



¿Es usted un cuidador que está en riesgo?

Los cuidadores familiares trabajan sin descanso y altruistamente para proporcionar ayuda a los seres queridos quienes envejecen o viven con discapacidades y a menudo en detrimento de su propia salud y bienestar emocional.

Indicaciones:

- Falta al trabajo para que acompañe a un ser querido a las consultas médicas
- Cambiar los planes para adaptarse a las necesidades de un ser querido
- Hacer llamadas en nombre de su ser querido para resolver preguntas
- Abandonar el pasar tiempo con su familia o amigos para que cuide de un ser querido
- Limitar los recreos y actividades
- Desvelarse por las noches, preocupándose por su ser querido

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de los Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA por sus siglas en inglés), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, Ley contra la Discriminación por Edad de 1975 y el Título II de la Ley contra la Discriminación por Información Genética (GINA por sus siglas en inglés) de 2008; el Departamento prohíbe la discriminación en la admisión, programas, servicios, actividades o empleo basado en raza, color, religión, sexo, origen, edad, discapacidad, genética y represalias. El Departamento tiene que hacer las adaptaciones razonables para permitir que una persona con una discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Esto significa por ejemplo que, si es necesario, el Departamento tiene que proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, un establecimiento con acceso para sillas de ruedas o material con letras grandes. También significa que el Departamento tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o en una actividad, incluso efectuar cambios razonables en la actividad. Si usted cree que su discapacidad le impedirá entender o participar en un programa o actividad, por favor infórmenos lo antes posible de lo que usted necesita para acomodar su discapacidad. Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con la División de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad al 602-542-4446; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1. • Ayuda gratuita con traducciones relacionadas a los servicios del DES está disponible a solicitud del cliente. • Available in English on-line or at the local office.



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona

AAA-1246APAMPDS (3-15)

AZ Caregiver.org



Satisfacer las
Necesidades de
Cuidadores Familiares
en Arizona

1-888-737-7494
www.azcaregiver.org



¡Consiga la ayuda con sólo una llamada!

Si usted cuida de un ser querido quien es de la tercera edad, padece de una condición crónica, o vive con un menor o adulto discapacitado/a, necesita apoyo y estamos aquí para ayudarle.

Llame a nuestra gratuita Línea de Recursos para Cuidadores en todo el estado al **1-888-737-7494** para hablar con un voluntario capacitado quien está dispuesto a escucharle y conectarle con los recursos y servicios en Arizona que pueden ayudarle a aliviar sus deberes como cuidador.

Horario

Disponibile para cuidadores anglohablantes e hispanohablantes

- Lunes a viernes desde las 9 a.m. hasta las 5 p.m. para hablar con un Defensor de Cuidadores voluntario.
- Los mensajes que se dejan después de las 5 p.m. o en los fines de semana se devolverán dentro de las 24 horas

¡Relájese y tome el descanso que necesita!

Vales para Relevos de valor hasta \$300 están disponibles para reembolsar los costos de cuidado de relevos en casa o basado en una instalación para que los cuidadores familiares puedan relajarse y disfrutar de un descanso breve de sus deberes.

Los beneficios para la familia:

- Reduce el estrés familiar
- Aumenta las oportunidades para actividades sociales
- Reduce el riesgo de abuso y negligencia

Los beneficios para los cuidadores:

- Se mantiene saludable
- Se siente mejor consigo mismos
- Tiene más energía y entusiasmo para continuar a proporcionar el cuidado

Llame a nuestra gratuita Línea de Recursos para Cuidadores en todo el estado al **1-888-737-7494**, para empezar el proceso de solicitar los Vales de Relevo y para revisar las pautas del programa.

Ayúdenos a ayuda a los cuidadores familiares:

Todo el mundo conoce a un cuidador – están en nuestros lugares de empleo, vecindades, iglesias y escuelas, pero en mayor cantidad, están en nuestras familias. Necesitan y merecen nuestro apoyo para que su papel no les abrumere.

Usted puede ayudar a la Arizona Caregiver Coalition al:

- Ofrecer su apoyo a los cuidadores mediante reconocer lo que hacen y echarles una mano
- Enterarse de las oportunidades voluntarias para apoyar a los cuidadores
- Visitar en **AZCaregiver.org** y unirse a un esfuerzo organizado más grande para conseguir los servicios de apoyo que necesitan

