

# Programa de Servicios Generales de Apoyo al Cuidador del Departamento de Asuntos del Veterano

## Hoja Informativa



El Departamento de Asuntos del Veterano (VA) entiende que la comunidad de cuidadores es vital para la recuperación y el cuidado de muchos veteranos. Estos cuidadores pueden necesitar apoyo, por lo que el Programa de Apoyo al Cuidador del VA (CSP, por sus siglas en inglés) ofrece servicios clínicos, educativos e integrales a las personas que cuidan a los veteranos inscritos en la atención médica del VA.






**El Programa de Servicios Generales de Apoyo al Cuidador (PGCSS, por sus siglas en inglés)** es uno de los dos programas disponibles bajo el CSP. PGCSS ofrece muchos servicios, incluyendo entrenamiento en destrezas y habilidades, apoyo telefónico y programas virtuales para cuidadores de veteranos de todas las épocas inscritos en VA.

### Cuidadores generales de PGCSS

Los cuidadores dentro del PGCSS son reconocidos como **cuidadores generales**. Un cuidador general es una persona que brinda servicios de cuidado personal a un veterano inscrito en la atención médica del VA que:

- Necesita ayuda con una o más actividades del diario vivir o
- Necesita supervisión o protección debido a síntomas o residuos del deterioro neurológico u otra diversidad funcional o lesión.

### Los cuidadores generales de PGCSS pueden tener acceso a:

-  Capacitación y apoyo a través de sesiones presenciales, virtuales, y de telesalud
-  Clases enfocadas en el desarrollo de destrezas para el cuidado particular del Veterano de acuerdo a sus necesidades individuales.
-  Consejería individual relacionada con el cuidado del Veterano.
-  Cuidado de Respiro, un recurso que ofrece servicios a corto plazo, de adecuado edad y necesidad médica, a Veteranos elegibles y el cual les permite a los cuidadores tomarse un tiempo para sí mismos. Mientras que, el Veterano es atendido en un ambiente seguro y afectuoso.
-  Mentoría y apoyo entre pares.

*Puede encontrar más información sobre los servicios enumerados anteriormente en las páginas 3-5.*

Cada institución del VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referidos. Para obtener más información sobre PGCSS y los servicios ofrecidos, visítenos virtualmente a:

[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Línea de apoyo para cuidadores del VA  
Línea gratuita 1-855-260-3274

VA



U.S. Department  
of Veterans Affairs

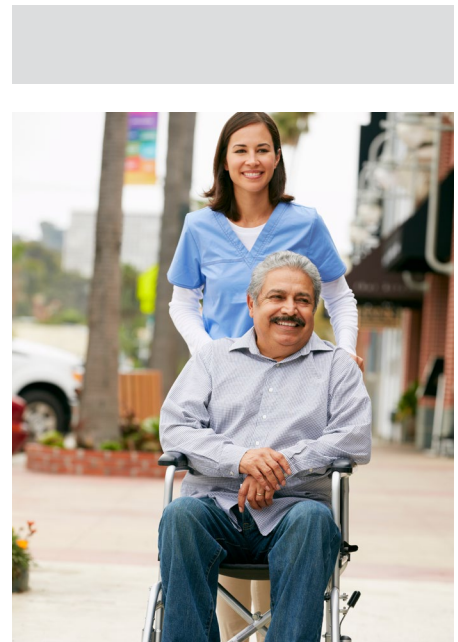
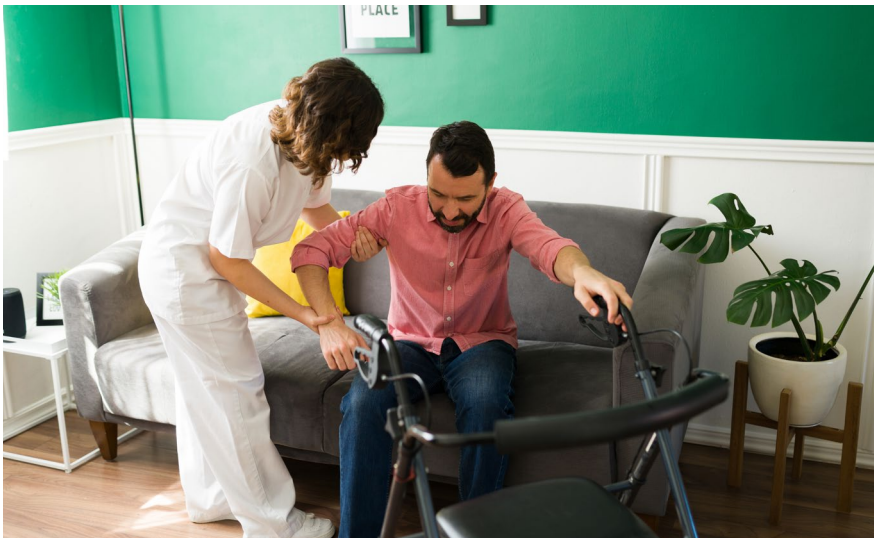
## Pasos para la inscripción

