

# HOJA DE CONSEJOS PARA LA FAMILIA: Relevo

resourcecentre@hollandbloorview.ca

**En esta hoja de consejos, encontrará información sobre lo siguiente:**

- Qué es el relevo.
- Cómo encontrar el trabajador de apoyo perfecto.
- Cómo entrevistar y contratar a un trabajador de apoyo.
- Cómo capacitar a un trabajador de apoyo.



## ¿Qué es el relevo?

Los cuidados de relevo ofrecen un breve descanso planificado de las exigencias físicas y emocionales que conlleva el cuidado de un miembro de la familia que tiene una discapacidad. El relevo genera más oportunidades para que todos los miembros de la familia vivan de manera activa y participen en las actividades de la comunidad, y les permite al padre, la madre o los tutores tener tiempo para ellos mismos.

([www.respiteservices.com](http://www.respiteservices.com))

**Durante este descanso, un trabajador de relevo o de apoyo puede hacer lo siguiente:**

- Llevar a su familiar a una salida comunitaria (por ejemplo, al parque, al zoológico o a un restaurante).
- Enseñarle a su familiar a preparar un refrigerio.
- Jugar al baloncesto o dar un paseo con su familiar.
- Jugar a juegos de mesa o ver televisión con su familiar.
- Llevar a su familiar a un programa de arte.

## ¿Por qué son importantes los descansos cortos (relevo)?

- Los descansos cortos les ofrecen a los niños con discapacidades cosas divertidas para hacer con amigos o con otras personas.
- En ocasiones, encargarse de otra persona puede ser estresante. Los descansos cortos ayudan a las familias a revitalizarse para poder mantener relaciones sanas y positivas.
- El relevo incluye el tiempo que un niño puede pasar con un trabajador de relevo o de apoyo y también podría ser un programa al que el niño asiste, como un campamento de verano o un programa nocturno.



El Centro de Recursos de la fundación Grocery Foundation le puede brindar información sobre muchos servicios de relevo. Para comenzar, puede visitar [www.respiteservices.com](http://www.respiteservices.com) y [www.hollandbloorview.ca/respite](http://www.hollandbloorview.ca/respite)

## Cómo encontrar el trabajador de apoyo perfecto

Un trabajador de relevo puede apoyar a un niño en las actividades y ayudarlo a aprender. Esta hoja de consejos le brinda información sobre lo que hay que tener en cuenta al buscar un trabajador de apoyo.

### Cuando comience con la búsqueda, considere lo siguiente:

Las **cualidades** que desea que tenga el trabajador de apoyo. Puede buscar un trabajador que sea:

- Amable y gentil.
- Responsable.
- Buena persona.
- Buen maestro.
- Cuidadoso y considerado.

Las **actividades** en las que su familiar participará incluyen:

- Deportes.
- Música.
- Juegos.
- Cocina.
- Aprender a hacer cosas por sí mismo.

**En qué momento** necesita un trabajador de apoyo:

- ¿A qué hora?
- ¿Qué día de la semana?
- ¿Cuántas horas?
- ¿En qué momento del año?
- ¿Con qué frecuencia usted y su familia necesitan el trabajador de apoyo?

### Cómo elegir a las personas adecuadas para entrevistar

Considere a alguien que tenga **experiencia** en el trabajo con niños, jóvenes o adolescentes:

- Instructor de natación.
- Consejero de campamentos.

- Maestro jubilado.
- Estudiante universitario o estudiante avanzado de la escuela preparatoria.

Tenga en cuenta a alguien que **ya conozca y se lleve bien con su familiar**

- Puede ser un vecino, un amigo de la familia o un estudiante que su familiar conoce de la escuela.

Considere **trabajadores para las diferentes actividades** de su familiar. Por ejemplo:

- Un trabajador al que le gusten los deportes para que puedan ir a ver un partido al estadio.
- Un trabajador al que le guste la música para que puedan ir a un concierto.
- Un trabajador que no tenga problema con ensuciarse para trabajar en jardinería.
- Un trabajador que entienda la lengua de señas.
- Un trabajador que sea bueno con la tecnología para que ayude a su familiar con un dispositivo de comunicación.

