



KIT DE RECURSOS PARA CUIDADORES



Acerca del Southern Migrant & Refugee Centre (SMRC)

SMRC es una organización sin fines de lucro basada en la comunidad que ha estado funcionando desde 1993. Brindamos servicios a inmigrantes y refugiados que viven en la región sur de Melbourne. SMRC, conocido por nuestra comprensión de los grupos de diversidad cultural y por nuestra defensoría para proteger los derechos humanos, ofrece servicios basados en la comunidad para los inmigrantes y refugiados a través de programas de bienestar, salud, económicos y sociales en su idioma.

Programa de Apoyo para Cuidadores

El Programa de Apoyo para Cuidadores (Support for Carers Program) tiene por objeto lograr el nivel más alto de prestación de servicios.

El Programa de Apoyo para Cuidadores brinda servicios a personas que cuidan a personas con discapacidad, con enfermedades mentales o a personas mayores. Nuestro programa está diseñado para brindarles a los cuidadores el tiempo y el apoyo que necesitan para mantener su propio bienestar además del de la persona a la que cuidan.

El Programa de Apoyo para Cuidadores ayuda periódicamente a los cuidadores mediante programas y servicios semanales, quincenales o mensuales. Se pueden ofrecer servicios de relevo, que incluyen relevo flexible (flexible respite), ayuda doméstica (domestic assistance), transporte y asistencia personal. Los talleres y seminarios mensuales también le brindan al cuidador las destrezas para manejar la interacción diaria con la persona a la que cuida.

El Programa de Apoyo para Cuidadores ofrece un lugar seguro y confidencial para los cuidadores.

El objetivo

El objetivo de este Kit de recursos es ayudar a las necesidades de salud y de bienestar de los cuidadores.

En este Kit de recursos, los cuidadores encontrarán el apoyo práctico y emocional para ayudar a los cuidadores a cuidar a alguien.

- Ayuda a los cuidadores y a las personas que ellos cuidan a mantenerse independientes, saludables y bien emocionalmente.
- Les da a los cuidadores las herramientas y el apoyo que necesitan para manejar sus deberes de cuidador y aun así tener una vida fuera de su función de cuidado.
- Garantiza que los cuidadores tengan el apoyo adecuado cuando y donde ellos lo necesiten.
- Respeta las decisiones de los cuidadores sobre cuánto cuidado ellos quieren ofrecer.

Cuidadores de orígenes culturales y lingüísticos diversos (CALD)

Los cuidadores, independientemente de su país de origen u origen cultural, a menudo se enfrentan con necesidades y desafíos similares. Aquellas personas de orígenes culturales y lingüísticos diversos (culturally and linguistically diverse, CALD) pueden considerar el cuidado de un miembro de la familia o de un amigo como parte natural de la vida, en vez de considerarlo como una función distinta.

En consecuencia, algunos pueden dudar al identificarse como cuidadores. Las demandas que conllevan brindar cuidado pueden ser agotadoras y abrumadoras, y potencialmente redundar en una enfermedad física o en problemas de salud mental, tales como ansiedad o depresión. Si bien cuidar a alguien puede ser una experiencia profundamente satisfactoria, sin el apoyo adecuado, muchos cuidadores de orígenes CALD pueden experimentar estrés emocional, relaciones tensas, dificultades financieras, preocupaciones con respecto a su salud y aislamiento social.





Índice

¿Soy cuidador?	5
Estadística	6
La Ley de Reconocimiento de Cuidadores	7
Servicios prestados por el Programa de Apoyo para Cuidadores	8
Cuidadores que trabajan	11
Salud y bienestar de los cuidadores: autocuidado	12
Apoyo disponible para cuidadores	14
Historias de cuidadores	16

Obtener la ayuda que necesita



¿Soy cuidador?

Muchas personas no se identifican a sí mismas como cuidadoras.

Un cuidador es una persona que brinda atención no remunerada a un miembro de la familia y a un amigo que tiene una discapacidad, una enfermedad mental, una enfermedad crónica, una enfermedad terminal, un problema con el alcohol u otras drogas, o que es frágil por su edad avanzada.

Sin embargo, si usted brinda o planea cuidar a alguien que no puede cuidarse por sí mismo, entonces, usted es, por cierto, un cuidador. Como cuidador, puede tener derecho a ayuda y apoyo.