No se requiere una solicitud para participar en el PGCSS. Para inscribirse:

- Comuníquese con un miembro del equipo de CSP de su institución local del VA. Los cuidadores pueden encontrar información de contacto para su equipo local de CSP utilizando la herramienta de [localización](#) de CSP.
- Hable con un miembro de su equipo de CSP y proporcione información básica sobre su Veterano y qué tipos de servicios y apoyos le interesa.

## Lo que debe saber sobre la inscripción en PGCSS

- El Veterano que recibe servicios de apoyo para cuidadores debe ser elegible para la atención médica del VA y dar su consentimiento para recibir atención del cuidador identificado.
- El cuidador inscrito será identificado en el registro de atención médica del veterano.
  - El VA establecerá un registro de atención médica específicamente para usted como cuidador.
  - Para establecer un registro de atención médica, un miembro del equipo de CSP de la institución local del VA le solicitará información específica incluyendo su nombre completo, género, dirección, número de Seguro Social, y fecha de nacimiento.
  - El equipo de CSP de dicha institución y los médicos del VA utilizarán este registro de atención médica para brindarle servicios y apoyo.



Cada institución del VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referidos. Para obtener más información sobre PGCSS y los servicios ofrecidos, visítenos virtualmente a:

[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Línea de apoyo para cuidadores del VA  
Línea gratuita 1-855-260-3274



# Recursos y servicios de PGCSS

## Entrenamiento de Habilidades

**Capacitación VA S.A.V.E. :** Los cuidadores desempeñan un papel esencial en la prevención del suicidio de los Veteranos. Pueden ser los primeros en notar cambios en el Veterano o tal vez la persona a la que el Veterano recurrirá cuando tenga pensamientos suicidas. VA SAVE, que en sus siglas en inglés significa: Señales, Pregunta, Valida, Alienta y Acelera, está diseñado para equipar a cualquier persona que interactúe con los Veteranos a demostrar cuidado, apoyo, y compasión al hablar con un Veterano que podría estar a riesgo del suicidio.

**Building Better Caregivers™ (BBC):** Es un taller virtual de seis semanas que ayuda a los cuidadores de dos maneras claves:

- Capacitar a los cuidadores sobre cómo brindar una mejor atención a los Veteranos.
- Ayudar a los cuidadores a aprender sobre el manejo de sus propias emociones, estrés, y salud física.

Después del taller de seis semanas, los cuidadores pueden mantenerse en contacto a través de la comunidad de ex alumnos. Este servicio es gratuito y seguro. ¡Conéctese con otros cuidadores hoy! Visite la [página web](#) de la BBC o lea las siguientes [preguntas más frecuentes \(FAQ\) de la BBC](#) para obtener más información.

