

Tenga en cuenta que los grupos de apoyo son como cualquier grupo; puede tomarle algunas sesiones hasta sentir que "pertenece". Si no está contento con un grupo en especial, siempre puede cambiar a otro.

¿Dónde está el Carer Support Group más cercano?

Contacte **Carers NSW** en el **1800 242 636** para conseguir los datos del carer support group de su localidad, o para pedir una lista de grupos de apoyo en su región.

Contacte a Commonwealth **Carelink** y al **Carer Respite Centre** en el **1800 059 059**, por datos de algún otro carer support group que podrían apoyar. También le ayudarán, si fuera necesario, a organizar cuidado de relevo y transporte para que pueda concurrir.

De otra forma, contacte a la asociación de discapacidad que apoya a la persona a la cual cuida, por ej. Stroke Recovery Association (Asociación para la Recuperación de Derrames Cerebrales), Autism Association (Asociación Autista), Mental Health Association (Asociación de Salud Mental) etc., ya que también pueden darle información sobre sus grupos de apoyo a los cuidadores.



Hoja informativa para Carers

3

Grupos de apoyo a los cuidadores



Department of Ageing, Disability & Home Care

Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
Carers line: 1800 242 636 (free call)
Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

2585 support - spanish

Cuidar de un familiar, conocido o amigo, puede ser a la vez gratificante y exigente. Como cuidador, usted tiene necesidades distintas de las de la persona a la que cuida. Podría encontrar que muchos de sus amigos, familiares, y los profesionales que conoce, no entienden realmente su situación, aunque tengan buenas intenciones y quieran ofrecerle “consejos útiles”.

Carer support groups es uno de los pocos servicios disponibles específicamente a los cuidadores. Los mismos cuidadores a veces los designan como el mejor tipo de ayuda. Le proveen de una forma de encontrarse con gente como usted, y entender lo que significa ser cuidador. Hablar con otros cuidadores a menudo le ayuda a reconocer que sus propias necesidades son igualmente válidas, y a aprender ideas prácticas para ayudarle en su papel de cuidador.

¿Cuáles son los beneficios de participar en un Carer Support Group?

Un carer support group es un grupo de cuidadores que se encuentra habitualmente para hablar de su situación como cuidadores, y para poder tener tiempo “para uno mismo”, fuera del cuidado. Le da la oportunidad de:

recibir información

Concurrir a un carers support group le ayuda a mantenerse informado sobre los derechos, servicios e información existentes para cuidadores. Pueden organizar oradores invitados para tocar temas interesantes, o que le digan dónde ir a buscar información. Es especialmente una importante fuente de información para cuidadores provenientes de lugares donde no se habla inglés.

adopte ideas prácticas

Puede experimentar algunos problemas prácticos en su tarea como cuidador y encontrar que otros, incluyendo los profesionales, no saben como ayudarle. Usted podría además experimentar emociones como tristeza, depresión, culpa, cansancio extremo, frustración, enojo, irritabilidad, y sentir que no puede expresarlos. Carer support groups le ayuda a hablar sobre estos sentimientos y a aprender cómo otros cuidadores resuelven problemas prácticos y emocionales.

encuéntrese con personas que entienden lo que significa cuidar

Cuidar puede ser una experiencia muy solitaria, es importante que usted no se sienta solo/a. Hablando con estos cuidadores encontrará que no es la única persona que se siente así, y esto puede ser un gran alivio.

conozca a otras personas

En su papel de cuidador, podría tener que cambiar su rutina diaria y aprender nuevas habilidades. Sus amigos y familia podrían no entender los cambios en su vida. Carer support groups le permite encontrar a otras personas con experiencia, habilidades e ideas diferentes. Hasta podría hacerse de amigos a lo largo de la jornada.

¿Hay diferentes tipos de grupos de apoyo?

Sí, hay diferentes tipos de carer support groups para satisfacer las necesidades de los distintos cuidadores.

✓ Generales o específicos de la afección

Algunos grupos son específicos para cuidadores que cuidan de alguien con una afección específica, como demencia o enfermedad mental, otros son para padres de niños con discapacidad; sin embargo, muchos son grupos abiertos para cuidadores en todo tipo de circunstancias de cuidado.

✓ Específico para una cultura e idioma

Algunas municipalidades, centros de salud, centros vecinales y organizaciones especializadas están a cargo de grupos de apoyo multiculturales, en idiomas específicos, a cuidadores con antecedentes culturales y lingüísticos en áreas diferentes.

✓ Frente a frente o por teléfono

Algunos grupos de apoyo se llevan a cabo por teléfono. Son particularmente adecuados para cuidadores que no pueden físicamente concurrir a un grupo debido a la hora o a la ubicación. Son además muy útiles para vincular cuidadores con iguales antecedentes culturales, que están ampliamente repartidos por todo NSW.

¿Qué más necesito saber sobre Carer Support Groups?

✓ Frecuencia, días/horas y lugar de las reuniones

La mayoría de los grupos se reúnen una vez por mes, durante un par de horas, y por lo general en el mismo lugar. Algunos grupos se reúnen con mayor frecuencia, y algunos varían los días, las horas y, en zonas rurales, el lugar.

✓ Transporte, relevo y otro apoyo

Si necesita transporte, relevo (respite) y otro tipo de apoyo para poder concurrir a un grupo de apoyo, llame al coordinador, o al Commonwealth Carelink (Carelink Federal) y Carer Respite Centre (Centro de Relevo para Cuidadores) al 1800 059 059, para conocer sus opciones.

✓ Confidencialidad

Los Carer Support groups respetan la confidencialidad, y las conversaciones sobre situaciones personales no deben discutirse con otros fuera del grupo.

✓ Costos

Los grupos son gratuitos, aunque algunos requieren de una pequeña contribución para comprar refrescos.