

Existen múltiples recursos para apoyarle

Persona cuidadora cercana | Gobierno de Quebec
Familia y apoyo a personas cuidadoras cercanas.

Proche aide Québec | Agrupación de organizaciones comprometidas con las personas cuidadoras cercanas, ofrecen herramientas en diversos ámbitos.

Centro Integrado Universitario de Salud y Servicios Sociales (CIUSSS) del Centro-Oeste de la Isla de Montreal | Servicios accesibles en francés e inglés
ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/

El apoyo para los cuidadores cercanos | Organización de apoyo, información y referencia en cuidado cercano.
Disponible todos los días de 8h a 20h.
infoaidant@lappui.org
1 855 852-7784

Info-Santé/Info-Social 811 | Servicio de consulta telefónica gratuita y confidencial para problemas de salud o psicosociales.
Servicios 24h/24 y 7 días/7

Aprenda más sobre el cuidado cercano

Institut Universitaire SHERPA | Inmigración-Diversidad y Salud
sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aideance/

Observatoire québécois de la proche aideance | Directorio de conocimientos sobre el cuidado cercano.
observatoireprocheaideance.ca/

Centro de Investigación y Experiencia en Cuidado Cercano (CRÉGES) | Expertos en el ámbito del cuidado cercano.
creges.ca/proche-aideance/

Otros recursos relevantes

Alianza de comunidades culturales por la equidad en salud y servicios sociales (ACCÉSSS) | Promoción y difusión de conocimientos en salud y servicios sociales, considerando la diversidad cultural
access.net
accesss@accesss.net
Teléfono 514-287-1106

Community health social services network (CHSSN) | Organización que trabaja con comunidades de habla inglesa para mejorar el acceso a servicios de salud
chssn.org

Service d'Interprète, d'Aide et de Référence aux Immigrants (SIARI) | Organización de apoyo a la integración social, cultural y lingüística.
siari.org

Réseau avant de craquer | Organización comunitaria enfocada en la salud mental
avantdecraquer.com
1.855-CRAQUER (272-7837)
info@capsantementale.ca

Éducaloi-Proches aidants | Referencia en educación y divulgación científica
educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/

Biblio-Santé-Personas cuidadoras cercanas | Información de calidad sobre salud para cuidadores cercanos.
bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-aidants.php

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec 

¿ Eres una persona cuidadora cercana ?

Averigüe qué recursos son adecuados para usted



¿ Eres una **persona cuidadora** cercana sin saberlo ?

Brindas apoyo a...

Una o varias personas de tu entorno (padre/madre, hijo/a, amigo/a, vecino/a, etc.) que presentan una incapacidad temporal o permanente, ya sea física, psicológica o psicosocial, sin importar su edad o entorno de vida, y con quienes compartes un vínculo afectivo, familiar o no.

¡ Eres una persona cuidadora cercana !

Este apoyo puede ser...

Continuo u ocasional
A corto o largo plazo
Ofrecido de manera no profesional
Prestado de forma libre, informada y revocable, con el objetivo de favorecer la recuperación, el mantenimiento y la mejora de la calidad de vida de la persona asistida.

¡ Eres una persona cuidadora cercana !



El apoyo que brindas puede tomar **una (o varias) de las siguientes formas**

- Acompañamiento
- Ayuda en el cuidado personal
- Coordinación de cuidados y servicios médicos
- Ayuda con trámites administrativos
- Asistencia en la interpretación
- Mantenimiento del hogar
- Apoyo emocional y social
- Transporte
- Tareas domésticas

Como persona cuidadora cercana, podrías experimentar estos efectos:

- Angustia
- Enojo - Ira
- Fatiga
- Preocupación
- Irritabilidad
- Aislamiento social
- Maltrato
- Precarización financiera
- Retrasos y ausentismo en el trabajo o la escuela
- Abandono escolar
- Sobrecarga de trabajo



Como persona cuidadora cercana, **puedes tener estas necesidades**

- o Descanso y cuidado de relevo
- o Apoyo psicológico
- o Apoyo social
- o Apoyo financiero y material
- o Asistencia en actividades domésticas y cotidianas
- o Información, formación y sensibilización
- o Flexibilidad en el trabajo y los estudios
- o Servicios adaptados al idioma y la cultura

