



Respiro: Teniendo tiempo para usted



Algunas veces, lo mejor que puede hacer es tomarse un tiempo para usted.

¿Qué es respiro?

La palabra respiro significa “descanso”. Los servicios de respiro están diseñados para ofrecer a las familias un descanso de proveer cuidado para su niño con retrasos del desarrollo o discapacidades. El respiro le permite a los padres tomar parte en actividades que encuentran relajantes, entretenidas o de descanso mientras un proveedor de respiro cuida de su hijo.

Un respiro puede significar una hora para tomar una caminata mientras un proveedor de respiro esta en su casa atendiendo a su hijo. Puede ser un fin de semana mientras su hijo es cuidado fuera de su hogar. También puede significar tiempo para tomar una siesta o ver a un amigo mientras un proveedor de respiro cuida de su hijo.

¿En qué se diferencia el respiro del cuidado diurno?

El cuidado diurno y las guarderías tradicionales proporcionan servicios en una base diaria o regular para que los padres puedan ir al trabajo o la escuela. El respiro por otra parte, es provisto en un horario irregular o a corto plazo para proporcionar a los padres un descanso de cuidar a sus hijos con retrasos en el desarrollo o discapacidades.

¿Cómo los servicios de respiro ayudan a mi familia?

La paternidad es un trabajo difícil y cada padre se puede beneficiar de un descanso. Cuidar de un niño retraso en el desarrollo o discapacidades presenta retos adicionales que van más allá del estrés cotidiano de la paternidad. Como resultado, usted puede necesitar descansos mas prolongados o mayores periodos de inactividad. En adición, puede ser más difícil encontrar una persona cualificada para cuidar de su niño.

Hay muchos recursos que puede accede para apoyar a su familia con las necesidades de respiro. El sitio web de [Take Time Texas](https://www.dads.state.tx.us/taketimetexas/) (<https://www.dads.state.tx.us/taketimetexas/>)

administrado por el Departamento de Ancianos Mayores y Servicios para personas con

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

discapacidad proporciona muchas herramientas y una base de datos para buscar proveedores para acceder a ayuda y apoyo para las familias.

Si usted es una familia recibiendo servicios de Intervención Temprana en la Niñez (ECI), su programa de ECI puede tener fondos para ayudar a pagar por los servicios de respiro.

Pregúntele a su coordinador de servicios acerca de:

- La disponibilidad de fondos de ECI para respiro,
- Los niveles de fondos basado en el nivel de cuidado necesario,
- Proceso para priorizar peticiones,
- Política de lista de espera,
- Límite de horas anuales,
- Límite anual en dólares.

Además, pídale a su coordinador de servicios de ECI ayuda para encontrar proveedores en su círculo de amigos, familia y su comunidad. El respiro puede ayudar a fortalecer a toda su familia. Puede ayudar a disminuir el estrés y aumentar la salud familiar y el bienestar. En adición de proveerle a usted y a otros cuidadores algo de descanso, puede ayudar a liberar un poco de tiempo para pasar con otros miembros de su familia.

Aquí hay algunos consejos adicionales para encontrar un proveedores de respiro:

- Pídale recomendaciones a miembros de la familia, amigos, otros padres, o al doctor, maestro o terapeuta de su hijo.
- Encuentre proveedores en su comunidad en el siguiente sitio web:
www.taketimetexas.org
- Llame a la línea de información y referidos 2-1-1.
- Busque proveedores de cuidado a través del sitio web del estado "Child Care Licensing": www.dfps.state.tx.us/child_care.
- Contacte universidades locales en busca de estudiantes de disciplinas relacionadas al desarrollo del niño, educación, enfermería, terapia física, ocupacional o del habla.

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org