

# Guía de programas de respiro familiar

La Rioja



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF  
Johnson & Johnson



## **Edita**

Cuidopía

Un programa de Acción Social del grupo de compañías de Johnson & Johnson en España.

[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)

## **Diseño editorial y actualización de contenidos**

En Babia Comunicación Responsable

[www.estasenbabia.com](http://www.estasenbabia.com)

**Ilustraciones:** Juan Medina Manrique

EM-104950. Julio, 2022.

Segunda edición.

Un programa social impulsado por:

*Johnson & Johnson*



© 2020-2022, Johnson & Johnson y Janssen España.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida cualquier utilización del contenido de esta publicación sin la expresa autorización del titular del copyright.

Cuidopía es el programa de Acción Social de las compañías de Johnson & Johnson en España cuyo objetivo es promover la Sociedad de los Cuidados y destacar el trabajo de miles de personas que, de forma profesional o no, están dedicadas al cuidado en todos los ámbitos de la vida en nuestro país.

En Cuidopía apoyamos que personas que tienen vocación por los cuidados puedan convertirse en profesionales del sector a través de un programa de becas, en colaboración con Fundación Tomillo y otras entidades sociales especializadas en formación para el empleo de personas vulnerables. Desde 2019 hemos otorgado más de 200 becas a personas que a día de hoy son Profesionales de los Cuidados en Madrid, Cáceres, Sevilla, Zaragoza, Valencia y Barcelona; y seguiremos ampliando el alcance de nuestras becas como empresa comprometida con los cuidados.

Cuidopía nace del Modelo Afectivo-Efectivo de humanización de la salud que Janssen promueve desde 2015. Tiene como finalidad divulgar, orientar y formar para promover una sociedad más activa, sensibilizada y responsable en este ámbito. El programa se suma así también a los esfuerzos por alcanzar las metas de salud, igualdad y reducción de la exclusión social que proponen los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por Naciones Unidas para 2030.

Conscientes de la dificultad que implica atender de la mejor forma posible a nuestros seres queridos cuando se encuentran en situación de dependencia, con la edición de estas guías pretendemos facilitar el camino, no siempre fácil, que emprenden las familias para adquirir conceptos básicos relacionados con las prestaciones y servicios contemplados en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, tener a mano el catálogo de servicios, prestaciones y programas de respiro familiar que ofrece cada Comunidad Autónoma y disponer de forma agrupada del directorio de oficinas y recursos que las Administraciones Públicas ponen a disposición de la ciudadanía.

Además, la página web del programa Cuidopía cuenta con un amplio catálogo de contenidos relacionados con los cuidados, al tiempo que propone la participación y escucha activa de la comunidad a través de las redes sociales. A través de Cuidopía queremos ofrecer a la sociedad todo un abanico de recursos para que juntos reflexionemos sobre la importancia de cuidarnos y cuidar de los demás en un mundo cada vez más interconectado e interdependiente.

**#elvalordeloscuidados**



**Ramón Frexes**

Director de Relaciones Institucionales de Janssen  
y Acción Social de Johnson & Johnson España

# Índice

<b>1</b>	<b>Información general sobre respiro familiar .....</b>	<b>5</b>
	¿Qué son los programas de respiro familiar? .....	6
	¿Qué tipos de programas de respiro familiar existen? .....	8
<b>2</b>	<b>Programas de respiro familiar en La Rioja .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Directorio de servicios públicos de respiro familiar en La Rioja .....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social .....</b>	<b>14</b>

1

# Información general sobre respiro familiar





## ¿Qué son los programas de respiro familiar?

El respiro familiar es un servicio que se facilita cuando una persona en situación de dependencia se encuentra a cargo de un familiar que asume el gran número de cuidados y tareas que la persona dependiente necesita. La persona cuidadora asume una gran carga física y emocional que puede afectar a su salud integral, además del riesgo de aislamiento social por falta de tiempo y desánimo.

El respiro familiar es el tiempo que puede proporcionar una tercera persona al cuidador familiar para que siga manteniendo sus actividades personales, laborales, sociales y de ocio, a la vez que cuenta con la seguridad de que la persona dependiente está acompañada y atendida por un cuidador profesional. Este tiempo de respiro familiar mejora el bienestar del cuidador familiar ya que le ofrece desahogo y apoyo físico y emocional, para continuar proporcionando atención y cuidados al familiar dependiente. De ahí la importancia de conocer lo que ofrecen y cómo acceder a los servicios de respiro familiar.



El respiro familiar es un servicio para personas en situación de dependencia cuyo cuidador o cuidadora principal es un familiar. Consiste en facilitar a la persona dependiente el cuidado a cargo de un cuidador profesional para que el familiar disponga de tiempo libre.

En la actualidad, cada vez más cuidadores de personas dependientes o personas que padecen alguna discapacidad se acogen a los programas de respiro familiar que están disponibles, tanto en centros públicos como privados, para poder contar con tiempo de descanso propio.

