



Guía para familias, amigos y cuidadores
Encuentre la información y el apoyo que necesita.

Nos importa
lo que necesita.

Nos importa
lo que desea.

Pero lo principal es que nos importa
quién es usted.

MyOptionsRI
The help you need, wherever you live.



MyOptionsRI es un servicio del
Estado de Rhode Island.

Conceptos básicos para la familia, los amigos y los cuidadores **4**

- ¿Usted es cuidador?
- Dónde comenzar
- Alzar la voz
- Cuidar de usted

¿A quién está ayudando? **11**

- Niños
- Adolescentes
- Adultos
- Adultos mayores
- Veteranos

Herramientas para la familia, los amigos y los cuidadores **21**

- ¿Aún está trabajando?
- Administración del dinero
- Directivas anticipadas
- Documentos legales
- Plan de emergencia

Conceptos básicos para los cuidadores

Conceptos básicos para la familia, los amigos y los cuidadores

Esta guía le será útil si alguien cuenta con usted para ayudar con las necesidades cotidianas. Puede ayudar a un hijo, nieto, cónyuge, padre, pariente, amigo, vecino u otra persona. Puede ayudarles con algunas actividades o la mayoría de ellas, de vez en cuando o todos los días. Ya sea que esté comenzando o haya estado ayudado a alguien durante mucho tiempo, esta guía le ayudará a encontrar la información y el apoyo que necesita.

¿Usted es cuidador?

- ¿Le da los medicamentos a alguien?
- ¿Le traslada a los lugares a los que necesita ir?
- ¿Le ayuda a vestirse o lavarse?
- ¿Le ayuda con los quehaceres domésticos, las comidas o las facturas?
- ¿Cuida de un niño con necesidades especiales?



Si la respuesta es Sí a cualquiera de estas preguntas, usted se desempeña como cuidador. Estos son ejemplos de las muchas formas en que puede ayudar a alguien como su cuidador. Ser cuidador puede ser maravilloso, pero también estresante. Incluso si es un cónyuge, hijo o padre atento, en ocasiones podría sentirse abrumado. Esta guía contiene información que puede ayudarle.

Dónde comenzar

Cuando comienza a cuidar a alguien, es posible que tenga muchas preguntas. Los familiares, los maestros o los médicos pueden pedirle que tome decisiones por esa persona, en especial si la persona no puede tomar decisiones por su cuenta. Es posible que tenga sentimientos encontrados. No está solo. Estos son algunos consejos para ayudarlo a comenzar.



Escuche lo que le digan los médicos y otros proveedores de atención médica, así como los maestros, los consejeros y otros profesionales, en especial en una emergencia. Tome notas mientras escucha para que pueda leerlas más tarde, o pídale a alguien que tome notas y le dé apoyo emocional.

Haga preguntas que le ayuden a tomar las mejores decisiones. Si no entiende algo, pida más información. Visite los sitios web que se mencionan en esta guía para obtener detalles sobre programas, servicios y beneficios.

Recopile información importante para usted y la persona a la que ayuda. Cree un archivo para cuestiones relacionadas con el dinero. Cree un plan de emergencia. Entre las páginas 21 a 26

de esta guía, encontrará qué incluir en el archivo financiero y el plan de emergencia. Mantenga todo en un solo lugar que sea fácil de encontrar.

Planifique formas para hacer que las tareas de cuidado sean más sencillas. Pídale ideas a la persona que está cuidado, a los profesionales de salud como su médico y a otras personas importantes en su vida. Esto ayudará a simplificar las cosas para usted y la persona a la que ayuda.

Comparta las responsabilidades. No tiene que hacer esto solo. Otros familiares o amigos pueden brindar apoyo o ayuda de formas en las que usted no puede. Hable con ellos para ver cómo pueden ayudar y use esta guía para encontrar ayuda en su comunidad.

Cuide de usted. A veces, cuando cuida a otras personas, se olvida de cuidar de usted. Asegúrese de darse cuenta de esto y atender sus propias necesidades. Realice actividades que le permitan disponer de tiempo para usted y que le reconforten. Tómese tiempo para usted.