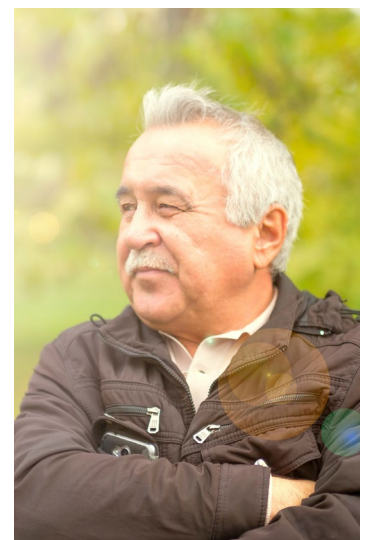
## Apoyo Móvil

**Programa de Apoyo al Cuidador a través de Mensajes de Textos Annie:** Annie, el servicio de mensajes de texto del VA, tiene varios programas de textos para cuidadores. La aplicación envía mensajes a los cuidadores para ayudarlos a manejar el estrés, cuidarse mejor, manejar los comportamientos relacionados con la demencia, y hacer frente al duelo. Los mensajes pueden ser educativos, de motivación, o basados en actividades. Puede detener el servicio en cualquier momento. Los cuidadores deben de tener un teléfono móvil con la capacidad de mensajes de texto para inscribirse. Hable con su equipo de CSP para registrarse.

## Soporte web y por correo electrónico

**Página Virtual del CSP:** el VA y el CSP tienen una gran cantidad de recursos para todos los cuidadores en la página virtual del CSP la cual está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudarles a conectarse con la comunidad de cuidadores, aprender acerca de las mejores prácticas y el autocuidado, encontrar eventos locales, y más. A continuación encontrarán algunos ejemplos de los recursos gratuitos disponibles en [la página virtual del CSP](#).

- [Hojas de trabajo y diarios sobre el autocuidado](#)
- [Consejos y herramientas para cuidar a su Veterano](#)
- [Recursos por diagnóstico](#)



Cada institución del VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referidos. Para obtener más información sobre PGCSS y los servicios ofrecidos, visítenos virtualmente a:

[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Línea de apoyo para cuidadores del VA  
Línea gratuita 1-855-260-3274



- [Anuncios](#)
- [Eventos especiales](#)

Lista de correo electrónico de CSP: [Suscríbese](#) para recibir por correo electrónico información actualizada sobre los servicios de CSP del VA.

## Entrenamiento Personalizado:

**Recursos para mejorar la salud de todos los cuidadores (REACH) VA:** Conéctese con un entrenador, el mismo le proporcionará un manual de trabajo y le ayudará con varios de los retos que enfrentan los cuidadores. A través de sesiones individuales, los entrenadores le ayudarán con el manejo del estrés, la toma de decisiones, el autocuidado, comportamientos saludables, y con la seguridad, comportamientos, problemas y preocupaciones relacionadas a un diagnóstico. Su entrenador asignado le llamará por un total de cuatro sesiones durante un período de dos a tres meses. Vea Entrenamiento Grupal y aprenda cómo los cuidadores pueden participar en los grupos de apoyo de REACH VA. Obtenga más información sobre REACH VA [aquí](#).

## Entrenamiento para la Salud y Bienestar del Cuidador

Se centra alrededor de lo que usted considera más importante. Su entrenador es su guía personal que trabajará con usted para desarrollar un plan de salud personalizado basado en sus valores, necesidades y metas. Los Entrenadores para la Salud y Bienestar de los Cuidadores utilizan el Círculo de la Salud como herramienta de ayuda visual para ayudar a explorar las relaciones entre los aspectos esenciales de su vida y una herramienta de autoevaluación conocida como el Inventario Personal de la Salud para ayudarle a crear su Plan de Salud Personal. Los entrenadores de salud y bienestar para cuidadores están capacitados para maximizar sus fortalezas y valores con el propósito de optimizar sus esfuerzos hacia el logro de sus aspiraciones.



