Contratar a familiares o amigos como sus cuidadores

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

Una guía para adultos que necesitan cuidado

A Guide for Adults Needing Care

Este folleto está diseñado para ayudarles a usted y a un familiar, amigo o vecino a colaborar con éxito como empleador y empleado.

Washington State
Department of Social & Health Services

Transforming lives

Introducción

Si es como la mayoría de las personas, usted quiere seguir siendo independiente y vivir en su propio hogar. Con algo de ayuda, la mayoría de las personas pueden hacerlo. De hecho, recibir ayuda con frecuencia aumenta sus probabilidades de seguir siendo independiente.

Contratar a alguien que conoce para que realice labores domésticas, haga recados, lo lleve a sus citas médicas e incluso le ayude con su cuidado personal puede tener muchas ventajas. También puede representar ciertos desafíos. Cada familia tiene su propia historia y sus roles. Además, otros miembros de la familia pueden tener sus propias opiniones y expectativas.

A continuación se presenta recomendaciones y sugerencias prácticas de otras familias que han encontrado maneras de contratar a un conocido como cuidador sin problemas.

Nota: El término familiar/amigo cuidador se usa en el resto del folleto para referirse a un miembro de la familia, amigo o vecino.

Usted está a cargo

Su familiar o amigo recibe un pago para trabajar para usted. Como empleador, usted decide y ordena cuándo y cómo quiere que se hagan las cosas. Sus decisiones e indicaciones deben tratarse con la misma cortesía y respeto que se le da a cualquier empleador.

Establezca reglas básicas

Planee bien y comunique con claridad las reglas básicas.

Planee bien y comunique con claridad las reglas básicas que quiere establecer para sus roles de empleador y empleado. Esto les da a ambos la oportunidad de aclarar las expectativa y minimizar los malentendidos. Aquí hay algunas preguntas que sugerimos que se haga para comenzar.

¿Cómo puede asegurarse de que su familiar/amigo cuidador:

- Le ayude a hacer las tareas de la manera que usted quiere?
- Respete su papel de empleador durante el horario de trabajo?
- Le ayude a permanecer tan independiente como sea posible?

¿Hay tareas de cuidado personal que puedan hacer que usted o su familiar/amigo cuidador se sientan incómodos o ansiosos? ¿Qué le gustaría que se haga para garantizar su privacidad, dignidad y comodidad?

¿Qué puede hacer para evitar los malentendidos y sentimientos heridos? ¿Cómo quiere manejar las cosas cuando uno o ambos se encuentren molestos; cuando sientan que las cosas no están saliendo bien; o cuando necesiten hacer cambios?

¿Otros miembros de la familia tienen problemas, inquietudes o situaciones que puedan afectar su atención? ¿Cómo pueden colaborar usted y su familiar/amigo cuidador para minimizar los problemas?

¿Hay reglas de su casa que quiere que se cumplan mientras su familiar/amigo cuidador está trabajando? Algunas de ellas podrían incluir cosas como no fumar, no recibir llamadas telefónicas personales que no sean de emergencia, no traer a otras personas al trabajo, no usar sus cosas o no consumir su comida.

Tenga un plan de atención por escrito

Un plan de atención por escrito documenta exactamente qué tareas espera que se hagan, cuándo, con qué frecuencia y sus preferencias respecto a cómo quiere que se hagan. Un plan de atención detallado ayuda a:

- Que usted piense bien y aclare lo que quiere que se haga.
- Que se asegure de que su familiar/amigo cuidador entiende exactamente lo que se espera que haga.

Use este plan de atención como una descripción del trabajo de su familiar/amigo cuidador. En la mayoría de los casos, querrá asegurarse de que él o ella tenga una copia.

Consumidores del DSHS: Use una copia del plan de atención que recibió de su administrador de caso con este fin. Su familiar/amigo cuidador solamente puede recibir pago por las tareas que se hayan autorizado en su plan de atención.

A muchas personas les resulta difícil pedir ayuda o expresar lo que quieren. Otras asumen que su familiar/amigo cuidador entiende lo que necesitan sin tener que explicárselo.