Son muchas las asociaciones que además están implantando estos programas porque desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera esencial el disfrute de tiempo libre para el correcto desarrollo del ser humano, siendo el tiempo de ocio personal básico para el equilibrio psíquico y social de la persona.

De este modo se considera primordial la implantación de programas de respiro familiar, porque además de beneficiar al cuidador evitando el “síndrome del cuidador quemado”<sup>1</sup>, beneficia también a la persona dependiente o que padezca alguna discapacidad al recibir por parte del cuidador una mejora en la calidad de la atención. Que la persona cuidadora disponga de cierto tiempo para disfrute propio alivia la carga emocional y física que haya podido acumular.

El objetivo de los programas de respiro familiar es que las personas en situación de dependencia o discapacidad que necesitan de ciertos cuidados no se encuentren desatendidos mientras que el cuidador familiar recibe un apoyo que le ayuda a disponer de un tiempo de respiro, de ocio o para realizar otras tareas que no sean las de cuidar. Se trata de evitar que el cuidador familiar realice tareas de cuidado las 24 horas de los 365 días del año.

» Los programas de respiro familiar cuidan tanto de la persona en situación de dependencia o discapacidad, como del familiar que asume el cuidado principal.

Los programas de respiro familiar, que se han ido implantando en muchas de las Comunidades Autónomas, ofrecen a los cuidadores de los familiares en situación de dependencia o de discapacidad un apoyo y un periodo de descanso y tiempo libre. Suponen una descarga física y mental para el cuidador principal, le ayuda a recuperar energía y ánimo, le permite descansar y facilita que siga proporcionándole un buen cuidado a la persona que tiene a su cargo.

<sup>1</sup> El “síndrome del cuidador quemado” es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que padecen las personas cuidadoras cuando su responsabilidad se extiende durante un largo periodo de tiempo. Descubre más en la unidad temática “Autocuidados”, de Escuela de Cuidados en <https://www.cuidopia.es/escuela-de-cuidados/autocuidados>



## ¿Qué tipo de programas de respiro familiar existen?

Teniendo en cuenta la labor continua de un cuidador informal a un familiar dependiente, es fundamental contar con ciertos apoyos formales. Los cuidadores familiares deben cuidarse y dedicarse tiempo a ellos mismos para ofrecer unos cuidados de calidad a su familiar y mejorar el bienestar de ambos.

Encontramos programas de respiro familiar ya implantados en las ayudas del **Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)**, aunque no se reflejen con el nombre de respiro familiar. Es el caso de la **asistencia temporal residencial**, que facilita al cuidador poder descargarse en ciertos momentos de realizar tareas, o los ingresos en residencias de las personas dependientes en periodos vacacionales, llamadas **estancias temporales de régimen residencial**.

Otro de los servicios son los **Centros de Día**, donde las familias pueden dejar por unas horas a sus familiares asegurándose de que reciben la atención que necesitan y que cuentan con la asistencia de un cuidador profesional para realizar aquellas funciones que no puedan llevar a cabo de manera independiente.

Los Centros de Día son centros diurnos de atención especializada para personas mayores o en situación de dependencia, que mantienen o mejoran la funcionalidad de sus usuarios y sirven de apoyo a la familia.

Las Comunidades Autónomas tienen distintos programas de respiro familiar. La mayoría de ellos vienen incluidos en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia de España, más conocida como **Ley de Dependencia**.

Esta ley española reúne el conjunto de servicios y prestaciones destinados a la promoción de la autonomía personal, así como a la protección y atención a las personas, a través de servicios públicos y privados concertados debidamente acreditados.

# 2

## Programas de respiro familiar en La Rioja



El Gobierno de La Rioja, dentro de los servicios incluidos en la Ley 30/2006 de 14 de diciembre de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, ofrece el servicio de estancias temporales residenciales para personas con discapacidad del Sistema Riojano para la Autonomía Personal y la Dependencia.

### Servicio de Estancias Temporales Residenciales para Personas con Discapacidad

El servicio de estancias temporales residenciales tiene un periodo de disfrute máximo de tres meses en el año, sin posibilidad de prórroga.

Este servicio se prestará cuando el familiar cuidador de la persona dependiente necesite un periodo de descanso, respiro familiar, o se encuentre convaleciente. Además, para poder beneficiarse de este servicio se tendrá igualmente en cuenta la condición de persona dependiente, la naturaleza de la dependencia, el grado y nivel de la misma, la intensidad de los cuidados que precise y el diagnóstico de la discapacidad.

Deben cumplirse los requisitos para poder hacer uso del servicio en plaza pública y que se encuentre disponible plaza vacante en el periodo solicitado.

La solicitud se facilitará en los Servicios Sociales de Base Municipales, en el Centro de Valoración de la Discapacidad y Dependencia y en la Dirección General de Servicios Sociales y podrá presentarse en cualquiera de las Oficinas de Atención al Ciudadano del Gobierno de La Rioja, en el registro auxiliar de la Consejería de Salud y Servicios Sociales y en los registros de la Administración Pública del Estado.