Enlaces

Biblioteca Nacional para Cuidadores: www.caregiverslibrary.org

Alianza Nacional para las Tareas de Cuidado: www.caregiving.org

Red de Acción para Cuidadores: www.caregiveraction.org

Alzar la voz

Cuando cuida a alguien, por lo general se convierte en su defensor. Un defensor asiste a una persona a recibir la ayuda que necesita cuando esta no puede hacerlo sola. Usted puede convertirse en defensor de muchas formas diferentes.

Como cuidador de un niño con necesidades especiales, por ejemplo, defenderá al niño para que la escuela cubra sus necesidades, a través de reuniones del Programa de Educación Individualizado (Individualized Education Program, IEP), y por parte de sus proveedores de atención médica. El defensor de un adulto o adulto mayor puede ayudar a la persona a satisfacer sus necesidades edilicias, educativas, laborales, financieras o médicas.

En ocasiones, es posible que su rol sea más formal, como en el caso de un tutor legal o fideicomisario, cuyas funciones y responsabilidades están definidas por la ley estatal u otros acuerdos legales. También es posible que la persona a la que cuida le pida que sea su “authorized representative” (representante autorizado) para que le ayude a transitar el proceso de solicitud de Medicaid.

Un representante autorizado es cualquier persona que el solicitante/beneficiario designa formalmente por escrito como la persona que actúa en su nombre al momento de tratar con la agencia. El representante autorizado no es un tutor legal (legal guardian) ni un apoderado (power of attorney). Esta persona puede aceptar y enviar comunicaciones desde y hacia la agencia en nombre del solicitante, hacer un seguimiento del estado de la solicitud, etc., pero no tiene ningún poder legal para tomar decisiones por el solicitante como un tutor o apoderado.

Estos son algunos consejos para ser un buen defensor:

Esté preparado. Para ayudar de la mejor manera posible a la persona que cuida, debe saber qué desea y necesita. Sepa qué está pidiendo antes de pedirlo. Hable con otras personas que ya han hecho con éxito lo que usted intenta hacer. Tenga la información con usted cuando pida ayuda. Puede anotar los puntos importantes de los que desee hablar. Incluso también puede enviarle esa información a la persona con la que se reunirá antes del encuentro.



Sea claro con sus necesidades.

Sea claro y esté seguro de las necesidades de la persona a la que cuida. Esto le ayudará a conectarse con los recursos adecuados. Además, debe saber que posiblemente tenga que hablar con personas o proveedores

diferentes hasta encontrar lo que mejor se adapte a su situación.

Sea claro y esté seguro de lo que desea.

Sea flexible y creativo. Considere otras formas de resolver un problema. Puede tener una idea de cómo hacer algo, pero puede que esa no sea la única forma ni la mejor. Tómese tiempo para analizar otras ideas antes de rechazarlas, y asegúrese de hablar sobre esto con la persona a la que está ayudando. Es posible que sus necesidades sean diferentes de las de usted.

Tenga en cuenta que su rol puede tener límites. Debido a las leyes de privacidad de la atención médica, es posible que no pueda obtener o compartir ciertos tipos de información sin el consentimiento escrito de la persona a la que intenta ayudar. Si los proveedores médicos solicitan un consentimiento, están tratando de hacer lo mejor dentro de los límites permitidos por las leyes de privacidad.

Exprésese. Algunos cuidadores quieren hacer más que defender a la persona a la que están ayudando. Quieren expresarse de otras maneras. Puede unirse a un grupo de defensores que trabaja para crear un cambio en una organización, o con proveedores de atención médica, o a través del gobierno local o estatal. Puede ayudar a generar un cambio importante para la persona a la que ayuda y otras con necesidades similares.

En Rhode Island y en todo Estados Unidos, hay muchas organizaciones que tienen información sobre enfermedades, discapacidades o necesidades como las de la persona a la que ayuda. Puede encontrar estas organizaciones en la web buscando la enfermedad o la discapacidad.

Cuidar de usted

Como cuidador, existe la posibilidad de que no cuide bien de usted porque se encarga de cuidar de alguien más. Esta guía le ayudará a cuidarse mejor y le indicará dónde buscar información y apoyo. Al atender mejor sus necesidades, también podrá cuidar mejor de la persona a la que ayuda. Estos son algunos consejos para cuidar de usted.