Aunque al principio puede resultarle incómodo, es importante que dé indicaciones claras sobre su atención. Comunicar sus necesidades ayuda a prevenir resentimientos, confusión y frustración. Al dar indicaciones acerca de su atención:

- Piense bien las cosas y explique en pasos lógicos lo que quiere que se haga.
- Sea específico.
- Asegúrese de que su familiar/amigo cuidador entiende cada paso antes de proseguir con el siguiente.
- Pídale a su familiar/amigo cuidador que practique justo después de que usted le explique lo que quiere que haga. Las personas asumen que algo será fácil hasta que lo intentan. Si no es posible practicar, pídale a su familiar/amigo cuidador que le repita los pasos básicos, para asegurarse de que comprende sus necesidades. Esto le ayudará a ver qué pasos o detalles necesita aclararle.
- No asuma que su familiar/amigo cuidador entiende su rutina. Aunque para usted es lo más habitual, probablemente sea necesario explicarla.
- Sea paciente. Hacer algo nuevo requiere práctica. Dígale a su familiar/amigo cuidador cuando lo ha hecho "bien".
- Recuerde pedir y no exigir. Al pedir demuestra respeto y genera una sensación de trabajo en equipo y camaradería.
- Sea claro acerca de lo que quiere que se haga, y cuándo. Si pide que algo se haga "pronto" o "cuando tengas tiempo", deja la puerta abierta a que no se cumplan sus expectativas o lo decepcionen. Por ejemplo: "Me gustaría que me ayudes a entrar en la ducha en la mañana, antes de que empieces a hacer el desayuno".

Mantenga estándares de trabajo básicos

Debe esperar que se satisfagan estándares de trabajo básicos cuando su familiar/amigo cuidador esté trabajando, tales como:

- Trabajar el horario acordado.
- Hacer las tareas relacionadas con el trabajo durante el horario programado.
- Documentar las horas trabajadas (por ejemplo, reportar el tiempo trabajado en la hoja de tiempos para proveedores individuales en IPOne).
- Avisarle con la anticipación apropiada si no puede trabajar el horario acordado.
- Respetar su papel como empleador.

Debe respetar el papel de su familiar/amigo cuidador como empleado.

Usted también debe cumplir estándares básicos como empleador, tales como:

- Asegurarse de que sus indicaciones sean respetuosas y razonables.
- Comunicar sus necesidades y expectativas con claridad.
- Dar retroalimentación con regularidad, y elogiar el trabajo que se haga correctamente.
- Proporcionar un lugar de trabajo seguro.
- Respetar el papel de su familiar/amigo cuidador como empleado.

Consumidores del DSHS: Si tiene que pagar parte del costo de su atención (participación), páguele el importe completo a su cuidador todos los meses. Quizá tenga que reportar estos pagos por motivos impositivos.

Tenga un plan de respaldo

Planee con anticipación quién será su cuidador de respaldo en caso de que su familiar/amigo cuidador se enferme, tenga una emergencia o salga de vacaciones. A menudo se trata de otro familiar o amigo que puede acudir sin necesidad de avisarle con demasiada anticipación. Tenga varias personas en su lista de "posibilidades" con una idea general de su disponibilidad usual.

Algunas personas hacen arreglos para pagarle a su cuidador de respaldo; otros hacen arreglos informales y el cuidador de respaldo no recibe remuneración.

Crear un buen plan de respaldo requiere tiempo. Empiece a planearlo lo antes posible.

> **Consumidores del DSHS:** Si quiere que el DSHS le pague a un cuidador de respaldo, el mismo debe ser contratado como proveedor individual y firmar un contrato con el DSHS antes de que pueda recibir pago por su trabajo.

Su administrador de caso es un recurso que puede ayudarle a encontrar un proveedor de respaldo si usted no conoce a nadie.

También puede conectarse con proveedores de respaldo previamente seleccionados usando los siguientes recursos:

Carina
www.carinacare.com
1-844-797-8901

El Registro de Referencias de Cuidado en el Hogar del Estado de Washington (HCRR)
www.hcrr.wa.gov (seleccione "Registry Offices")
1-800-970-5456

Pago para su familiar/amigo cuidador por las horas trabajadas

Su familiar/amigo cuidador debe presentar una hoja de tiempos en IPOne para recibir su pago por el tiempo que trabajó cuidando de usted. También debe llevar un registro de las tareas (las cosas que hace para ayudarle cada día). Las hojas de tiempos deben ser entregadas antes de la fecha límite para que se paguen de manera oportuna. Si su familiar/amigo cuidador tiene preguntas sobre cómo llenar o enviar sus hojas de tiempos, puede comunicarse con el Centro de Llamadas de IPOne al 1-844-240-1526 para recibir ayuda.

Resuelva los problemas lo antes posible

Separe tiempo para conversaciones regulares cada semana en las que hablen sobre cómo van las cosas. Eso ayuda a resolver problemas y aliviar la tensión y las frustraciones antes de que se conviertan en algo serio.

