

Hoja informativa sobre servicios de relevo familiar

Información para familias y cuidadores

¿Qué es el relevo?

Brindarle cuidado a otra persona es una gran responsabilidad. Todos los cuidadores necesitan tener un alivio de corto plazo de las obligaciones de cuidado. Los adolescentes y jóvenes, a menudo, buscan y necesitan tener su espacio de sus padres o tutores. Es una parte natural del crecimiento. Todos los miembros de la familia necesitan espacio entre sí, de vez en cuando. Muchos cuidadores encuentran relevo en servicios tradicionales, como los siguientes:

- Escuela
- Redes de amigos y familiares
- Proveedores de cuidado de niños
- Programas después del horario de clases y programas escolares de verano

Sin embargo, encontrar un cuidador de relevo puede ser difícil. Esto es particularmente cierto en el caso de las familias que cuidan a niños y jóvenes con necesidades complejas o especiales. Estas incluyen:

- Afecciones médicas
- Discapacidades intelectuales y del desarrollo
- Problemas de salud mental o del comportamiento

“Cuidar de mi hijo [con autismo] es algo que me ocupa las 24 horas del día, los 7 días de la semana. No tiene pausa. Aunque lo amo más que a mi vida, sí requiere demasiado trabajo y demasiada paciencia. Si estuvieras en esta situación, podrías empezar a comprender lo que estoy viviendo todos los días. De vez en cuando, necesito un descanso de ser la única persona responsable de mi hijo para mantener la cordura”.

— Respuesta de la encuesta sobre el relevo para jóvenes

Los servicios eficaces de relevo son:

- Receptivos desde el punto de vista cultural y del idioma
- Adecuados para el desarrollo
- Flexibles

Las opciones varían desde servicios de cuidado de niños de último momento o sin cita previa hasta servicios de crisis planificados con antelación o por la noche. Los estudios de investigación* demuestran que el relevo disminuye el estrés y mejora la estabilidad familiar. Previene el agotamiento de los cuidadores. También reduce el crecimiento de los conflictos familiares.

* <https://archrespite.org/policy/respite-facts-and-talking-points/>

¿Qué tipos de relevo está buscando?

	Formal	Informal
Definición	Los servicios se basan en un diagnóstico específico, una situación concreta o la elegibilidad para recibir el servicio.	Los servicios: <ul style="list-style-type: none">• Se ofrecen habitualmente• Se encuentran en entornos tradicionales
Ejemplos	Relevo para: <ul style="list-style-type: none">• Familias de recurso• Familias de crianza temporal, que reciben servicios para discapacidades intelectuales/ del desarrollo• En tiempos de crisis	<ul style="list-style-type: none">• Programas después del horario de clases y fuera del entorno escolar• Entornos de cuidado de niños• Programas comunitarios y basados en la fe• Apoyo entre pares para amigos y familiares

(Continuación)

Formal

- Pocas familias son elegibles para estos servicios.
- Es posible que los servicios solo estén disponibles en algunas partes del estado.
- Para llegar a los servicios, se podría necesitar transporte prolongado.
- Los servicios no suelen ser receptivos desde el punto de vista cultural ni del idioma.

Informal

- Los costos de los servicios varían, desde salidas nocturnas gratuitas para padres o intercambios con otras familias hasta campamentos de verano privados costosos.
- No todos los programas pueden ser inclusivos o adecuados para los jóvenes con necesidades especiales o complejas.

**Multimedia:**

<https://youtu.be/jzt6dObBdtk>

**Dónde y cómo encontrar servicios de relevo:**

Llame o visite [211info](https://211info.org) en línea o comuníquese con su [Organización de Atención Coordinada \(Coordinated Care Organization, CCO\)](#).

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o el formato que prefiera sin costo alguno. Comuníquese con el Consejo Asesor del Sistema de Atención (System of Care Advisory Council) llamando al 503-428-9626 (voz) o envíe un mensaje de correo electrónico a statewide.soc@oha.oregon.gov. Aceptamos llamadas de retransmisión.

Consejo Asesor del Sistema de Atención

Teléfono: 503-428-9626

Correo electrónico: statewide.soc@oha.oregon.gov

SOCAC

System of Care Advisory Council

200-814754 (03/2025) Spanish