

Beneficios y recursos

Última actualización: _____

Quién nos puede ayudar a la persona que cuido y a mí, y qué beneficios tener, solicitar o averiguar. Llénela a mano.

Solo nombres, teléfonos y dónde se guardan las cartas. No escriba aquí números del Seguro Social, Medicare, Medicaid, reclamos del VA, miembro, caso ni cuenta.

Nombre de la persona que cuido: _____

Contacto de emergencia y teléfono: _____

RECURSOS LOCALES *(solo nombres y teléfonos)*

Recurso	Nombre	Teléfono	Trabajador social o contacto; para grupos, cuándo y dónde
Agencia Local para Personas Mayores (Area Agency on Aging)			
Consejero de SHIP (ayuda con seguros de salud)			
Oficina o trabajador social de Medicaid			
Coordinador de apoyo a cuidadores en el VA local <i>(si sirvió en el ejército)</i>			
Oficina local de la Alzheimer's Association			
Programa de día para adultos			
Proveedor de relevo (respite)			
Grupo de apoyo			
Comunidad de fe o voluntarios			
Ayuda legal o abogado de derecho de personas mayores			

NÚMEROS NACIONALES *(verificados en octubre de 2026; los números pueden cambiar)*

Eldercare Locator (busca su agencia local)	1-800-677-1116 · eldercare.acl.gov
Medicare	1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) · es.medicare.gov En español: pida un intérprete.
SHIP: asesoría gratuita e imparcial sobre Medicare	Encuentre el SHIP de su estado en shiphelp.org
Seguro Social	1-800-772-1213 (oprima 7 para español) · ssa.gov/espanol
Línea de apoyo a cuidadores del VA	1-855-260-3274 · caregiver.va.gov
Alzheimer's Association, línea 24/7	1-800-272-3900 · alz.org/espanol · personal bilingüe
988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis	Llame o envíe un mensaje de texto al 988, a cualquier hora En español: llame al 988 y oprima 2, o envíe AYUDA al 988.
211 (ayuda local con comida, vivienda, facturas y más)	Llame al 211 · 211.org
ARCH National Respite Locator (relevo)	archrespite.org
LIHEAP, ayuda con la energía (NEAR)	1-866-674-6327 · energyhelp.us
BenefitsCheckUp de NCOA (revisa beneficios gratis)	benefitscheckup.org

Gratis para imprimir y compartir. De Lighthouse by Dragonfly, una app para iPhone que organiza la información de cuidado, los medicamentos y las citas. lighthousebydragonfly.com

Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas para cuidadores

Los requisitos varían según el programa, el estado, los ingresos y la situación. “Averiguar” quiere decir que puede valer la pena preguntar, no que la persona que cuida califique. Un consejero de SHIP, la Agencia Local para Personas Mayores o la oficina de beneficios pueden explicarle las reglas.

LISTA DE BENEFICIOS (marque una casilla por fila)

Beneficio o programa	Lo tiene	Lo solicitó	Averiguar	Dónde se guardan las cartas
Medicare	☐	☐	☐	
Programas de Ahorros de Medicare o Ayuda Adicional (Extra Help) (ayuda con los costos de Medicare)	☐	☐	☐	
Medicaid (incluye las exenciones para servicios en el hogar y la comunidad)	☐	☐	☐	
Beneficios del VA, si sirvió en el ejército (atención médica, Aid and Attendance, Programa de Asistencia Integral para Cuidadores Familiares)	☐	☐	☐	
Seguro Social o SSDI (también para condiciones de inicio temprano)	☐	☐	☐	
Seguro de cuidado a largo plazo	☐	☐	☐	
Alivio en el impuesto a la propiedad	☐	☐	☐	
Ayuda con los servicios públicos (LIHEAP)	☐	☐	☐	
SNAP (ayuda para alimentos)	☐	☐	☐	
Licencia familiar pagada o FMLA (para el trabajo del cuidador)	☐	☐	☐	
Otro	☐	☐	☐	

NOTAS (por ejemplo, próximos pasos o fechas límite de las cartas)

Gratis para imprimir y compartir. De Lighthouse by Dragonfly, una app para iPhone que organiza la información de cuidado, los medicamentos y las citas. lighthousebydragonfly.com
 Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas
para cuidadores
Página 2 de 2