Si tiene alguna inquietud sobre el desempeño laboral:

- Comunique sus inquietudes directamente a su familiar/amigo cuidador. No se guarde sus inquietudes, ni se queje con otras personas.
- Ofrezca retroalimentación objetiva y clara.
- Mantenga sus comentarios enfocados en el desempeño laboral.
- Sea específico respecto a lo que su cuidador puede hacer para mejorar.
- Asegúrese de comunicar su nivel de insatisfacción. Hay una amplia gama, desde una pequeña molestia hasta pensar en despedirlo si las cosas no mejoran. Dé aviso apropiado a su familiar/amigo cuidador si hay un problema grave.

Si las cosas no mejoran, usted tiene la opción de despedir a su familiar/amigo cuidador si no recibe atención de calidad o no se siente seguro.

Consumidores del DSHS: Su administrador de caso tiene experiencia en trabajar con familias en situaciones similares. Es un buen recurso que puede darle sugerencias sensatas y profesionales para hacer que las cosas funcionen si hay algún problema.

Usted está en la mejor posición para saber lo que está ocurriendo con su atención cotidiana. Avísele a su administrador de caso si:

- No está recibiendo los servicios autorizados en su plan de atención.
- Tiene alguna inquietud sobre su plan de atención o la calidad de la atención que recibe.
- Decide reemplazar a su familiar/amigo cuidador con otra persona.

Todos somos aliados contra el maltrato de adultos

El maltrato de adultos vulnerables puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. El DSHS investiga los alegatos de maltrato.

Si usted o alguien que conoce sufre maltrato mental o físico, no está en capacidad de obtener alimentos, ropa, alojamiento o servicios de salud, o sufre de explotación financiera, denúncielo a la línea sin costo 1-866-ENDHARM (866-363-4276).

Cómo encontrar apoyos y servicios en el Estado de Washington

Usted y su familiar/amigo cuidador no se encuentran solos. Hay muchas personas y recursos que pueden ser de utilidad para usted y su familiar/amigo cuidador.

Agencias locales para la vejez y Conexiones para Vida Comunitaria

Conexiones para Vida Comunitaria (CLC, por sus siglas en inglés) ofrece información sobre los servicios locales en su comunidad. El personal de CLC puede ayudarle a evaluar su situación actual, planear lo que necesita y ayudarle a encontrar los recursos y servicios que mejor satisfagan sus necesidades. CLC forma parte de su Agencia Local para la Vejez (AAA, por sus siglas en inglés). Para encontrar la oficina de CLC o la AAA más cercana a usted, visite *waclc.org*. Puede enviar un correo electrónico directamente a la oficina, o encontrar el número telefónico local. También puede llamar a su línea sin costo a nivel estatal al 1-855-567-0252.

Servicios en el Hogar y la Comunidad (HCS, por sus siglas en inglés)

El personal de Servicios en el Hogar y la Comunidad ayuda a los adultos que necesitan servicios de atención a largo plazo pero que pueden necesitar fondos estatales (Medicaid) para ayudar a pagarlos.

Encuentre la oficina de Servicios en el Hogar y la Comunidad de su localidad visitando *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services* o llamando al *1-800-422-3263*.

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp es un servicio integral por internet que le ayuda a encontrar beneficios y programas públicos y privados, a nivel federal, estatal y en ocasiones local, que ayudan a pagar medicamentos recetados, servicios de salud, servicios básicos y otras necesidades. BenefitsCheckUp ofrece una descripción detallada de los programas, la información de contacto para solicitar información adicional, y materiales para ayudarle a presentar su solicitud a cada uno de ellos. Visite *www.benefitscheckup.org*.

Reciba un Manual del Familiar Cuidador de manera gratuita.

El Manual incluye 54 páginas de información práctica para familias que brindan atención, en áreas de utilidad tales como:

- Recomendaciones para brindar atención cotidiana con éxito.
- A dónde dirigirse si necesita ayuda externa.
- Cómo enfrentar la depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales.
- Cómo mejorar su vida cotidiana: nutrición, contactos sociales, actividades, bienestar espiritual e intelectual
- Cómo cuidar de sí mismo como proveedor de atención.

Para pedir una sola copia, llame al 1-800-422-3263. Puede pedir varias copias llamando al (360) 570-3062. También puede leerlo en internet en *www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library*

Encuentre información en internet

Encuentre artículos, folletos, consejos, atajos e información sobre los servicios que pueden abordar sus necesidades, preguntas y desafíos en: *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources*

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 SP (Rev. 7/19) Spanish