Escuche lo que le dicen su cuerpo y su mente. Solemos ignorar las señales que nos indican que estamos bajo mucho estrés. Por ejemplo, puede notar que tiene problemas para dormir o que se molesta con facilidad. Preste atención a los signos de estrés.

Hágales preguntas a otros cuidadores. Si bien ninguna experiencia es como la suya, puede aprender de otros. Otros cuidadores pueden compartir ideas y cosas que les funcionaron y que no fueron efectivas. Pregúntele a la persona a la que ayuda cómo puede cuidarla mejor y cuidar de usted. Puede estar preocupada por usted y querer ayudarle a encontrar respuestas.

Promueva la independencia para la persona a la que ayuda y para usted. Esto no significa mudarse si viven juntos, sino dejar que cada uno sea una persona única. No puede hacerse cargo de todo por esa persona. Si es posible, la persona también puede tomar decisiones sobre su cuidado.

Pídales ayuda a los familiares y amigos de la persona a la que está ayudando. Es imposible que usted se encargue de todo. Todos tienen talentos o habilidades que pueden facilitar las cosas. Pedir ayuda demuestra que sabe cuándo la necesita.

Obtenga apoyo si se siente abrumado o necesita alguien con quien hablar. Muchas organizaciones en la comunidad pueden ayudarle a encontrar información y apoyo. Cuando vea a su médico o al personal de enfermería, pídale que le ayuden a encontrar a alguien con quien hablar. Puede ser un asesor profesional, un consejero espiritual, su programa de asistencia para empleados o un grupo de apoyo.

Tómese descansos para hacer actividades que le ayuden a relajarse. Hágase tiempo para las actividades que disfruta, como un pasatiempo, leer o hacer ejercicio. Descansar le aclarará la mente. Se sentirá renovado y listo para enfocarse en lo que necesita hacer. Sin embargo, asegúrese de reducir el estrés de formas saludables. Consumir alcohol o drogas para sentirse mejor solo empeora las cosas.

Sea amable con usted mismo. Recuerde que no es perfecto y nadie espera que lo sea. No se autoexija demasiado si algo sale mal. Es posible que sus planes no siempre funcionen. Está haciendo lo mejor posible, y es lo mejor que puede hacer.



¿A quién está ayudando?



Los cuidadores ayudan a muchos tipos de personas. Puede cuidar a un familiar, como su hijo, nieto, cónyuge o padre. O puede ayudar a un amigo, vecino o alguien en su comunidad espiritual. Puede ser cercano a la persona, o esta puede ser alguien que simplemente necesita de su ayuda. La persona puede tener una discapacidad que afecta el funcionamiento del cuerpo o la mente, o ambos. Puede ser un niño, un adolescente, un adulto menor de 65 años o un adulto mayor. Estos son algunos consejos para ayudar a personas de diferentes edades cuyas circunstancias también pueden ser diferentes.

Niños

Cuando se entera de que un niño tiene necesidades especiales de atención médica, obtener la ayuda correcta de forma temprana puede facilitar las cosas. Rhode Island cuenta con un sistema de apoyo muy sólido para las familias que cuidan de niños con estas necesidades. Hay muchas organizaciones en la comunidad que pueden ayudarle a encontrar información y apoyo.

Los programas del Departamento de Salud de Rhode Island (Rhode Island Department of Health) son el lugar perfecto para comenzar a criar a un niño con necesidades especiales de atención médica. Por ejemplo, los programas de intervención temprana los conectarán a usted y al niño con otros programas en cuanto se entere de que necesita ayuda.

Enlaces

Organizaciones comunitarias

Red de Apoyo para Padres de Rhode Island: www.psnri.org

Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Rhode Island: www.riddc.org

Red Informativa para Padres de Rhode Island: www.ripin.org

Agencias estatales

Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Oficina de Necesidades Especiales de Atención Médica del Departamento de Salud de Rhode Island: health.ri.gov/programs/detail.php?pgm_id=105

Departamento de Educación de Rhode Island www.ride.ri.gov/StudentsFamilies/Overview.aspx

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos de Rhode Island: www.eohhs.ri.gov/consumer/families-children/children-special-needs

Adolescentes

El momento en el que un niño empieza a volverse adulto puede ser muy difícil para los padres y otras personas. Cuando un niño tiene necesidades especiales, ese momento puede ser aún más difícil. Es posible que le preocupe el futuro del niño, en especial si tiene necesidades del desarrollo o del comportamiento. Puede hacerse estas preguntas: ¿Le enseñé a cuidar de él o ella? ¿Será feliz? ¿Será un adulto exitoso?