Un cuidador puede ser un niño, un padre, un hermano, un abuelo, un amigo o un vecino.

Estadística

¿Cuántos cuidadores hay en Australia?

Había

3 millones de cuidadores que representaban el 11,9 % de todos los australianos que viven en casas de familia.

Había

1,2 millones de cuidadores primarios en Australia

y de estos, un

43,8 % tenían una discapacidad.

12,8 %

de todas las mujeres eran cuidadoras en comparación con un

11,1 %

de todos los hombres.

Había

391 300 cuidadores jóvenes

(menores de 25 años).

Fuente: Palliative Care NSW de 2022 Survey of Disability, Ageing and Carers

¿Cuántos cuidadores hay en Victoria?

Hay

703 000 cuidadores en Victoria

Cuidadores de todas las edades, pero lo más probable es que sean adultos entre

55 y 64 años.

El **9 %** de todos los cuidadores tienen menos de 25 años.

El **15 %** de las personas de 75 años o más son cuidadores.

El **70 %** de todos los cuidadores primarios son mujeres.

El **37,5 %** de los cuidadores primarios dependen de una pensión o asignación del Gobierno como principal fuente de ingreso.

Los cuidadores son diversos

Fuente: Carers Victoria



La Ley de Reconocimiento de Cuidadores de 2012

La Ley de Reconocimiento de Cuidadores de 2012 (The Carers Recognition ACT 2012) entró en vigor el 1.º de julio de 2012.

Estatuto de Victoria

- Reconoce y valora formalmente la función de los cuidadores y la importancia de las relaciones de los cuidadores en la comunidad de Victoria.

Apoyo a las personas en relaciones de cuidado

- La ley no aplica a las personas empleadas para brindar servicios de cuidado o a personas que cuidan como parte de su capacitación profesional o como voluntarias de una organización.

Al apoyar la relación de cuidado entre el cuidador y la persona a la que cuida, el cuidador y la persona cuidada están más sanos, más relajados y participan más en la toma de decisiones.



Los servicios prestados por el Programa de Apoyo para Cuidadores incluyen:

- Asistencia de relevo domiciliaria y relevo flexible.
- Reuniones de apoyo de pares.
- Apoyo emocional.
- Reuniones mensuales.
- Salidas sociales mensuales.
- Derivaciones a otras organizaciones.
- Defensoría para nuestros clientes.

Asistencia de relevo domiciliaria y asistencia de relevo flexible

Tanto la asistencia de relevo domiciliaria como la asistencia de relevo flexible están diseñadas para ofrecer alivio temporario a los cuidadores y para permitirles que se tomen un descanso a la vez que garantizan que su ser querido siga recibiendo la ayuda que necesita.

La asistencia de relevo domiciliaria involucra a un trabajador de apoyo profesional que va a la casa de los clientes para cuidarlos. Esto le permite a la persona cuidada quedarse en un entorno familiar mientras el cuidador se toma un descanso. Los servicios pueden incluir atención personal, preparación de las comidas y acompañamiento.

La asistencia de relevo flexible se puede brindar tanto en la casa como en la comunidad. Está diseñada para adaptarse a las necesidades del cuidador y de la persona a la que cuida.

Ambos tipos de asistencia de relevo tienen por objeto ayudar al cuidador, dándole tiempo para descansar y recargar su energía, que es crucial para su bienestar y para la calidad del cuidado que ellos brindan.

Reuniones de apoyo de pares

Las reuniones de apoyo de pares (Peer Support Meetings) son reuniones propiciadas en las que los cuidadores, que brindan atención a alguien con discapacidad, con enfermedad o con otras necesidades, se reúnen para compartir sus experiencias, desafíos y opiniones. Estos grupos ofrecen un entorno de contención en el que los cuidadores pueden conectarse con otras personas en situaciones similares, obtener apoyo emocional y aprender de las experiencias vividas de los demás. El objetivo es reducir la sensación de aislamiento y ofrecer asesoramiento práctico y estímulo.

