

## ¿QUÉ ES LA RED DE RELEVO DE NEBRASKA LIFESPAN?

Cuidar es gratificante, pero también exigente y estresante. La Red ofrece información, educación, recursos adicionales y apoyo a los cuidadores familiares.

**Comuníquese con su coordinador de relevo local:**

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

O visite [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) para presentar la solicitud.

Favor Comuníquese con Nebraska Lifespan Respite Network para analizar sus necesidades de relevo.



## ¿Soy un cuidador familiar?

Un cuidador familiar es una persona que brinda atención continua a una persona que no puede cuidar de sí misma debido a su edad, discapacidad o enfermedad. Visite [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) para obtener más información o escanee el código QR a continuación.



**¡HAGA LA ENCUESTA!**  
Haga clic o escanee el código QR



Nebraska  
 **Family**  
Caregiver  
**Support**  
**LIFESPAN RESPITE NETWORK**

**¡Cuidarse es una de las mejores maneras de ayudar a su ser querido!**



## SABÍAS QUE...

- ✓ Hay más de 179.000 cuidadores en Nebraska. Estos cuidadores brindan 168 millones de horas de atención no remunerada.
- ✓ El 60% de los cuidadores no remunerados también trabajan a tiempo completo o parcial.
- ✓ 30% de los cuidadores están cuidando dos generaciones.

Datos cortesía de AARP: Valorar lo invaluable

## ¿QUIÉN OFRECE RELEVO?

Hay flexibilidad para encontrar proveedores. Su coordinador de relevo local puede ayudarle a encontrar un proveedor en su área. Es posible que pueda utilizar familiares, amigos o vecinos como proveedores pagos.

### Otras posibilidades incluyen:

- ✓ Organizaciones comunitarias
- ✓ Campamentos
- ✓ Agencias locales
- ✓ Programas escolares
- ✓ Instalaciones para paseos a caballo terapéuticos
- ✓ Organizaciones religiosas

Puede localizar proveedores seleccionados de la red en [respite.ne.gov](https://www.respite.ne.gov)  
Haga clic en: **Buscar un proveedor**



Nos preocupamos por quienes se preocupan por los demás

## ¿QUÉ ES EL RELEVO?

Ayuda para los ayudantes. Relevo es un descanso para que los cuidadores familiares no remunerados cuiden a un ser querido con necesidades especiales.

Relevo le permite al cuidador familiar tener tiempo libre para atender sus necesidades personales.

Las investigaciones muestran que cuando los cuidadores familiares se toman tiempo para sí mismos, mejoran su salud física y emocional.

### Puede utilizar el relevo para:

- ✓ Ir a la tienda de comestibles
- ✓ Visitar al doctor
- ✓ Almorzar con un amigo
- ✓ Tomar una siesta
- ✓ Leer un libro
- ✓ O de cualquier otra forma que elijas para reducir el estrés