Este es un buen momento para planificar, y ayudar al niño a encontrar la información y los programas correctos. Como cuidador, es posible que nunca deje de preocuparse, pero puede preocuparse menos y hacerse cargo de menos cosas. Estos son algunos recursos que pueden ayudar.

Los **grupos de defensa de padres** suelen tener programas, u otros padres y cuidadores que pueden ayudarle y ofrecerle apoyo. Las personas de estos grupos pueden compartir experiencias similares para ayudarle a comprender mejor sus propias necesidades.

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



Enlaces

Organizaciones comunitarias

Red de Apoyo para Padres de Rhode Island: www.psnri.org

Centro sobre discapacidades Paul V. Sherlock: www.ric.edu/sherlockcenter

Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Rhode Island: www.riddc.org

Red Informativa para Padres de Rhode Island: www.ripin.org

RI BH Link: www.bhlink.org

Agencias estatales

Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Departamento de Educación de Rhode Island: www.ride.ri.gov
Haga clic en "Students & Families" (Estudiantes y familias).

Departamento de Salud de Rhode Island:

www.health.ri.gov/specialneeds/for/parents/

www.health.ri.gov/specialneeds/about/adolescenttransition/

Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov

Rhode Island Works: www.dhs.ri.gov/programs-and-services/ri-works-program

Este es un buen momento para planificar.

Adultos

Ser el cuidador de un adulto puede ser una tarea difícil por muchas razones. Tal vez la persona no califica para recibir servicios que pueden ayudarla porque sus ingresos son demasiado altos. Muchos programas son solo para personas mayores o jóvenes. Es posible que se les pida a los familiares, como padres mayores o hijos jóvenes, que cuiden de la persona de maneras que son demasiado difíciles para ellos. Los adultos tienen sus propias ideas sobre la ayuda que necesitan, y estas pueden ser diferentes de las suyas. Es posible que no pueda ayudar a la persona si esta no lo deja, o la persona puede tener necesidades conductuales. Aquí encontrará información útil.

Administración del dinero. Las finanzas pueden ser complicadas para cualquier familia. Una enfermedad o discapacidad podría hacer que la administración del dinero sea aún más difícil. Los ingresos bajos y las facturas médicas altas pueden reducir los ahorros y cambiar el estilo de vida de la familia a la que está ayudando. Esto puede ser alarmante y abrumador.

Obtenga el apoyo que necesita para ayudar a la familia a administrar su dinero. Pídale a la persona que ayude que administre todas las cuestiones de salud que pueda, para que usted no esté a cargo de todo. Consulte más consejos sobre “Administración del dinero” debajo de “Herramientas para cuidadores” en esta guía.

Niños en el hogar. Si hay niños en el hogar, es posible que sea complicado ayudar al adulto mientras también debe encargarse de las necesidades cotidianas. Adapte la vivienda para que la persona se involucre en las vidas y las actividades cotidianas de los niños. Pídeles a los niños que colaboren; por ejemplo, puede pedirles que le alcancen los objetos que la persona necesita.

Los niños pueden hacer preguntas o comportarse mal porque no comprenden qué está pasando. Considere buscar un asesor con quien los familiares puedan hablar; puede haber uno para cada niño, para que todos reciban apoyo. El asesor podría ser un profesional del ámbito privado, un consejero espiritual o incluso un consejero escolar.

Cómo obtener ayuda. Las agencias comunitarias pueden ayudarles a usted y la persona a analizar y elegir servicios de atención a largo plazo. Además, pueden brindarles información sobre cómo recibir apoyo. Esto se denomina “asesoramiento sobre opciones”. Un asesor de opciones hablará con usted y la persona a la que cuida sobre metas, fortalezas, lo que le gusta y no le gusta. La información que obtenga el asesor de opciones le permitirá encontrar los servicios que pueden simplificar la vida y hacerla más placentera. MyOptionsRI puede ayudarle a encontrar una agencia comunitaria cerca de su domicilio. Llame a MyOptionsRI al 401-462-4205 o TTY al 711 para obtener información y remisiones.

