Cómo encontrar respiro y una exención (waiver), sin rendirse al primer no.

This lesson in English

Qué es. El **respiro** (respite) es un cuidado que le da a usted un descanso: una persona capacitada cuida a su hijo unas horas para que usted pueda dormir, trabajar o simplemente respirar. Una **exención** (waiver) es un programa del estado, pagado por Medicaid, que puede cubrir cuidado en casa, incluido el respiro, para un niño con una discapacidad. En muchos estados mira las necesidades del niño, no solo los ingresos de la familia.

Por qué importa. Un padre o una madre que nunca descansa no puede sostener un plan. Cada estado maneja estos programas un poco distinto, muchos tienen lista de espera, y la primera respuesta muchas veces es no. Las familias que reciben ayuda suelen ser las que piden temprano, guardan todo por escrito y apelan. Puede empezar esta noche.

CÓMO HACERLO USTED MISMO

Cómo pedir respiro usted mismo, en cinco pasos.

1. **Encuentre sus puertas.** Busque el nombre de su estado más “Medicaid waiver niños con discapacidades” y “servicios para discapacidades del desarrollo.” En California la puerta es su centro regional (regional center). El localizador de respiro de ARCH (archrespite.org) muestra programas por estado.
2. **Anótese en cada lista hoy.** Si una exención tiene lista de espera, la fecha en que se anota es lo que la hace avanzar. Pida por escrito que lo pongan en la lista, y

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

pregunte qué fecha tienen registrada.

3. **Describa un día difícil, no un diagnóstico.** Escriba lo que exige un día normal: cuántas horas su hijo necesita un adulto al alcance de la mano, cada cuánto duerme usted la noche entera, qué pasó la última vez que estuvo sola o solo con él todo el día. Los programas pagan por necesidad. Muéstrela.
4. **Pida cada respuesta por escrito.** Después de cada llamada, mande un correo corto: "Hoy me dijo ___. Por favor corríjame si lo entendí mal." Un no por teléfono no se puede apelar. Un no en papel sí.
5. **Apele el primer no.** Una negación por escrito debe decirle por qué y cómo apelar, con una fecha límite. Marque esa fecha el mismo día que llega la carta. Pida la regla que usaron y respóndala con sus notas del día difícil.

Si esta noche ya no puede más: llame o mande un texto al 988 (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, con ayuda en español) para usted, o al 911 si alguien está en peligro. Pedir ayuda no es fallarle a su hijo.

EJEMPLO RESUELTO

Rosa y el segundo intento.

Ejemplo inventado. La familia, el programa y las fechas son inventados para mostrar el método.

Mateo, el hijo de Rosa, tiene siete años y pasa despierto casi todas las noches. Ella pide respiro a la oficina de discapacidad de su condado.

Qué pasó	Qué hizo ella

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Por teléfono le dijeron “no califica.”	Mandó un correo ese mismo día: “Me dijo que Mateo no califica. Por favor envíemelo por escrito con la razón.”
La carta decía “la familia cubre sus necesidades.”	Escribió una página: Mateo duerme 4 horas por noche, necesita un adulto al alcance de la mano todo el día, y ella no ha dormido 6 horas seguidas desde la primavera.
La carta daba una fecha límite para apelar.	Apeló antes de esa fecha y adjuntó la página y una nota corta de su médico.
Seis semanas después	Le aprobaron horas de respiro cada mes, y la pusieron en la lista de espera de la exención con la fecha de su primera llamada.

Qué funcionó: el primer no fue por teléfono, así que lo consiguió en papel. Después respondió la razón con datos de un día real. Su hijo no cambió; cambió su registro escrito.

ERRORES QUE EVITAR

Cómo las familias se quedan sin ayuda.

- Esperar un diagnóstico o un mejor momento para anotarse. Una lista de espera solo avanza para quien ya está en ella.
- Aceptar un no por teléfono como final. No es una decisión que se pueda apelar hasta que esté por escrito.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

- Describir su mejor día. Los programas leen lo que usted escribe. Escriba el día difícil.
- Dejar pasar la fecha para apelar. Puede ser corta. Péguela en el refrigerador.
- Pensar que el respiro es egoísta. Un padre descansado es parte del plan de su hijo.

INTÉNTELO

Una pregunta, y luego la respuesta.

Un caso inventado: Dana llama para pedir respiro. La trabajadora le dice: “Ustedes ganan demasiado para Medicaid.” ¿Qué debe hacer Dana?

▼ Ver la respuesta, y por qué

Pedirlo por escrito, y preguntar por las exenciones por su nombre. Algunas exenciones y programas estatales para niños con discapacidades miran las necesidades del niño, no los ingresos de los padres. Dana debe responder: “Por favor envíeme esa decisión por escrito, y dígame qué exenciones revisó.” Por qué: una respuesta por teléfono sobre un programa no es un no de todos los programas, y solo una respuesta escrita se puede apelar.

Algo para guardar

Llene su registro y luego imprímalo.

REGISTRO DE RESPIRO Y EXENCIÓN · GUARDE CADA CARTA CON ESTA PÁGINA

Programa

Con quién hablé	

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Fecha en que entré a la lista	
Lo que exige un día difícil	
Lo que me dijeron	
Lo pedí por escrito el	
Fecha límite para apelar	
Siguiente paso	Pedirlo por escrito. Apelar el primer no.

DÓNDE AYUDA DRAGEN

Lo que DRAGEN puede y no puede hacer.

DRAGEN no da respiro y no da consejo legal. Puede hacer que la puerta sea más fácil de encontrar. Si está atorado, escriba a chase@dragen.cloud y le ayudo a encontrar la siguiente puerta, gratis.

Gratis en esta página, y suyo para guardar: la lección y el registro para imprimir. Sin correo, sin cuenta.

FUENTE

De dónde viene esto.

Exenciones de servicios en el hogar y la comunidad: Ley del Seguro Social, sección 1915(c) (Medicaid.gov, “Home & Community-Based Services 1915(c)”). Centros regionales de California: Ley Lanterman de Servicios para Discapacidades del Desarrollo, Código de Bienestar e Instituciones, sección 4500 y siguientes.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Programas de respiro por estado: ARCH National Respite Network and Resource Center, archrespite.org.

Los ejemplos de esta página son inventados. No contienen información de clientes, estudiantes ni familias. Los programas cambian según el estado; revise el suyo. Esta lección enseña un método; no es consejo legal y no reemplaza a su trabajador de caso ni a un defensor.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-respite-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.