<input type="text"/>				
Dirección de correo electrónico	<input type="text"/>				
Número de teléfono	<input type="text"/>				
Dirección física	<input type="text"/>				
Dirección	<input type="text"/>				
Ciudad	<input type="text"/>	Estado	<input type="text"/>	Código postal	<input type="text"/>
Dirección postal	<input type="text"/>				
Dirección	<input type="text"/>				
Ciudad	<input type="text"/>	Estado	<input type="text"/>	Código postal	<input type="text"/>

¿Ha recibido alguna vez un pago por una o varias de las siguientes funciones de personal de atención directa?  
*Marque todas las que correspondan*

- Proveedor de relevo
- Ayuda de cuidados personales
- Auxiliar de salud en el hogar
- Auxiliar de enfermería
- Camillero
- Asistente
- Otros

¿Cómo se enteró de esta capacitación?