Enlaces

Organizaciones comunitarias

Asociación de Alzheimer: www.alz.org/ri

Asociación de Planificación Financiera de Rhode Island: www.fpari.org

Centro de Vida Independiente del Estado de Ocean: www.oscil.org

Asociación de Abogados de Rhode Island: www.ribar.com

Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Rhode Island: www.riddc.org

RI BH Link: www.bhlink.org

Agencias estatales

Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Administración del Seguro Social de los EE. UU.: www.ssa.gov

Servicios de Discapacidad del Gobierno de los EE. UU.: www.disability.gov

Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov

Veteranos y Estado de los EE. UU.: www.vets.ri.gov

Adultos mayores

Muchos adultos se convierten en cuidadores de sus padres, parejas o parientes mayores. Cuando esto ocurre, es posible que deba lidiar con problemas familiares complicados, o incluso cambiar de rol con la persona a la que está ayudando. A la persona la puede incomodar el hecho de que su hijo, pareja o pariente cuide de ella. Es posible que no quiera compartir información que es importante para satisfacer los servicios necesarios. Como cuidador, incluso puede ver cómo su ser querido desaparece. Puede que deba lidiar con la pérdida de la persona que conoció.

Hay servicios de apoyo para adultos mayores en todo el estado. La persona a la que está ayudando o la familia pueden pagar estos servicios por su cuenta o a través de programas financiados por el estado. Muchos de estos servicios pueden ayudarlo como cuidador. También pueden reducir las probabilidades de que la persona deba mudarse a un centro residencial para adultos mayores u otra instalación de atención a largo plazo.

MyOptionsRI le ayudará a encontrar estos servicios, que pueden incluir lo siguiente:

- **Los programas diurnos para adultos** ofrecen actividades y atención durante todo el día para adultos mayores, y la persona regresa a su hogar al final del día.
- **Los servicios basados en el hogar y la comunidad** brindan ayuda en el hogar para que la persona pueda seguir viviendo en su comunidad.
- **La administración de casos** le conecta con alguien que puede ayudarlo a solicitar servicios de atención domiciliaria. También ofrece apoyo para usted y la persona a la que ayuda.
- **Los servicios de relevo** ofrecen ayuda adicional para la persona a la que está ayudando. También pueden brindar estadías a corto plazo fuera del hogar para que usted pueda tomarse el descanso que tanto se merece.

Llame a MyOptionsRI al **401-462-4205** o **TTY 711**.

Enlaces

Organizaciones comunitarias

Asociación de Alzheimer: www.alz.org/ri

Servicios de Relevo de la Diócesis de Providence:

www.dioceseofprovidence.org

Haga clic en "Catholic Social Services" (Servicios sociales católicos) y luego en "Elder Services" (Servicios para adultos mayores).

Agencias estatales

Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov

Oficina de Envejecimiento Saludable de Rhode Island: www.oha.ri.gov

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos de Rhode Island: www.eohhs.ri.gov Haga clic en "Consumer" (Consumidor).



Veteranos

Si la persona a la que está ayudando es veterano, o el/la cónyuge o hijo de un veterano, es posible que pueda obtener servicios especiales, como atención médica y de salud mental, medicamentos o incluso apoyo financiero. Estos beneficios también pueden ayudar a alguien que depende del veterano para recibir apoyo financiero. Los veteranos o sus cónyuges pueden recibir ayuda en su propia casa o en una residencia de vivienda asistida a través de programas especiales que brindan apoyo financiero. Los servicios para veteranos se pueden combinar con servicios privados y financiados por el estado.