Tenga en cuenta **durante cuánto tiempo esta persona podría quedarse** y trabajar con su familia:

- Los estudiantes pueden irse para las vacaciones de verano o si consiguen un trabajo.
- Alguien que trabaja a tiempo parcial puede irse si lo contratan a tiempo completo.

Piense qué **habilidades** quiere que tenga el trabajador:

- Primeros auxilios o RCP.
- Capacitación en Intervención para Prevención de Crisis (CPI, por sus siglas en inglés).
- Licencia de conducir, vehículo y seguro del vehículo.
- Que sea capaz de dar medicamentos.
- Que sea capaz de ayudar con el aseo personal (por ejemplo, cambiar pañales).
- Otras habilidades que se le ocurran.

## Dónde buscar un trabajador de apoyo

- Visite [www.respiteservices.com](http://www.respiteservices.com) para obtener la lista de sus trabajadores de relevo.
- Visite [www.hollandbloorview.ca/respite](http://www.hollandbloorview.ca/respite) para obtener más información sobre el programa de relevo de Holland Bloorview.
- Solicite la hoja de consejos 'Oportunidades de relevo en la comunidad' a [resourcecentre@hollandbloorview.ca](mailto:resourcecentre@hollandbloorview.ca).
- Converse con otras familias sobre dónde encontraron a sus trabajadores de apoyo.
- Haga un volante o una publicación electrónica para las escuelas preparatorias y las universidades locales (en sus sitios web o en persona).

## Cómo entrevistar y contratar a un trabajador de apoyo

La gente lo llamará para obtener más información sobre el trabajo que ofrece. Destine tiempo a pensar en las preguntas que quiere hacer.

### Entrevista telefónica

- Hable con más de un trabajador.
- Pregúntese si la persona tiene las cualidades que usted busca.
- Preste atención a las actitudes, la flexibilidad, la sinceridad y el entusiasmo.
- Elija dos o tres solicitantes para llevar a cabo una reunión en persona.
- Confíe en su instinto al elegir el candidato final.
- Puede involucrar a la persona que necesita los cuidados en la conversación telefónica.

### Entrevista en persona

- Primera reunión: puede invitar a posibles trabajadores de relevo a una reunión en persona en un lugar público, como una cafetería. Esto le dará tiempo para averiguar si esta persona será un buen partido para trabajar con su familiar.
  - ¿Cómo reacciona a las preguntas?
  - ¿Le parece que la persona es sincera y flexible?
  - ¿La persona interactúa bien con la gente?
  - Puede involucrar a la persona que necesita los cuidados en la reunión.
- Segunda reunión: puede reunirse con los potenciales trabajadores en la ubicación donde se realizará el relevo y pasar tiempo con ellos para conocerlos mejor (por ejemplo, en el hogar, el centro comunitario, el programa, etc.).
  - Haga una lista de preguntas para la reunión.
  - Pídeles que lleven una copia de su currículum con referencias.
  - Haga preguntas y preste atención a la reacción de las personas.
  - Involucre a la persona que necesita los cuidados en la reunión, observe su nivel de comodidad o su reacción y escuche su opinión.
  - También confíe en sus instintos.

### Preguntas para los solicitantes

- ¿Cómo se enteró del trabajo?
- ¿Por qué le interesa este trabajo?
- Cuénteme sobre su experiencia laboral anterior con niños o personas con discapacidades.

- ¿Cómo cree que este trabajo encaja con sus experiencias y habilidades?
- ¿Cuándo está disponible?
- ¿Conduce? ¿Tiene un auto? ¿Tiene cobertura de seguro? En caso afirmativo, ¿qué tipo de cobertura de seguro tiene?
- ¿Estaría dispuesto a hacer un control policial?
- ¿Puede comprometerse a trabajar con nosotros durante \_\_\_\_ meses?
- Este es el rango de pago. ¿Le parece aceptable \_\_\_\_\_ dólares por hora?
- ¿Puede brindarme dos referencias personales o laborales?
- ¿Tiene alguna pregunta para mí o para mi familiar?

