



## Cómo Cuidarse a Sí Mismo

# Los Cuidadores que Trabajan Fuera del Hogar

La mayoría de los cuidadores que tienen un trabajo fuera del hogar disponen de poco tiempo para descansar. Muchas veces, abandonan sus pasatiempos y actividades sociales para cuidar de un ser querido. Sin embargo, es posible encontrar el equilibrio entre los quehaceres del hogar y el trabajo.

### Es importante que busque ayuda

Los cuidadores trabajan por muchas razones. A veces, lo hacen por la necesidad económica de mantener a su familia. Otras veces, simplemente disfrutan del trabajo o bien desean desarrollar una carrera profesional. Sea la razón que sea, existen formas de reducir el estrés provocado por esta situación.

### Lo que debe hacer en relación a su trabajo

- Comente a su supervisor o representante de recursos humanos las responsabilidades que tiene como cuidador de un ser querido. Explíquele que cuando trabaja su intención es hacer un buen trabajo.
- Pregúntele si el “Family and Medical Leave Act” (Ley de permisos laborales por motivos familiares o médicos) se aplica en su lugar de trabajo. Esta ley establece que en ciertos casos los empleados pueden acogerse a un permiso sin salario para cuidar de un ser querido. Si desea más información sobre esta ley, visite la página del Internet en inglés, <http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs28.htm>.
- Pregúntele si el seguro que tiene ofrece beneficios u otras prestaciones para ayudarlo a cuidar de su ser querido.
- Pregúntele sobre los horarios flexibles de trabajo. Es posible que algunos trabajos puedan hacerse en parte desde su hogar. También piense en la posibilidad de trabajar menos horas o de compartir un puesto de trabajo con otro empleado.

## Dónde obtener ayuda

- Pregúntele a su jefe o al personal de la oficina local de la Area Agency on Aging (AAA) (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes) sobre los beneficios y servicios ofrecidos en su estado a través del National Family Caregiver Support Program (Programa Nacional de Apoyo para Cuidadores de Familia). Los datos de contacto de la agencia aparecen en la sección de “otros recursos” de este folleto informativo.
- Su ser querido, como veterano, puede que reúna los requisitos para recibir servicios de cuidado en el hogar o en la comunidad. El trabajador social de la oficina local del Hospital de Veteranos (VA) le podrá informar al respecto.
- Aproveche los servicios de respiro y de los centros de cuidado de día para adultos. Si desea más información, consulte los folletos “[Cómo obtener ayuda de los servicios de la comunidad](#)” y “[Los servicios de respiro: dar un descanso al cuidador.](#)”

## Consejos útiles

**Dedíquese tiempo** – Usted atenderá mejor a su ser querido si además tiene tiempo para hacer lo que le agrada.

**Establezca prioridades** – Decida cuáles son las tareas más importantes. Diga “no” a las menos importantes.

**Reconozca que usted no puede hacerlo todo** – No se sienta culpable por tener un trabajo. Pídale ayuda a otras personas. Establezca un horario de ayuda para los familiares, los amigos y las personas de la comunidad dispuestos a dar su apoyo.

**Tenga un plan alternativo** – En caso de que necesite ayuda de otras personas en situaciones de emergencia.

**Trate de hacer más fácil su vida** – Si la economía familiar se lo permite, contrate a alguien para hacer el trabajo de la casa. También busque algo que lo ayude a organizar las tareas y el cuidado de su ser querido, como un pizarrón blanco borrrable.

## Recuerde

- Sea honesto con su jefe. Pregúntele por los beneficios que ofrece su seguro, los permisos laborales y los horarios flexibles de trabajo.
- Trate de hacer que su vida sea más fácil. Pídale ayuda a familiares y a amigos e infórmese sobre los servicios que ofrecen las agencias de voluntarios y de la comunidad.
- Cuídese a sí mismo. Dedique tiempo a descansar y a disfrutar de su familia y amigos.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

## Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

**Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces:** La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

### **AARP (Asociación Americana de Jubilados)**

Web: <http://www.aarp.org> (en inglés)  
<http://www.aarp.org/espanol/> (en español)  
Teléfono: 1-888-687-2277

AARP (Asociación Americana de Jubilados) ofrece información sobre cómo encontrar el equilibrio entre el trabajo fuera del hogar y el cuidado de un ser querido.

### **Department of Veterans Affairs**

Web: <http://www.va.gov> (en inglés)

Si desea más información sobre los beneficios y prestaciones del hospital de veteranos (VA), consulte el siguiente libro: Federal Benefits for Veterans and Dependents (Beneficios Federales para los Veteranos y sus Dependientes).  
[http://www1.va.gov/OPA/publications/benefits\\_book.asp](http://www1.va.gov/OPA/publications/benefits_book.asp) (en inglés)  
[https://www.va.gov/opa/publications/benefits\\_book/2014\\_IS1\\_Spanish.pdf](https://www.va.gov/opa/publications/benefits_book/2014_IS1_Spanish.pdf) (en español)

### **Eldercare Locator, Area Agency on Aging (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores)**

Web: <http://www.eldercare.gov> (en inglés)  
Teléfono: 1-800-677-1116 (en inglés y español)

Eldercare Locator, Area Agency on Aging (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores, Agencia de la Zona para Personas Mayores) dispone de información sobre los beneficios y los servicios de ayuda y apoyo locales.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

## **Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia)**

Web: <http://www.caregiver.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-445-8106

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia) cuenta con un folleto informativo (en inglés) sobre el trabajo fuera del hogar y el cuidado de una persona mayor. Para encontrar información en español, vaya a la página del Interent y haga clic en “Información en Español”.

---

**Referencias:** Family Caregiver Alliance. (1999). *Work and eldercare*. Obtenido el 23 de octubre de 2008 de [http://caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=413](http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=413); Wilken, C.S. (2006). *Balancing work and caregiving: A guide for employers*. University of Florida IFAS Extension. Obtenido el 23 de octubre de 2008 de <http://edis.ifas.ufl.edu/FY873>; Pandya, S.M. (2005). *Caregiving in the United States*. AARP Public Policy Institute. Obtenido el 23 de octubre de 2008 de <http://www.aarp.org/research/housing-mobility/caregiving/aresearch-import-685-FS82.html>.

---



Estos materiales fueron creados para el proyecto:  
**Web-Based Informational Materials for  
Caregivers of Veterans Post-Stroke**  
**(Materiales Informativos Basados en Internet  
para Cuidadores de Veteranos Afectados  
por un Derrame Cerebral)**

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

---



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>