

GIVING CARE *and* **GETTING CARE** **DAR ASISTENCIA *y*** **RECIBIR ASISTENCIA**



Are you thinking about how to take care of your loved one who is older or has a chronic illness or disability? You're not alone.

If your loved one needs help with daily activities, like getting around the house, taking a shower, or making food, they may need long-term care. This guide can help you get started on finding care for your loved one and how you can join the fight for a better care system.

¿Está pensando en cómo cuidar a un ser querido que es mayor o tiene una enfermedad crónica o una discapacidad? No está solo.

Si su ser querido necesita ayuda para las actividades cotidianas, como desplazarse por la casa, ducharse o preparar la comida, es posible que necesite asistencia a largo plazo. Esta guía puede ayudarle a empezar a buscar asistencia para su ser querido y cómo puede sumarse a la lucha por un mejor sistema de asistencia.

**MAKING
POLICY
PUBLIC**

YOU'RE α CAREGIVER! ¡USTED es un CUIDADOR!

If you're taking care of your loved one who is older or has a disability or serious medical condition, **you're a caregiver!**

There are different types of caregivers. Professional caregivers, like home health aides or nursing home staff, get paid for caregiving. Family caregivers, like parents and children, usually don't. But this doesn't mean your work is any less valuable or important.

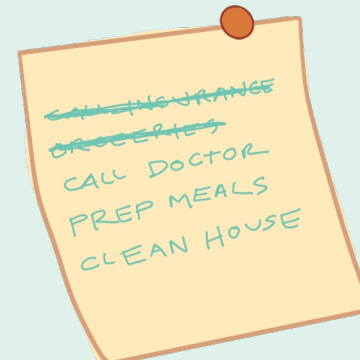
Si se ocupa de su ser querido que es mayor o tiene una discapacidad o una enfermedad grave, **usted es un cuidador!**

Hay diferentes tipos de cuidadores. Los cuidadores profesionales, como los auxiliares sanitarios a domicilio o el personal de las residencias de ancianos, reciben una remuneración por sus servicios. Los cuidadores familiares, como los padres y los hijos, generalmente no lo hacen. Pero esto no significa que su trabajo sea menos valioso o importante.



If your loved one needs care for an extended period of time, this is called long-term care. If your loved one needs care in their home, this is called home-based care. Most insurance companies don't cover everything that families need for long-term care, but there are programs and services that can help.

Si su ser querido necesita asistencia durante un período prolongado, esto se denomina asistencia a largo plazo. Si su ser querido necesita asistencia en la casa, esto se llama asistencia domiciliaria. La mayoría de las compañías de seguros no cubren todo lo que las familias necesitan para asistencia a largo plazo, pero existen programas y servicios que pueden ayudar.