### **Cuestiones para hablar con el trabajador**

- La vida y las actividades de su familiar.
- Información sobre su familia, las rutinas y los horarios.
- Posibles actividades que le gustaría que el miembro de su familia y el trabajador hicieran juntos.
- Información sobre su comunidad.
- Cómo manejar ciertas situaciones posibles.
- Capacitar al trabajador sobre cómo apoyar a un niño o adolescente que tiene una discapacidad.
- El pago y el cronograma de pago.
- Un contrato que describa la función del trabajador, las horas de inicio y fin y el pago.
- La cobertura de los costos: los alimentos mientras trabaja con su familiar y los gastos de transporte cuando viaja con su familiar.

### **Elegir la persona correcta para contratarla**

Es bueno tener varias personas para elegir. Elija después de mirar toda la información importante:

- ¿El trabajador es adecuado para su familiar?
- ¿Cómo es la persona? ¿Es divertida, activa y agradable?
- ¿Tiene las habilidades necesarias para trabajar con su familiar?
- ¿Aprende rápido?
- ¿Es comprensiva y acepta las diferencias?
- ¿Es responsable, fiable, flexible y digna de confianza?
- ¿La persona puede trabajar cuando usted la necesita?

Para tener opciones de respaldo, pregúnteles a otros candidatos si puede llamarlos si los necesita.

## Cómo capacitar a un trabajador de apoyo

El niño o adolescente que necesita los cuidados puede tener una discapacidad, como una parálisis cerebral, una discapacidad del desarrollo, una lesión cerebral o trastorno del espectro autista. Cada persona que tiene una discapacidad se comunica, aprende y comprende de manera diferente. También pueden tener diferentes intereses. Un trabajador de apoyo puede no saber exactamente cómo apoyar a su familiar de la mejor manera posible, ¡pero usted puede enseñarle!

### Compartir información

- Cree un libro, una infografía o una presentación con diapositivas que se llame “Todo sobre mí” para ayudar al trabajador a entender qué es lo más importante de su familiar.
  - Si necesita ejemplos de libros, infografías y presentaciones con diapositivas llamadas “Todo sobre mí”, comuníquese con [resourcecentre@hollandbloorview.ca](mailto:resourcecentre@hollandbloorview.ca)
- Incluya y muéstrelle al trabajador cómo participar en las actividades y rutinas familiares.
- Pregunte y acuerde con el trabajador de qué formas se comunicarán, ya sea en persona, por teléfono, medios sociales o a través del correo electrónico.
- Comparta información sobre su familiar, como la siguiente:
  - Las cosas que le gustan y las que no y las rutinas.
  - La salud, la seguridad o la información médica y los programas de terapia.
  - Los equipos o apoyos.
- Sea un mentor para el trabajador de apoyo y anímelo a que haga preguntas.
- Comparta información sobre conexiones y recursos de la comunidad.

### Apoyar al trabajador de relevo

- Comuníquese de forma clara con el trabajador y en la forma en que ambos acordaron.
- Asegúrese de que el trabajador se sienta cómodo con el pago.
- Reconozca las habilidades del trabajador.
- Al terminar el turno, pregúntele al trabajador de apoyo cómo fue el día.
  - Analice cualquier problema y ayude a encontrar soluciones.
  - Verifique que todo esté bien con el trabajador y pregúntele si tiene alguna pregunta.
  - Pregúntele sobre los éxitos: ¿le enseñó algo nuevo a su familiar?
  - Haga comentarios sobre algo positivo que haya notado.

- Ofrezca revisar la experiencia del trabajador de apoyo cada pocos meses.
  - Pregúntele si hay algo que le gustaría aprender.
  - Pregúntele si necesita ayuda con algo y cómo puede ayudarlo.
  - Pregúntele si tiene ideas para hacer nuevas actividades.

*Última actualización en noviembre de 2019 por parte de un especialista en apoyo familiar y un mentor familiar.*