Existen numerosos tipos de servicios para veteranos y sus cónyuges y familias. El Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU (U.S. Department of Veterans Affairs) o la oficina estatal de veteranos pueden ayudarle a encontrar estos programas. Le pueden indicar cuáles están disponibles para la persona que está ayudando, además de asistirle para utilizarlos. Algunos de estos servicios incluyen lo siguiente:

- **Atención médica, cobertura de medicamentos recetados y atención dental.**
- **Servicios de apoyo**, como asesoramiento, grupos de apoyo, y servicios basados en el hogar y la comunidad.
- **Financiamiento de educación** que ayuda a pagar la universidad (algunos cónyuges e hijos también pueden usar este beneficio).
- **Ayuda y asistencia** que brindan apoyo financiero para cubrir costos de vivienda asistida.
- **Asignación por confinamiento en el hogar** que ayuda a cubrir algunos de los gastos de atención en la vivienda de una persona o la residencia de un familiar o amigo.
- **Pagos por discapacidad** para las personas que tienen una discapacidad relacionada con el servicio militar.



Enlaces

Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

RI BH Link: www.bhlink.org

División de Asuntos de Veteranos de Rhode Island: www.vets.ri.gov

Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU.: www.va.gov

Existen numerosos tipos de servicios para veteranos y sus cónyuges y familias.

Herramientas para la familia, los amigos y los cuidadores



Es posible que haya cosas que deba aprender y hacer cuando cuida de alguien. Podría tener que tomarse tiempo libre del trabajo. También es posible que deba ayudar a administrar el dinero de la persona o hacer trámites importantes. Estas herramientas le ayudarán a comprender y hacer mejor estas cosas.

¿Aún está trabajando?

Tratar de equilibrar las tareas de cuidador y un empleo puede ser muy difícil. Existe ayuda para las personas que cuidan a familiares. Rhode Island cuenta con una nueva ley que le permite obtener un **Seguro Temporal para Cuidadores (Temporary Caregiver Insurance, TCI)**. El TCI le brinda hasta cuatro semanas de tiempo libre pago del trabajo para cuidar a un familiar muy enfermo o vincularse con un nuevo hijo. La **Ley de Licencia Familiar y Médica** y la **Ley de Licencia Médica Parental y Familiar de Rhode Island** también pueden otorgarle tiempo libre de su trabajo. Además, pueden ayudarle a mantener su empleo cuando es cuidador. Hable con el Departamento de Recursos Humanos de su trabajo.

Enlaces

Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas:
www.aarp.org/caregiving

Departamento de Trabajo y Formación de Rhode Island:
www.dlt.ri.gov Haga clic en "For Individuals" (Para personas) y luego en "Temporary Disability/Caregiver Insurance" (Seguro temporal por discapacidad/para cuidadores).

Administración del dinero

Mientras la persona a la que ayuda planifica su futuro, es posible que se preocupe por el dinero. Si esa persona es su hijo, padre, pareja o alguien más que comparte el dinero con usted, es posible que a usted también le preocupe. La persona puede reunir los requisitos para participar en un programa o servicio que le ayude con la atención, según la cantidad de dinero que gane. En ocasiones, esto también depende de las posesiones de la persona, como una vivienda, una propiedad u otras cosas de valor. Aquí encontrará información que le ayudará a asistir a la persona a administrar su dinero.

- Es posible que algunos cuidadores deban ocuparse de las finanzas de la persona a la que están ayudando, incluso si nunca han administrado el dinero de alguien. Esto puede incluir hacer trámites bancarios y pagar facturas. Muchas organizaciones comunitarias y programas de acción comunitaria poseen **clases de educación financiera** para ayudarle a aprender más. Llame a "211" o THE POINT para obtener información al 401-462-4444 o 401-462-4445 para TTY.
- Es posible que deba reunirse con un **planificador financiero** o un **abogado** experto en la planificación de patrimonios. El patrimonio se compone de todos los objetos de valor de una persona que cuestan dinero. Un plan de patrimonio es muy importante si hay familiares que dependen de las finanzas de la persona a la que está ayudando. Por ejemplo, un familiar podría recibir dinero del seguro de vida y la cuenta de jubilación de la persona. En el caso de un niño con necesidades especiales, puede haber formas de ayudarle con sus necesidades futuras.