Pequeños grupos de apoyo de pares

Los pequeños grupos de apoyo de pares (Small Peer Support groups) aluden al grupo de apoyo de pares con una cantidad limitada de participantes. Típicamente, estos grupos son más íntimos y permiten conexiones más profundas y apoyo más personalizado entre los miembros. El tamaño reducido fomenta un sentido de confianza y seguridad que les permite a los participantes compartir sus experiencias y desafíos de manera más abierta. Este formato es particularmente más eficaz para brindar apoyo emocional, asesoramiento práctico y estímulo basado en experiencias compartidas.

Apoyo emocional para cuidadores

El apoyo emocional para cuidadores (emotional support for carers) brinda los recursos y la ayuda necesarios para ayudar a los cuidadores a manejar los desafíos emocionales asociados con sus funciones de cuidado.

El apoyo emocional tiene por objeto aumentar la resiliencia de los cuidadores, mejorar su salud mental y garantizar que ellos puedan continuar brindando cuidado.

El apoyo emocional puede ser brindado de manera individual (en persona o por teléfono) y en un entorno grupal.



Reuniones mensuales

Las sesiones de información y los seminarios web para cuidadores están diseñados para dotar de los cuidadores con las destrezas y conocimientos que necesitan para ofrecer un cuidado eficaz. Estas sesiones pueden abarcar una amplia gama de temas, entre los que se incluyen:

- Asesoramiento práctico sobre cuidado personal, ayuda con la movilidad, manejo de los medicamentos.
- Capacitación sobre cómo mantener un entorno seguro y manejar las emergencias.
- Estrategias para manejar el estrés y mantener la salud mental.
- Educación sobre enfermedades específicas, tales como demencia, problemas de salud mental, autismo, enfermedades crónicas.
- Información sobre derechos legales, planificación financiera y acceso a servicios de apoyo.

Estas sesiones son brindadas por personal profesional y organismos gubernamentales. Las salidas sociales mensuales les ofrecen a los cuidadores una oportunidad para se pongan al día tomando un café o compartiendo un almuerzo, o cualquier otra actividad todos los meses.

Una salida de cuidadores puede ser un viaje o actividades organizadas específicamente diseñadas para los cuidadores y, algunas veces, para las personas que ellos cuidan. Estas salidas ofrecen una oportunidad para que los cuidadores se tomen un descanso de las responsabilidades diarias, disfruten de las interacciones sociales y participen en actividades recreativas. Las salidas de cuidadores pueden incluir:

Excursiones de un día: Visitas a parques, museos, restaurantes u otras atracciones locales.

Actividades sociales: Reuniones grupales, tales como picnics o eventos comunitarios.

Actividades recreativas: Participar en pasatiempos o actividades físicas.

Nuestras salidas son divertidas, placenteras, relajantes y reducen el estrés.

Supervisión mensual

La supervisión del bienestar de los cuidadores implica evaluar periódicamente su salud física, emocional y mental, garantizando que reciban el apoyo necesario para continuar con sus funciones de cuidado de manera eficaz.

La supervisión del bienestar de los cuidadores ayuda a identificar las áreas en las que se necesita apoyo adicional y garantiza que los cuidadores puedan continuar con sus funciones de cuidadores sin comprometer su propia salud.

Eventos de bienestar

Los eventos de bienestar para los cuidadores son actividades y programas organizados y diseñados para apoyar la salud emocional, mental y física de los cuidadores. Estos eventos tienen por objeto brindar a los cuidadores oportunidades para ser reconocidos (celebración de la semana de los cuidadores), para conectar con otros cuidadores, para obtener recursos e información valiosa (Exposición "Getting to know you" [Conociéndolos]) y para relajarse (taichí, atención plena y autocuidado). Aprender nuevas destrezas (sesiones de arte, clases de computación).

Estos eventos son cruciales para ayudar a los cuidadores a mantener su propio bienestar, a reducir el sentimiento de aislamiento y a aumentar su capacidad de brindar cuidado.

Derivaciones a otras organizaciones

Hacemos derivaciones a otras organizaciones para garantizar que los cuidadores reciban el apoyo y los servicios adecuados. Esto implica conectar a los cuidadores con organismos especializados y con recursos comunitarios que puedan brindar ayuda personalizada, tales como asistencia de relevo, terapia, ayuda financiera y servicios de salud. Al colaborar con estas organizaciones, nuestro objetivo es abordar las diversas necesidades de nuestros cuidadores, ayudándolos a mantener su bienestar y a continuar con sus funciones esenciales de manera eficaz.

