

Hoja informativa sobre servicios de relevo familiar

Información para jóvenes

¿Qué es el relevo?

Las personas jóvenes, a menudo, necesitan tener su espacio de sus familias.* Es una parte natural del crecimiento. El relevo, o tomar un descanso de nuestra familia, resulta de ayuda en momentos de estrés. Este estrés podría ser algo que estás atravesando. También podría ser algo que tu familia está experimentando, como una situación de pobreza, adicción o violencia. El relevo incluye participar en cualquier grupo, espacio o actividad que te brinde un descanso o un lugar para descansar. El relevo puede conectarte con amigos, mentores, comedores, recursos de cuidado personal, ayuda con las tareas domésticas y diversión.

Encontrar servicios de relevo puede ser difícil. Esto es particularmente cierto en el caso de familias que tienen necesidades especiales. Estos incluyen:

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

“El relevo es como unas vacaciones para tu salud mental”.

— Miembro del Consejo Juvenil de SOCAC

“El relevo me ha ayudado a conectarme más con mi cultura y a ver cómo otras familias, además de la mía, cuidan de sus hijos y de su familia”.

— Respuesta de la encuesta sobre el relevo para jóvenes

* La palabra “familias” 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.

Es posible que tu familia no siempre se sienta cómoda con que te tomes tu espacio. Podrían preocuparse por tu seguridad y bienestar. Además, es posible que no te sientas cómodo(a) buscando nuevos lugares y relaciones.

Los jóvenes han compartido que el servicio de relevo puede ser de ayuda, especialmente cuando puedes estar con personas que te entienden y entienden por lo que estás pasando. Es flexible y divertido, y puedes buscarlo por tu cuenta. Es posible que quieras servicios de relevo durante unas horas, o incluso, unos días.

¿Qué tipos de relevo estás buscando?

Tipo	Sugerencias
Amigos y familia	<ul style="list-style-type: none">• Un(a) amigo(a), un(a) abuelo(a) o un(a) primo(a) con quien quieras pasar tiempo
Programas en la escuela, después del horario de clases y fuera del entorno escolar	<ul style="list-style-type: none">• Club de chicos y chicas (Boys & Girls Club) o YMCA• La oficina local del Departamento de Parques y Recreación• Pide ideas a tu consejero(a) escolar, trabajador(a) social o maestro(a) de la escuela• La biblioteca local es un buen lugar para pasar el tiempo. Es posible que también organicen programas específicos para jóvenes

(Continuación)

Tipo	Sugerencias
<p>Centros donde puedes ir de último momento o sin cita previa:</p> <p>Instalaciones que te permiten pasar el día y, en ocasiones, pasar la noche. Depende del proveedor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizaciones como: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Youth Era ◦ HomePlate ◦ Youth Rising ◦ New Avenues for Youth ◦ Jackson Street Youth Services ◦ Yamhill Community Action Partnership (YCAP) • Para personas mayores de 18 años, como un club social (clubhouse)
<p>Especialistas de apoyo entre pares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Youth M.O.V.E. Oregon (YMO) ofrece apoyo certificado entre pares a otros jóvenes que atraviesan momentos difíciles.
<p>Médico, terapeuta, administrador(a) del caso o coordinador(a) de atención</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta sobre los programas y servicios especiales para los que puedas reunir los requisitos, si tienes un trastorno de salud mental, un trastorno por abuso de sustancias o una discapacidad intelectual o del desarrollo.
<p>Programas basados en la fe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Young Life o grupos juveniles organizados en un lugar de culto de tu comunidad.
<p>Mentor:</p> <p>Un adulto de confianza que pueda brindarte consejos, orientación y apoyo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • HOLLA • Rogue Valley Mentoring



Multimedia:

<https://youtu.be/jzt6dObBdtk>



Dónde y cómo encontrar servicios de relevo:

Llama o visita [211info](#) en línea o comunícate con tu [Organización de Atención Coordinada \(Coordinated Care Organization, CCO\)](#).

Puedes obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o el formato que prefieras sin costo alguno. Comunícate con el Consejo Asesor del Sistema de Atención (System of Care Advisory Council) llamando al 503-428-9626 (voz) o envía un mensaje de correo electrónico a 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

SOCAC

System of Care Advisory Council

200-814753 (03/2025) Spanish