Enlaces

Asociación de Planificación Financiera de Rhode Island: www.fpari.org

Asociación de Abogados de Rhode Island: www.ribar.com

- Una enfermedad o discapacidad repentinas pueden significar una pérdida repentina de ingresos. Si la persona a la que está ayudando aún tiene empleo, puede recibir tiempo libre adicional por enfermedad o un **Seguro Temporal por Discapacidad (Temporary Disability Insurance, TDI)**. Si tiene una discapacidad prolongada, puede solicitar **beneficios por discapacidad del Seguro Social** que pagarán un monto mensual en caso de que la persona reúna los requisitos. La persona también puede recibir estos beneficios o un **Seguro de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI)** si nunca trabajó o solo tuvo empleo durante un período corto en su vida. Después de inscribirse, es posible que los beneficios no comiencen de inmediato.

El **Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island (RI Department of Human Services, DHS)** también ofrece asistencia financiera a corto plazo a través de su programa de **Asistencia Pública General (General Public Assistance, GPA)** para adultos que no pueden trabajar debido a una discapacidad temporal. El DHS posee un programa especial llamado **Pago Suplementario del Estado (Supplemental State Payment, SSP)** que brinda asistencia en efectivo a adultos con ingresos bajos con una discapacidad, o que son mayores y viven en determinados entornos. El monto del SSP mensual varía según el lugar en el que vive la persona y con quién, y puede usarse para pagar los costos de alojamiento y comida incluidos en ciertas residencias de vivienda asistida.

Enlaces

Servicios de Discapacidad del Gobierno de los EE. UU.: www.disability.gov

Administración del Seguro Social de los EE. UU.: www.ssa.gov

Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov/

- Conserve un archivo con la información sobre las finanzas de la persona. Si comparte las finanzas de la persona, coloque también su información en el archivo. Esto facilitará la inscripción en

beneficios y programas que pueden ayudar a pagar la atención de la persona. Muchos programas y servicios estatales y comunitarios dependen de los ingresos (cuánto dinero gana alguien) y los activos (sus posesiones). Podría pagar estos programas y servicios usando los programas comunitarios y pagos privados. Los programas voluntarios, y los amigos y familiares de la persona, pueden reducir los costos ayudando con la atención de la persona.



Conserve esto en su archivo, y guárdelo en un lugar seguro:

- Tarjetas del Seguro social (copias)
- Tarjetas del seguro (copias)
- Contactos de emergencia
- Contraseñas de cuentas en línea
- Copia del poder legal
- Copias de otros documentos legales (testamentos, fideicomisos, etc.)
- Información sobre ingresos y activos, incluidos los números de cuentas corrientes y de ahorros
- Información sobre pólizas de seguro de vida y otras cuestiones relacionadas con dinero
- Contratos de sepelio
- Documentos de baja del servicio militar del veterano (DD214, número de identificación)

Directivas anticipadas

Usted y la persona a la que está ayudando querrán tener listas las **directivas anticipadas** en caso de una emergencia médica. Las directivas anticipadas son documentos sobre decisiones muy personales. Explican qué tipo de atención médica desea la persona cuando no pueda expresarse.

Entre los ejemplos de directivas anticipadas, se incluyen los testamentos vitales, los poderes legales duraderos y las órdenes médicas de tratamiento para mantener al paciente con vida (Medical Orders for Life-Sustaining Treatment, MOLST). Usted, la persona a la que ayuda y todos los proveedores de atención médica de la persona deben hablar sobre las directivas anticipadas antes de una emergencia. Entregue copias de las directivas a todos los que ayudarán a cumplir los deseos de la persona. Guarde los documentos originales en un lugar seguro. Puede obtener más información sobre las directivas anticipadas hablando con su proveedor de atención médica.

Enlaces

Asesores Enfocados en la Atención:
www.healthcentricadvisors.org/myccv

Departamento de Salud de Rhode Island: www.health.ri.gov
Escriba "Advance Directives" (Directivas anticipadas) en el cuadro de búsqueda en la esquina superior derecha del sitio web.



Documentos legales

Cuando es el cuidador de alguien, las personas pueden preguntarle si tiene un **poder legal** o **tutela**. Es posible que necesite uno de estos documentos legales en el futuro para hablar o actuar en nombre de la persona.