Defensoría para nuestros clientes

Defender a los clientes CALD (cultural y lingüísticamente diversos, Culturally and Linguistically Diverse) implica garantizar que sus necesidades sociales, lingüísticas y culturales específicas sean cubiertas. Esto implica brindar servicios de traducción e interpretación para facilitar la comunicación efectiva, ayudándolos a navegar por sistemas desconocidos y a garantizarles el acceso a recursos y apoyos culturalmente adecuados. Trabajamos para abordar cualquier barrera con la que se puedan enfrentar debido a las diferencias culturales y lingüísticas, para promover sus derechos y para garantizarles que reciban un tratamiento equitativo. Nuestro objetivo, al defender a los clientes CALD es empoderarlos, incrementar su acceso a los servicios y mejorar su calidad de vida general.



Cuidadores que trabajan

Los cuidadores que trabajan tienen derecho a tomar hasta una semana de licencia de cuidador no remunerado cada 12 meses para cuidar a una persona dependiente que necesita cuidado a largo plazo. Esto puede incluir a: un cónyuge, una pareja, un hijo/a, un/a padre/madre, o alguien que dependa de ellos para su cuidado, tal como un vecino que sea un adulto mayor.

Sus derechos con respecto al trabajo y a las opciones de flexibilidad laboral

Los empleados tienen el derecho de solicitar arreglos de flexibilidad laboral si han estado con su empleador durante al menos 12 meses y cumplen con ciertos criterios, tales como ser cuidador, tener una discapacidad o tener más de 55 años.

Entre las opciones de flexibilidad laboral se pueden incluir:

Trabajo remoto (Remote Work): Trabajo desde el hogar o desde otro sitio.

Horario flexible (Flexible Hours): Adaptar los horarios de comienzo y finalización.

Semanas laborales comprimidas (Compressed Workweeks): Trabajar menos días durante más horas.

Compartir el trabajo (Job Sharing): Compartir un trabajo de jornada completa con otro empleado.

Comunicar su función de cuidado a su empleador

Es importante comunicarle sus responsabilidades de cuidados a su empleador para garantizar que usted reciba el apoyo que necesita. A continuación le damos algunos consejos:

Prepárese: Recopile información sobre su situación y el apoyo que necesita.

Programe una reunión: Busque un horario conveniente para ambos, tanto para usted como para su empleador, para conversar sobre sus necesidades.

Sea honesto: Explíquelo sus responsabilidades de cuidados y la manera en que afectan su trabajo.

Proponga soluciones: Sugiera arreglos de flexibilidad laboral u otros ajustes que podrían ayudarlo a equilibrar su función laboral con la de cuidado.

Salud y bienestar de los cuidadores: autocuidado

Les preguntamos a nuestros cuidadores cuáles pensaban que podrían ser sus desafíos como cuidadores.

Los desafíos más notificados fueron el impacto del cuidado sobre la salud física y mental. Muchos cuidadores nos dijeron que necesitaban más apoyo para cuidar su salud y bienestar. Mencionaron el descuido de su propia salud debido a sus responsabilidades de cuidados. A los cuidadores les preocupa su futuro. Además, los cuidadores a menudo se sienten solos y les resulta difícil dormir bien por la noche. Muchos cuidadores dijeron que estaban demasiado ansiosos como para dormirse, dado que necesitaban atender a su ser querido durante la noche.

Es crucial encontrar tiempo para relajarse.

Cuando uno está cuidando a alguien, es fácil poner las necesidades del otro antes que las propias. Sin embargo, tomarse un descanso es esencial tanto para usted como para la persona que usted cuida.

Es importante encontrar tiempo para uno para relajarse y desconectarse, ya sea meditando, viendo a amigos o haciendo un viaje.

Relevo

El Programa de Apoyo para Cuidadores le ofrece un breve descanso. Por ejemplo:

- Un relevo programado en el que un trabajador de apoyo cuida a la persona que usted cuida para que usted pueda descansar de su función de cuidado.
- Se puede organizar un relevo de emergencia si no puede cuidar a la persona debido a una situación inesperada.
- Puede existir la disponibilidad de un relevo residencial de corto plazo o de unas vacaciones para la persona que usted cuida.

Es posible que prefiera organizar el relevo usted directamente a través de nuestra organización llamando al 9767 1909.