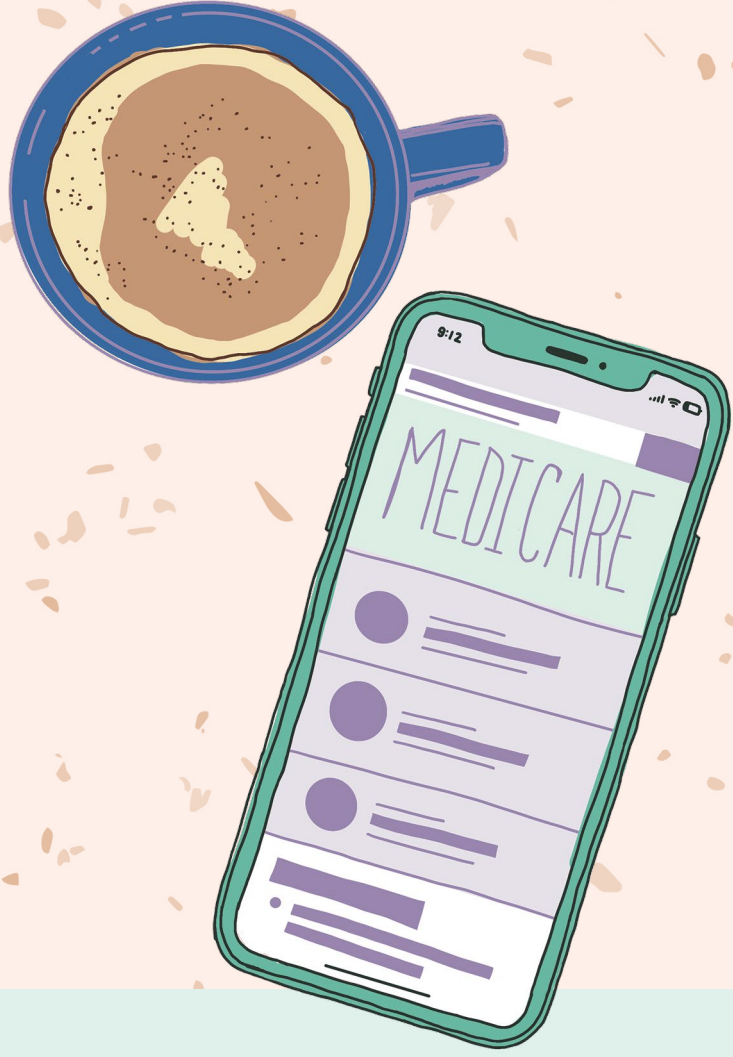


WHAT SERVICES *are* AVAILABLE for LONG-TERM CARE?

¿QUÉ SERVICIOS EXISTEN *para* la ASISTENCIA a LARGO PLAZO?

These government health insurance programs can help cover some of the costs.

Estos programas oficiales de seguro médico pueden ayudar a cubrir algunos de los costos.



MEDICARE

Medicare is for older adults (age 65 and above) and certain people with disabilities. It can cover things like:

- Going to the doctor or hospital
- Prescription drugs
- Health screenings
- Palliative and hospice care
- Some medical equipment

Medicare está destinado a los adultos mayores (a partir de los 65 años) y a determinadas personas con discapacidad. Puede cubrir cosas como:

- Ir al médico o al hospital
- Los medicamentos con receta
- Exámenes de salud
- Cuidados paliativos y para enfermos terminales
- Ciertos tipos de equipamiento médico

MEDICAID

Medicaid is for low income people and people with disabilities. It covers the same things as Medicare, but can offer more financial support for long-term care. It can cover things like:

- Medicare premiums
- Nursing home care
- Some at-home care costs
- Some respite services

Medicaid es para personas de bajos ingresos y personas con discapacidades. Cubre lo mismo que Medicare, pero puede ofrecer más ayuda económica para la asistencia a largo plazo. También puede cubrir cosas como:

- Las primas de medicare
- La asistencia en residencias de ancianos
- Algunos gastos de asistencia a domicilio
- Algunos servicios de apoyo

Visit medicare.gov or medicaid.gov to find out if you qualify.

Visite medicare.gov o medicaid.gov para saber si cumple los requisitos.

GETTING LONG-TERM CARE COVERED

CÓMO CONSEGUIR *que se* PAGUE la ASISTENCIA a LARGO PLAZO

Medicare and Medicaid alone might not cover all of your caregiving costs. Find out what other programs are available in your community:

Area Agencies on Aging (AAA) can help you apply for Medicare and Medicaid, and also offer services like adult daycare, support groups, caregiver training, and respite.

To find your local AAA, use the Elder Care Locator.

Elder Care Locator is an online tool and toll free number that connects you to caregiving programs in your community. It can connect you to resources for transportation, housing, legal aid, and more.

eldercare.acl.gov 1-800-677-1116

Es posible que Medicare y Medicaid no cubran por sí solos todos los gastos de asistencia. Averigüe qué otros programas están disponibles en su comunidad:

Las Agencias de Área para el Envejecimiento (AAA) pueden ayudarle a solicitar Medicare y Medicaid, y también pueden ofrecer servicios como guarderías para adultos, grupos de apoyo, formación a los cuidadores, y relevo.