Poder legal. Este documento le permite a una persona autorizar a alguien más a actuar en su nombre. Actuar en nombre de una persona podría implicar tomar decisiones por ella, ayudarla con trámites bancarios u otras necesidades financieras, o hablar con compañías de seguro de vida u otras empresas por ella. No permite que una persona se encargue de todas las decisiones y responsabilidades de alguien más. Únicamente se aplica a lo estipulado en el documento y puede ser solo para períodos específicos. La persona que otorga el poder legal debe poder comprender su contenido y puede cancelarlo en cualquier momento.

Tutela. En este documento, se indica que una persona no puede tomar algunas decisiones, por lo que necesita que alguien tome dichas decisiones en su nombre. Antes de presentarse ante un tribunal para solicitar la tutela, hable cuidadosamente sobre el tema con la familia, los proveedores de atención médica y un abogado. Si el tribunal determina que la persona necesita un tutor para algunas decisiones, esta ya no podrá ayudar en la toma de decisiones. El tutor tomará esas decisiones por la persona, que pasará a denominarse "tutelado". El tutor debe presentar un informe ante el tribunal todos los años.

Los padres de un hijo con una discapacidad ya no podrán tomar decisiones legalmente para ese hijo cuando cumpla 18 años. Pueden hablar con un abogado que les ayude a elegir el mejor documento legal para sus nuevas necesidades.

Enlaces

Asociación de Abogados de Rhode Island: www.ribar.com

Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Rhode Island: www.riddc.org

Asistencia legal para discapacitados de Rhode Island: www.ridlc.org

Servicios legales de Rhode Island: www.helprilaw.org/

Defensor de pacientes con atención a largo plazo de Rhode Island:
www.alliancebltc.org

Plan de emergencia

Es importante tener un plan de emergencia cuando ayuda a alguien con sus necesidades cotidianas. El plan puede responder preguntas sencillas (¿Qué sucede si un ayudante no se presenta a un turno?) y preguntas más difíciles (¿Qué sucede si ya no me puedo encargar de la persona?). Reúnanse con las personas que figuran en el plan y hablen sobre lo que podría pasar. El plan debe incluir lo siguiente:

- **Información básica de salud** para la persona a la que está ayudando y para usted.
- Nombres e información de contacto de todos los **proveedores de atención médica**.
- Lista de **medicamentos** recetados y de venta libre.
- **Alergias**.
- **Directivas anticipadas** relacionadas con la atención médica.
- Documentos legales, por ejemplo un **poder legal o tutela**.
- Otra información especial de emergencia relacionada con la salud para la persona a la que cuida y para usted.

Un **plan financiero** para que alguien pueda ocuparse de las finanzas de la persona, en caso de ser necesario. Esto debe incluir dónde encontrar el archivo con información financiera.

Contactos de emergencia

- Nombres y números de teléfono de personas a las que se debe llamar cuando usted no esté disponible para ayudar.
- A quién llamar primero.
- A quién llamar para diferentes tipos de ayuda.

Información para el ayudante

Un ayudante puede ser un familiar, un amigo o un servicio en el domicilio. Un servicio puede ser Meals on Wheels, personal de enfermería o la persona encargada de la limpieza.

- Quién va a la vivienda a ayudar.
- Cómo ponerse en contacto con estas personas.
- Los días y horarios en los que se presentan.
- Qué hacen.

Planes de respaldo para ayudar a la persona, incluida una lista de los centros residenciales para adultos mayores o lugares en los que estuvo en caso de que deba volver allí.



Para obtener más información, comuníquese con:

MyOptionsRI

Centro principal de llamadas/atención ambulatoria

United Way of Rhode Island
50 Valley Street
Providence, RI 02909
401-462-4205 o TTY 711

**Esta guía no es una lista completa de herramientas y apoyos.
Es un punto de partida para cuidadores. La información en esta
guía está actualizada a enero de 2022.**



Daniel J. McKee, gobernador de Rhode Island

Womazetta Jones, secretaria de la Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos

ESTE DOCUMENTO FUE ELABORADO CON LA SUBVENCIÓN CFDA 93.791 DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU., CENTROS DE SERVICIOS DE MEDICAID Y MEDICARE. SIN EMBARGO, ESTOS CONTENIDOS NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LA POLÍTICA DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU., Y USTED NO DEBE ASUMIR QUE HA SIDO APROBADO POR EL GOBIERNO FEDERAL.