Emplear a un trabajador de asistencia pago (a través de SMRC, cuidado diverso) para que usted descanse en su propia casa. La función del trabajador de asistencia perteneciente a una diversidad (Diverse Care Worker) es ofrecer apoyo culturalmente adecuado para los adultos mayores y para las personas con discapacidad. Entre las responsabilidades de la función se incluyen, aunque no taxativamente, la de supervisar y comunicar el estado del cliente, la limpieza doméstica, actividades y tareas relativas a la higiene personal, brindar servicios de relevo, transportarlo a las citas y actividades, brindar comidas y otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar en tanto sean importantes para cada cliente.

Hable con su GP

Un paso importante para manejar su salud y bienestar es hablar con su GP sobre cómo se siente.

Los GP están capacitados para comprender una amplia gama de problemas de salud, entre los que se incluyen los desafíos físicos y emocionales con los que se enfrentan los cuidadores.

Pueden brindar asesoramiento y apoyo de acuerdo con su situación específica.

Los GP pueden conectarlo con servicios de apoyo locales, terapia y otros recursos que pueden ayudarlo a manejar sus responsabilidades como cuidador.

Su GP puede ayudarlo a solicitar pagos para cuidadores, asignaciones para cuidadores, tarjetas para taxi a mitad de precio (todo sujeto a la situación de la persona).



Apoyo disponible para cuidadores

Hay muchas organizaciones que pueden brindar apoyos, servicios y pagos para la persona a la que usted cuida. A continuación, hay una lista de organizaciones para ver qué pagos y servicios están disponibles. Si lo solicita, hay intérpretes disponibles en su idioma.



Carers Victoria es la voz a nivel estatal de los cuidadores familiares, que representa y ofrece apoyo a los cuidadores en Victoria. Carers Victoria tiene información y recursos para cuidadores de orígenes culturales y lingüísticos diversos, y para las personas a las que ellos ayudan. Carers Victoria ayuda a los cuidadores de una amplia gama de orígenes multiculturales y tiene hojas informativas e información en 15 idiomas de la comunidad.

Puede descargar hojas informativas o solicitar copias llamando por teléfono a la Línea para cuidadores (Carer Line) al **1800 242 636** (llamada gratuita excepto desde teléfonos celulares).

www.carersvictoria.org.au



Carer Gateway: Si se enferma o tiene una lesión y no puede continuar con el cuidado, Carer Gateway puede ayudarlo a organizar servicios de relevo de emergencia para que se hagan cargo mientras usted se recupera, en caso de que exista un servicio adecuado disponible en su área local. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Número de teléfono: **1800 422 737** www.carergateway.gov.au



My Aged Care es el punto de partida para que los adultos mayores, sus familias y cuidadores encuentren información sobre los servicios de asistencia para adultos mayores financiados por el gobierno y sobre cómo acceder a ellos.

Número de teléfono: **1800 200 422** www.myagedcare.gov.au



El **National Disability Insurance Scheme (NDIS)** brinda financiación a las personas con discapacidad, que cumplen con los requisitos, para que tengan mayor participación en la comunidad y en la economía.

Número de teléfono: **1800 800 110** www.ndis.gov.au



Disability Gateway tiene información y servicios para ayudar a los australianos con discapacidad, su familia, sus amigos y sus cuidadores a buscar los apoyos que necesitan.

Número de teléfono: **1800 643 787** www.disabilitygateway.gov.au



Dementia Australia es el organismo máximo nacional que apoya a las personas que viven con demencia, sus familias y cuidadores.

Número de teléfono: **1800 699 799** www.dementia.org.au



Ambulance Victoria tiene por objeto mejorar la salud de la comunidad, brindando transporte médico y atención prehospitalaria de alta calidad. AV ofrece respuestas médicas de urgencia.

Si necesita una ambulancia de urgencia, llame al 000.



Language Loop Servicios de interpretación y traducción

Número de teléfono: **9280 1941**



The Translating and Interpreting Service (TIS)

Número de teléfono: **13 14 50**

Interpretación telefónica

Interpretación de traducciones en el lugar



Services Australia ofrece pagos y servicios del gobierno.

