

## Programa de Apoyo para los Cuidadores de Familias

### Esta usted...

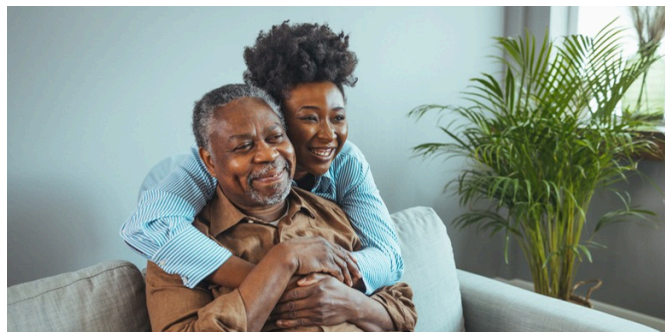
- ¿ayudando a un ser querido con quehaceres diarios, mandados o visitas médicas?
- ¿viajando al supermercado por despensa, manejando a las citas médicas, o hablando por teléfono para sus visitas médicas?
- ¿coordinando su cuidado a fuera del estado o en cualquier parte de Illinois?
- ¿cuidando y apoyando sus nietos?

**¡Si contesta si, entonces usted es un cuidador de familia!**

Cuidar de alguien puede ser increíble pero también difícil. Es normal sentirse cansado, nervioso o inseguros. El Programa de Apoyo para los Cuidadores de Familia puede ayudar.

Este programa cuenta con recursos para personas que cuidan y apoyan familiares de manera gratuita que son:

- **Una persona de más de 60 años;**
- **Una persona viviendo con Alzheimer;**
- **Un niño menor de 18 años que no son hijos biológicos del cuidador;**
- **Una persona de entre 19-59 años que tenga una discapacidad.**



*Usted puede ser un hijo/a, esposo/a, familiar o amigo que cuida de alguien más. ¡Cuidar a alguien es un acto de amor y usted también merece apoyo!*

### Estos son los programas de apoyo para Cuidadores de Familia:



#### **Educación y Entrenamiento:**

Aprender a cuidarse así mismo/a y manejar su estrés.

Ayuda para pagar gastos de bolsillo:



#### **Ayuda financiera limitada** para

cubrir algunos gastos del cuidado del familiar.



#### **Grupos de Apoyo:** Ofrece apoyo a

través de conversaciones individuales y experiencias

compartidas con otros cuidadores de familia.



#### **Relevo:** Ofrece a los cuidadores un

periodo de descanso de sus actividades diarias. Incluye servicios de ayuda en persona, servicios fuera del hogar y centros para las personas de la tercera edad.

### Más recursos:

**TCARE:** Un pequeño cuestionario que incluye factores de estrés para los cuidadores y conexiones a recursos locales.



**Trualta:** Una librería electrónica con lecciones, seminarios, y grupos de apoyo para cuidadores de familia.



# Llame a su Centro de Recursos de Cuidadores más cercano para aprender sobre más servicios.

Suburbios del Norte	Suburbios del Oeste	Suburbios del Sur
<p><b>Hanover Township Dept. of Aging Services</b> Bartlett, IL   630-483-5660</p> <p>Hanover Township</p>	<p><b>Solutions for Care</b> North Riverside, IL 708-447-2448</p> <p>Berwyn and Cicero Townships</p>	<p><b>Metropolitan Family Services</b> Chicago, IL   773-692-1033</p> <p>Bloom, Calumet, and Thornton Townships</p>
<p><b>Kenneth Young Center</b> Elk Grove Village, IL 847-524-8800</p> <p>Barrington, Elk Grove Village, Palatine, Schaumburg, and Wheeling Townships</p>	<p><b>Aging Care Connections</b> La Grange, IL   708-354-1323</p> <p>Lyons, Riverside, Proviso, Leyden, and Norwood Park Townships</p>	<p><b>Pathlights</b> Palos Heights, IL 708-361-0219</p> <p>Bremen, Lemont, Orland, Palos, Rich, and Worth Townships</p>
<p><b>North Shore Senior Center</b> Niles, IL   847-864-3721</p> <p>Evanston and Niles Townships</p>	<p><b>Oak Park Township Senior Services</b> Oak Park, IL   708-383-8060</p> <p>Oak Park and River Forest Township</p>	<p><b>Stickney Township Office on Aging</b> Burbank, IL   708-636-8850</p> <p>Stickney Township</p>
<p><b>North Shore Senior Center</b> Northfield, IL   847-784-6041</p> <p>Maine, New Trier, and Northfield Township</p>	<div style="background-color: #e6e6fa; padding: 10px;"> <p><b>Si no está seguro en que municipio vive la persona que esta cuidando.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunte con su teléfono sobre este código de barras para encontrar un buscador.</li> <li>• Seleccione "Caregiver Resource Center" y ponga la dirección donde vive la persona que está cuidando.</li> </ul> </div>	



The Illinois Department on Aging does not discriminate against any individual because of his or her race, color, religion, sex, national origin, ancestry, age, order of protection status, marital status, physical or mental disability, military status, sexual orientation, gender identity, pregnancy, or unfavorable discharge from military service in admission to programs or treatment of employment in programs or activities. If you feel you have been discriminated against, you have a right to file a complaint with the Illinois Department on Aging. For information call the Senior Helpline: 1-800-252-8966; 711 (TRS).

Para más información puede llamar al Programa de Cuidador de Familia

(708) 383-0258 | info@ageoptions.org