*\*Disponible en lugares seleccionados. Trabaje con su equipo local de CSP para determinar la disponibilidad.*

## Grupo de Apoyo Grupal y Entrenamiento

**Cursos de autocuidado / resiliencia del cuidador:** Los cursos grupales de autocuidado ocurren presencial o virtualmente dirigidos a cuidadores enfocados en apoyar y satisfacer sus necesidades. Las clases son dirigidas por facilitadores capacitados. En estas sesiones divertidas e interactivas, puede aprender a manejar el estrés o lidiar con tus emociones. También aprenderá nuevas técnicas de relajación como yoga, meditación, qijongo, o puede escuchar música o practicar garabatos Zen. Póngase en contacto con su equipo de CSP para determinar qué clases están disponibles en su institución.

Cada institución del VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referidos. Para obtener más información sobre PGCSS y los servicios ofrecidos, visítenos virtualmente a:

[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Línea de apoyo para cuidadores del VA  
☎ Línea gratuita 1-855-260-3274



**Cuidadores PRIMERO:** Cuidadores PRIMERO, que por sus siglas en inglés, FIRST, significa Cuidadores Encontrando Recursos Importantes, Apoyo y Entrenamiento, ofrece un currículo altamente flexible que incluye una serie de cuatro clases grupales proactivas para ayudar a los cuidadores a desarrollar el autocuidado, la habilidad psicológica para superar retos, navegación del sistema de salud y habilidades clínicas prácticas.

**REACH VA:** En adición a las sesiones de entrenamiento personalizadas, las sesiones grupales de REACH VA están disponibles para que usted, un entrenador y otros cuidadores se reúnan. Un entrenador de REACH VA le proporcionará un manual de trabajo y le ayudará con varios de los retos más comunes que enfrentan los cuidadores. Obtenga más información sobre REACH VA [aquí](#).

**Mentoría y apoyo entre pares:** Desarrollado para fortalecer a los cuidadores, proporcionar una oportunidad de establecer contactos y capacitar a los cuidadores para que se ayuden entre sí. El apoyo entre pares también ofrece una oportunidad para que los cuidadores reciban orientación y compartan su experiencia, sabiduría, destrezas, habilidades y pasión con otros cuidadores. Obtenga más información sobre la tutoría de apoyo entre pares leyendo este [folleto](#).

Favor de contactar su [equipo](#) local [de CSP](#) si desea participar en la mentoría y apoyo entre pares.

## Programa de Respiro

Cuidarse a sí mismo es esencial. El programa de respiro del VA paga por el cuidado del Veterano por un corto tiempo cuando los cuidadores necesitan un descanso, tienen que hacer diligencias o necesitan salir de la ciudad por unos días. Este recurso puede ser útil para los cuidadores de veteranos de todas las edades.

El Programa de Respiro a través del VA es ofrecido por la [Oficina de Geriátría y Atención Extendida \(GEC\)](#). Visite la página virtual de GEC para obtener más información sobre el programa de respiro para los cuidadores.

## Conexión y referidos a recursos disponibles en el VA y en la comunidad

Su equipo local de CSP puede ayudarlo a conectarse con otros recursos comunitarios y del VA, así como con eventos especiales para cuidadores. Póngase en contacto con su [equipo](#) local [de CSP](#) hoy mismo para obtener información sobre los próximos eventos para cuidadores.

### ¿Necesita ayuda?

La Línea Nacional de Apoyo al Cuidador (CSL) del VA es un número gratuito para que los cuidadores, familiares, amigos, veteranos y socios de la comunidad se comuniquen para obtener información relacionada con el cuidado, los apoyos y los servicios disponibles. El equipo de CSL proporciona información sobre servicios de apoyo al cuidador, asesoramiento, servicios educativos y referidos (a través de notificación electrónica al personal de CSP en las instituciones locales).

Llame al CSL del VA al 1-855-260-3274 para obtener más información sobre el apoyo que está disponible para usted.

Cada institución del VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referidos. Para obtener más información sobre PGCS y los servicios ofrecidos, visítenos virtualmente a:

[www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Línea de apoyo para cuidadores del VA  
Línea gratuita 1-855-260-3274

VA



U.S. Department  
of Veterans Affairs

Marzo 2022