Para encontrar su AAA local, debe utilizar el Elder Care Locator ("Localizador de asistencia para personas mayores").

Elder Care Locator es una herramienta en línea y un número gratuito que le pondrá en contacto con los programas de asistencia en su comunidad. Este recurso puede conectarle a servicios para transportación, vivienda, asistencia jurídica, y más.

eldercare.acl.gov 1-800-677-1116

Elder Care Locators and AAAs aren't just for seniors! They can connect you to resources for people under age 65.

Los Elder Care Locators y las AAA no son solo para las personas mayores. Pueden ponerle en contacto con recursos para personas menores de 65 años.

From Caregiver to Caregiver De Cuidador a Cuidador

Learning as much as you can and talking to others can help you be more prepared. Here's some advice from other caregivers:

Aprender todo lo que pueda y hablar con otros puede ayudarle a estar más preparado. Aquí hay algunos consejos de cuidadores:



"Search for health organizations"

"Busque organizaciones de salud"

Health associations and foundations can help you learn more about the medical conditions that affect your loved one. Try searching the internet for their health condition, plus the word "association" or "foundation."

Las asociaciones y fundaciones de salud pueden ayudarle a aprender más sobre la condición médica que afecta a su ser querido. Pruebe a buscar en Internet su enfermedad y la palabra "asociación" o "fundación."



"Find support groups"

"Busque grupos de apoyo"

It's helpful to talk to other caregivers going through the same thing. Ask medical professionals, other caregivers, friends, and family if they know of any support groups. You can also search the internet and social media for what might be available in your community.

Es útil hablar con otros cuidadores que pasan por lo mismo. Pregunte a los profesionales médicos, a otros cuidadores, a los amigos y a la familia si conocen algún grupo de apoyo. También puede buscar en Internet y en las redes sociales para saber qué puede encontrar en su comunidad.



"Practice self-care"

"Practique el cuidado personal"

Caregiving is hard work and it's important to take care of yourself too.

Ask others for help

Take short breaks every day (go for a walk, stretch, drink water)

Check out services offered by your AAA so you can take a break for personal needs

Cuidar a alguien es un trabajo duro y también es importante cuidarse a uno mismo.

Pedir ayuda a los demás

Tomar pequeños descansos cada día (salir a caminar, estirarse, beber agua)

Buscar los servicios de su AAA local para poder tomarse un descanso y ocuparse de sus necesidades personales



Caregiving is a lot of work, but you don't have to do it alone.

Learn more about Medicare and Medicaid:

- [medicare.gov](https://www.medicare.gov)
- [medicaid.gov](https://www.medicicaid.gov)

Take time off of work for caregiving:

- Find out if your state has a paid leave program [abetterbalance.org/resources/paid-family-leave-laws-chart](https://www.abetterbalance.org/resources/paid-family-leave-laws-chart)
- Find out if you're eligible for unpaid time off through the federal Family and Medical Leave Act [dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/28-fmla](https://www.dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/28-fmla)

Get help with child care:

- Find your local Child Care Resource and Referral Agency at [childcareaware.org/resources/ccrr-searchform](https://www.childcareaware.org/resources/ccrr-searchform)
- Find your local Head Start program at [eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator](https://www.eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator)

La prestación de asistencia es un trabajo intenso, pero no hay que hacerlo solo.