Entre sus programas se incluyen Medicare, Centrelink y manutención de menores (Child Support). www.servicesaustralia.gov.au

Asignación para el cuidador (**Carer's Allowance**) es un pago quincenal para usted en caso de que usted brinde apoyo y cuidado a alguien, ya sea que tenga una discapacidad, una afección médica o que sea un adulto mayor frágil.

Número de teléfono: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

El pago para cuidadores (**Carers Payment**) podría calificar para apoyo financiero en caso de que usted brinde cuidado, especialmente, si usted tuvo que dejar de trabajar o reducir su carga laboral para hacerlo.

Número de teléfono: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

Apoyo para las personas con discapacidad, con lesiones o con enfermedades

Número de teléfono: **132 717**

www.servicesaustralia.gov.au/disability-support-pension

Apoyo para cuidadores que están en edad de jubilarse

Número de teléfono: **132 300** www.servicesaustralia.gov.au/age-pension



La **Victorian Carer Card** ofrece descuentos y beneficios para los cuidadores en reconocimiento a su contribución.

Número de teléfono: **1800 901 958** www.carercard.vic.gov.au



La tarjeta para taxi a mitad de precio (**Half price Taxi Card**) ayuda a las personas con movilidad reducida, ofreciendo tarifas de taxi subvencionadas.

Número de teléfono: **1800 638 802**

www.vic.gov.au/multi-purpose-taxi-program



La **Companion Card** le permite a las personas con discapacidad llevar a una persona de apoyo a eventos y actividades sin pagar una segunda entrada.

Número de teléfono: **1800 650 611** www.companioncard.vic.gov.au



Historias de cuidadores

Las historias y testimonios que figuran a continuación han sido compartidos por los clientes del Programa de Apoyo para Cuidadores. Les agradecemos por compartir sus experiencias con nosotros para continuar mejorando nuestros servicios.

F.S.

Vine de Afganistán en busca de una vida mejor y un futuro mejor para mí y para mi hijo. Mi hijo solía cuidarme, tengo dolor de espalda crónico y artritis. Vivíamos juntos y él me ayudaba con las actividades diarias hasta que un día mi hijo tuvo un accidente cerebrovascular y tuve que cuidarlo a él.

Lamentablemente, el accidente cerebrovascular afectó su habla y sus movimientos, y me resultó muy difícil adaptarme a sus necesidades de cuidado e ir a las citas médicas y a rehabilitación; no sabía que existía el programa de Apoyo para Cuidadores, pero cuando me incorporé, pude comunicar mis necesidades, obtener el apoyo necesario para mí y para mi hijo.

Disfrutaba del tiempo que estaba afuera cuando asistía al relevo para cuidadores, he disfrutado reunirme con otros cuidadores del programa; el programa me apoya mental y emocionalmente, pude cuidarme a mí y a mi hijo.

D.S.

Soy la cuidadora de mi hija que tiene autismo. Sentí que el mundo se derrumbaba a mi alrededor cuando me enteré del diagnóstico, lo negaba y, al principio, comencé a esperar que mi hija se mejorara.

El programa de Apoyo para Cuidadores me ayudó en el proceso. Me incorporo a las reuniones y a las salidas, solo para tener un descanso de mi función de cuidadora y conocí a otros cuidadores en los programas, especialmente, los que cuidan a los Niños que viven con autismo, compartimos información y nos apoyamos mutuamente.

Sé que este es un proceso de por vida, pero el programa de Apoyo para Cuidadores me ayudará a atravesarlo a mí y a mi familia.

M.S.

Soy cuidadora de mi hijo, vine a Australia con mi hijo con necesidades especiales hace 2 años a visitar a mi hija, pero un día mi hijo tuvo un ataque de epilepsia que duró mucho tiempo, estaba preocupada y llamé a la ambulancia. Mi hijo mejoró, pero yo estaba asombrada y sorprendida del cuidado que él recibió; decidí quedarme y solicitar la residencia permanente.

Me incorporé al programa de apoyo para cuidadores y sentí que las puertas se abrían para mí. Aprendí a cuidarme a mí misma para poder cuidar a mi hijo, conocí a otros cuidadores; si bien todavía estoy aprendiendo inglés, sentí que nos conectábamos al cuidar a nuestro ser querido. Me ayudaron de manera emocional y mental. Estoy en un mejor lugar ahora y el futuro parece más alentador y prometedor para mi hijo. Asiste a una escuela especial y está feliz y contento.