**Los centros adheridos a la prestación de este servicio podemos encontrarlos en el siguiente enlace:**

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/entidades-centros-servicios/personas-discapacidad/alojamientos/centros/servicio-estancias-temporales-residenciales-personas-discap>

El Sistema Público de Servicios Sociales de La Rioja facilita información personalizada por las siguientes vías:

- A través de los/as Trabajadores/as Sociales de cada Ayuntamiento.
- Centralita del Gobierno de La Rioja  
Teléfono: 941 291 100
- Centro de Valoración de la discapacidad y dependencia  
Teléfono: 941 291 050
- Servicio de Prestaciones Sociales para la Autonomía Personal y la Dependencia  
Teléfono: 941 294 380
- Servicio de Personas Mayores  
Teléfono 941 294 360

También pueden existir programas de respiro familiar a escala provincial o local. Puede solicitarse su información a través de los Servicios Sociales o podemos encontrar varias asociaciones y hospitales que realizan servicios de respiro familiar de manera privada.

### **PLENA INCLUSIÓN EN LA RIOJA**

Calle la Cigüeña, 27 Bajo  
26004 Logroño (La Rioja)  
Tel: 941 246 664

[www.plenainclusionlarioja.org](http://www.plenainclusionlarioja.org)

# 3

## Directorio de servicios públicos de respiro familiar en La Rioja



SERVICIO	SOLICITUD	DATOS DE CONTACTO
<b>Servicio de estancias temporales residenciales para personas con discapacidad</b>	La solicitud podrá presentarse en cualquiera de las Oficinas de Atención al Ciudadano del Gobierno de La Rioja, en el registro auxiliar de la Consejería de Salud y Servicios Sociales y registros de la Administración General del Estado.	<p><b>El Sistema Público de Servicios Sociales de La Rioja facilita información personalizada por las siguientes vías:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A través de los/as Trabajadores/as Sociales de su Ayuntamiento.</li> <li>• Consejería de Políticas Sociales, Familia, Igualdad y Justicia Centralita: 941 291 100</li> <li>• Centro de Valoración de la discapacidad y dependencia Tel. 941 29 10 50</li> <li>• Servicio de Prestaciones Sociales para la Autonomía Personal y la Dependencia Tel. 941 29 43 80</li> <li>• Servicio de Personas Mayores Tel. 941 29 43 60</li> </ul>
<b>Plena Inclusión en La Rioja</b>		<p>Calle la Cigüeña, 27 Bajo 26004 Logroño (La Rioja) Tel: 941 246 664</p> <p><a href="http://www.plenainclusionlarioja.org">www.plenainclusionlarioja.org</a></p>
<b>AFA RIOJA</b>		<p>Menéndez Pelayo, 9 26002 Logroño Tel: 941231994 / 648038090</p> <p><a href="mailto:afarioja@hotmail.com">afarioja@hotmail.com</a> <a href="http://www.afarioja.org">www.afarioja.org</a></p>

# 4

## Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social



<b>FUNDACIÓN ONCE</b>	Sebastián Herrera, 15 28012 Madrid Teléfono: 915 068 888 <a href="mailto:fundaciononce@fundaciononce.es">fundaciononce@fundaciononce.es</a>
<b>CÁRITAS ESPAÑOLA</b>	Embajadores, 162 28045 Madrid Teléfono: 914 441 000 e-mail: <a href="mailto:correo@caritas.es">correo@caritas.es</a>
<b>CRUZ ROJA ESPAÑOLA</b>	Avenida Reina Victoria, 26 28003 Madrid Teléfono: 900 221 122 <a href="mailto:informa@cruzroja.es">informa@cruzroja.es</a>
<b>ASPACE</b>	General Zabala, 29 28002 Madrid Teléfono: 915 614 090 <a href="mailto:administracion@confederacionaspace.org">administracion@confederacionaspace.org</a>
<b>PLENA INCLUSIÓN</b>	Avenida General Perón, 32 Planta 1 28020 Madrid. Teléfono: 915567413 <a href="mailto:info@plenainclusion.org">info@plenainclusion.org</a>
<b>DOWN ESPAÑA</b>	Machaquito, 58 L-10 28043 Madrid Teléfono: 917 160 710 <a href="mailto:downspana@sindromedown.net">downspana@sindromedown.net</a>
<b>CEAFA</b> CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS	Pedro Alcatarena, 3 Bajo 31014 Pamplona (Navarra) Teléfono: 948 174 517 <a href="mailto:ceafa@ceafa.es">ceafa@ceafa.es</a>
<b>CERMI</b> COMITÉ ESPAÑOL DE REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD	Recoletos, 1 Bajo 28001 Madrid Teléfono: 913 601 678 <a href="mailto:cermi@cermi.es">cermi@cermi.es</a>



El valor de los cuidados

[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)

Un programa social impulsado por:

*Johnson & Johnson*



@cuidopia



facebook.com/cuidopia



@cuidopia



@cuidopia