

## Hoja informativa sobre servicios de relevo familiar

### Información para el público

#### ¿Qué es el relevo?

Las relaciones familiares\* son complicadas. Durante situaciones de estrés o cuando se trata de cuidar a otras personas, estas relaciones se pueden volver aún más complejas. Brindarle cuidado a otra persona es una gran responsabilidad. Todos los cuidadores necesitan tener un alivio de corto plazo de sus responsabilidades. Este alivio se conoce como relevo.

El relevo ofrece la oportunidad de tomarse un descanso, recibir atención y conectarse con la comunidad y los recursos. El relevo disminuye el estrés y contribuye a la estabilidad familiar. Cuando la vida se vuelve abrumadora, el relevo ofrece la oportunidad de cambiar de ambiente durante unas horas, o incluso, unos días.

Los 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. Sin embargo, encontrar un cuidador de relevo puede ser difícil. Esto es particularmente cierto en el caso de las familias con necesidades complejas o especiales, incluidos los padres de niños muy pequeños.



---

\* La palabra “familiares” se utiliza en sentido amplio. Puede hacer referencia a la familia biológica o a la familia elegida. Aquí hace referencia a las personas con las que vivimos, con las que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo o ambas.

Estas necesidades incluyen:

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

Los servicios eficaces de relevo son:

- Receptivos desde el punto de vista cultural y del idioma
- Adecuados para el desarrollo
- Flexibles
- Varias opciones, desde servicios de cuidado de niños de último momento o sin cita previa hasta servicios de crisis planificados con antelación o por la noche.

## ¿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"><li>• Se ofrecen habitualmente</li><li>• Se encuentran en entornos tradicionales</li></ul>
Ejemplos	Relevo para: <ul style="list-style-type: none"><li>• Familias de recurso</li><li>• Familias de crianza temporal, que reciben servicios para discapacidades intelectuales/ del desarrollo</li><li>• En tiempos de crisis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Programas después del horario de clases y fuera del entorno escolar</li><li>• Entornos de cuidado de niños</li><li>• Programas comunitarios y basados en la fe</li><li>• Apoyo entre pares para amigos y familiares</li></ul>

(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](mailto:statewide.soc@oha.oregon.gov). Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

### Consejo Asesor del Sistema de Atención

Teléfono: 503-428-9626

Correo electrónico: [statewide.soc@oha.oregon.gov](mailto:statewide.soc@oha.oregon.gov)

# SOCAC

System of Care Advisory Council

200-814752 (03/2025) Spanish