Aprenda más sobre Medicare y Medicaid:

- [medicare.gov](https://www.medicare.gov)
- [medicaid.gov](https://www.medicicaid.gov)

Tómese un tiempo libre del trabajo para prestar asistencia a otras personas:

- Averigüe si su estado tiene un programa de licencia pagada en [abetterbalance.org/resources/paid-family-leave-laws-chart](https://www.abetterbalance.org/resources/paid-family-leave-laws-chart)
- Averigüe si tiene derecho a una licencia no remunerada a través de la Ley de Licencia Familiar y Médica en [dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/28-fmla](https://www.dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/28-fmla)

Obtenga ayuda para el cuidado de los niños:

- Encuentre su agencia local de recursos y referencias para el cuidado de niños en [child-careaware.org/resources/ccrr-searchform](https://www.child-careaware.org/resources/ccrr-searchform)
- Encuentre su programa local de Head Start en [eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator](https://www.eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator)

Across the country, caregivers are organizing to demand a better care system. Join the fight at [caringacross.org](https://www.caringacross.org)

En todo el país, los cuidadores se están organizando para exigir un mejor sistema de asistencia Únase a la lucha en [caringacross.org](https://www.caringacross.org)

Making Policy Public is a program of the Center for Urban Pedagogy (CUP). CUP partners with policy advocates and graphic designers to produce foldout posters that explain complicated policy issues, like this one.

Making Policy Public (Hacer públicas las políticas) es un programa del Center for Urban Pedagogy (CUP). CUP se asocia con defensores de políticas y diseñadores gráficos para producir carteles desplegables que explican cuestiones de política complicadas, como esta.

Collaborators/Colaboradores:
CUP: Genea Foster, Siyona Ravi, Sucharitha Yelimeli. Caring Across Generations: Antonia Madian, Charlotte Dodge, Namatie Mansaray, Janet Kim. Designers/Diseñadoras: Noopur Agarwal, Kathy Mueller



The Center for Urban Pedagogy (CUP) is a nonprofit organization that uses the power of design and art to increase meaningful civic engagement, in partnership with marginalized communities. [welcometocup.org](https://www.welcometocup.org)

El Center for Urban Pedagogy (CUP) es una organización sin fines de lucro que utiliza el poder del diseño y el arte para aumentar el compromiso cívico significativo. [welcometocup.org](https://www.welcometocup.org)



Caring Across Generations is working to make quality care affordable and accessible at every stage of life, while making sure all caregivers are treated with respect and dignity. [caringacross.org](https://www.caringacross.org)

Caring Across Generations trabaja para que la asistencia de calidad sea asequible y accesible en todas las etapas de la vida, al tiempo que se garantiza que todos los cuidadores sean tratados con respeto y dignidad. [caringacross.org](https://www.caringacross.org)

Noopur Agarwal is a designer and Assistant Professor of Graphic Design at San Francisco University. [noopuragarwaldesign.com](https://www.noopuragarwaldesign.com)

Noopur Agarwal es diseñadora y profesora adjunta de diseño gráfico en la Universidad de San Francisco. [noopuragarwaldesign.com](https://www.noopuragarwaldesign.com)

Kathy Mueller is a designer and Associate Professor of Advertising at Temple University. [kmuellerdesign.com](https://www.kmuellerdesign.com)

Kathy Mueller es diseñadora y profesora asociada de publicidad en la Universidad de Temple. [kmuellerdesign.com](https://www.kmuellerdesign.com)

Big thanks/Muchas gracias a: Theodora Amisshah, Brandon Will, Christina Keys, Jeffery Kearney, Allen Galeon, Paula Newbaker, Chandra White-Cummings, John Adeniran, Rey Castuciano, Connie Kitchens, Jenn Chan, María Nóbrega, Shayan Asgharnia

Support for this project was provided by the National Endowment for the Arts, and public funds from the New York City Department of Cultural Affairs in partnership with the City Council.

General support for CUP's programs is provided in part by The Kresge Foundation, Laurie M. Tisch Illumination Fund, Lily Auchincloss Foundation, Mertz Gilmore Foundation, New York Foundation, Sigrid Rausing Trust, and the New York State Council on the Arts with the support of the Office of the Governor and the New York State Legislature.



THE SIGRID RAUSING TRUST

Lily Auchincloss Foundation, Inc.



Council on the Arts