Hago amistades a través del programa de Apoyo para Cuidadores, espero obtener la residencia permanente.





A.P.

Cuido a mi madre e ir a un retiro me hizo darme cuenta de que, de algún modo, estaba desesperada, desesperada por encontrarme a mí misma. Realmente disfruté de los juegos, de las caminatas y me divertí encontrándome con otros cuidadores. Después del retiro, hablé con personas que conocí en mi cuadra y entablé conversaciones...algo que no solía hacer antes. El retiro tuvo un impacto positivo en mí y me ayudó a ver las cosas de manera diferente. Siento que recuperé un poquito de mí. Me siento ansiosa cuando mi madre no está bien. Ella se sintió mal recientemente y yo estaba tan ocupada con los seguimientos y las citas que me olvidé de cuidarme a mí misma. El retiro me ayudó y estoy contenta de haber asistido. Gracias.

D.F.

"Quisiera agradecer a su equipo por organizar [la visita] de la oradora invitada de Centrelink, Services Australia por venir a SMRC. Descubrí que la información fue muy esclarecedora y que se relacionaba conmigo personalmente.

La oradora invitada pudo responder a mis preguntas y, con respecto a las que ella no me pudo responder, me derivó al sitio web y me mostró dónde hacer una cita, ya sea por teléfono, por zoom o en persona. Esta es una manera más fácil que llamar a Centrelink y esperar que atiendan tu llamado.

Gracias nuevamente por organizar esto".

Testimonios

F.S. "Un gran programa como este me ayudó a aceptar cosas y a empoderarme para tomar decisiones".

T.L. "Quiero agradecerles por hacerse el tiempo para visitarme. Fue muy terapéutico hablar sobre algunos de los problemas con los que me enfrento mientras cuido a mi esposa. Salí sintiéndome mucho mejor y comprendido".

F.H. "A ellos verdaderamente les importa y son muy útiles para nosotros y para la comunidad. Siempre tienen una sonrisa y una actitud positiva. Siempre nos preguntan cómo estamos física y mentalmente. Agradecemos todo lo que hacen por nosotros. Muy satisfechos con el servicio que hemos recibido de ellos. ¡Los recomiendo sin duda!

E.A. "Los cuidadores necesitan un descanso y mi descanso es incorporarme a sus reuniones".

J.R. "El Programa de Apoyo para Cuidadores me ayudó a comprender que el autocuidado ES importante. Me siento cuidada y escuchada. Estoy muy agradecida por las salidas y el retiro al que asistí. Me siento reenergizada. ¡También estoy contenta de conocer a otros cuidadores!"

S.K. "Muchísimas gracias por la maravillosa salida que tuvimos ayer. Haciendo lo máximo posible para hacernos sentir a nosotros, los cuidadores, cuidados y queridos. Estoy tan sorprendida, es altamente recomendable".

S.F. "Gracias por organizar el relevo para mi marido el miércoles pasado. El trabajador era muy bueno y cuidó muy bien a mi marido. Él también es de Sri Lanka y tuvieron mucho de qué hablar. Disfrutaron de una taza de té de Sri Lanka antes de que el trabajador se fuera. Gracias nuevamente por el encantador almuerzo de cuidadores al que pude ir y por organizarme el relevo".

M.S. "¡Espero con ansias sus salidas, este es mi autocuidado y momento de relajación!"

El Programa de Apoyo para Cuidadores agradece su opinión

El Programa de Apoyo para Cuidadores está diseñado para brindar ayuda y recursos a los cuidadores y su opinión es muy importante para ayudarnos a mejorar el programa.

Para obtener más información, por favor, llame al Southern Migrant & Refugee Centre al **9767 1900**. De lunes a viernes de 9 a 17 h.

También puede visitar el sitio web de SMRC: www.smrc.org.au.

Si necesita hablar con alguien en un idioma que no sea el inglés, hágaselo saber a la recepción y lo llamaremos mediante un intérprete.

Toda la información de este Kit de recursos fue creada teniendo en mente a los cuidadores. Fue elaborado con la información de personal con experiencia.



39 Clow St, Dandenong VIC 3175
P 9767 1900

E smrc@smrc.org.au

www.smrc.org.au