

La Casa Abraham: Un Verdadero Hogar

Por Karen Taylor

¿Cuál es el secreto de hacer que un hogar de grupo se sienta como un verdadero hogar para las personas que ahí viven? La respuesta puede variar según quién conteste la pregunta. Pero un elemento esencial que forma parte de este secreto es el tratar a los residentes con respeto, dignidad, e igualdad. Este es el propósito de la Casa Abraham (Abraham House), un hogar de grupo ubicado en Fullerton, el cual abrió sus puertas en julio de 2004.

La Casa Abraham forma parte de la Comunidad de L'Arche (L'Arche Community). L'Arche se creó en 1964, cuando Jean Vanier – a sugerencia de un amigo sacerdote quien le insinuó que pusiera en práctica su fe – conoció a dos hombres con discapacidades del desarrollo en una institución en Francia y les invitó a que vinieran a vivir con él. Desde este humilde comienzo, la Federación Internacional de L'Arche (Internacional Federation of L'Arche) ha crecido y actualmente incluye hogares de grupo en 120 comunidades en 30 países diferentes – 15 en los Estados Unidos.

La fórmula de L'Arche es simple: el enfoque en las relaciones humanas, lo cual se basa en el respeto al individuo y la celebración de las cualidades únicas de cada persona.



La fórmula de L'Arche es simple: el enfoque en las relaciones humanas, lo cual se basa en el respeto al individuo y la celebración de las cualidades únicas de cada persona. Más que clientes, los residentes con discapacidades del desarrollo son vistos como “integrantes principales” de la organización. Y las personas que trabajan en estos hogares – las cuales también son residentes de los mismos – son vistos como “asistentes” porque ayudan a los integrantes principales según lo necesiten. Los integrantes principales Chris Friedman, Terry Cain y Jason Rosales – quienes tienen una discapacidad intelectual leve – y los asistentes Luigi Morelli y Karin Nuremberg ven la Casa Abraham como su verdadero hogar y comparten las responsabilidades de vivir en dicha morada.

Chris, Terry y Jason trabajan en ARC de Orange County. Ellos desarrollan sus

Los integrantes principales y asistentes disfrutan juntos de la Casa Abraham. En la foto se ven: Al frente, de izquierda a derecha: Karen Carr, Karin Nuernberg. Atrás, de izquierda a derecha: Terry Cain, Chris Friedman, Jason Rosales.

habilidades creativas en la universidad de Hope. Luigui y Karin se ocupan de las compras de víveres, transacciones bancarias, y otros deberes administrativos. Además de las actividades diarias de cada uno, el grupo comparte una vida rica en experiencias culturales, educacionales, sociales y espirituales.

Cada miércoles se celebra la “noche de la comunidad,” y se invita a diferentes personas a disfrutar de una velada especial en la Casa Abraham. Esta celebración incluye socialización, cena informal, cantos, y presentaciones. Una vez al mes, la cena se abre a cualquier

La Casa Abraham (continúa en la p. 10)

Diálogo

Diálogo es publicado cuatro veces al año por el Centro Regional del Condado de Orange. El boletín se publica para las personas con discapacidades del desarrollo, sus familiares, y proveedores de servicios. *Diálogo* también puede leerse en el sitio de Internet: www.rcocdd.com.
Copyright © 2006

Contribuyentes a esta edición de Diálogo:

Bill Bowman, *RCOC CEO*
Jay Connor, *Junta Directiva*
Tresa Oliveri, *Junta Directiva*
Jacqui Kerze, *Supervisora de FRC*
Scarlett Kyoko von Thenen, *Coordinadora de Servicios, Oficina del Este*
Karen Taylor

Junta Directiva 2005-2006

Steve Sherman, *Presidente*
Wendel Starkey, *Vice Presidente*
C. Terrence Fletke, *Tesorero*
Tresa Oliveri, *Secretaria*
Michael Bailey
Jay Connor
Cheryl Day
Lore Flavell
Nguyen Luu-Trong
Joan McKinney
Jud Robert
Steven Tanner
Kim Vuong

2005-2006 Reuniones de la Junta Directiva
2 de marzo • 4 de mayo

El público esta invitado a asistir. Las reuniones comienzan a las 6 p.m. y toman lugar en la sala de la Junta Directiva en el 801 Civic Center Drive West, Santa Ana.

Administración de RCOC

Bill Bowman, *Director Ejecutivo Principal (CEO)*
Janis White, *Oficial Principal de Operaciones*
Bette Baber, *Oficial de Operaciones de Finanzas*
John Abernatha, *Director del Departamento de Personal*
Cinda Bottorf, *Directora de Recursos de Desarrollo*
LeeAnn Christian, *Directora, Eficacia Organizativa*
Arleen Downing, *M.D., Directora Médica*
Larry Landauer, *Director de Recursos Comunitarios*
Doug Miller, *Director de Programas*
Patricia Glancy, *Directora del Departamento de Evaluación*
Emily Lloyd, *Gerente del Area Norte*
Rosalinda Lopez, *Gerente del Area Este/Central*
Keli Radford, *Gerente del Area Oeste*
Amy Williams, *Gerente del Area Sur*

Reporte del Comité Legislativo del RCOC

El Presupuesto Planteado por el Gobernador Retrasa Aumento en SSI/SSP

Por Tresa Oliveri,
Junta Directiva del RCOC

En su artículo de esta edición de *Diálogo*, Bill Bowman repasa algunas de las propuestas presupuestarias presentadas por el Gobernador Schwarzenegger con el propósito de financiar el sistema de servicios de la comunidad. Nosotros por nuestra parte nos mantenemos al tanto de cambios claves



en las legislaciones y asuntos relacionados con el presupuesto. Y aunque estas propuestas no afecten directamente los servicios del RCOC, ellas pueden tener un impacto importante en la gente con discapacidades del desarrollo. El cambio propuesto en los programas de Ingreso de Seguridad Suplemental (SSI, por sus siglas en inglés) y de Pago Suplemental del Estado (SSP, por sus siglas en inglés), cofinanciados por los gobiernos federal y estatal – así como las propuestas del Gobernador para el año fiscal 2006-2007 nos preocupa y concierne bastante.

Si usted depende de SSI/SSP, usted probablemente ya sabe que el presupuesto de California, el cual fue

aprobado el año pasado, suspendió los aumentos por el costo de vida en los años 2006 y 2007. También redujo parte de la cantidad que California contribuye al programa, lo cual ha causado una demora en los aumentos por el costo de vida que usted recibe del gobierno federal.

Ahora, la Administración del Gobierno de California desea posponer ese aumento aún por un tiempo más largo. Si la Legislatura aprueba la propuesta del Gobernador, el aumento que el gobierno federal concedió al estado de California no llegará a usted hasta el año 2008. Aunque este aumento varía entre los beneficiarios de SSI/SSP, se estima que esta cifra es un promedio de \$14 mensuales para una persona adulta soltera con una discapacidad. Al mismo tiempo, el Gobernador propone aumentos significativos en la educación, el transporte y la infraestructura del estado. Por lo tanto, es injusto el que los ciudadanos más vulnerables de California tengan que esperar por fondos que son cruciales para cubrir los gastos esenciales de la vida diaria.

Debido a que este programa es tan importante para muchas familias del RCOC, nosotros enviaremos notificaciones por E-mail a aquellas personas que estén interesadas en comunicar sus puntos de vista a los legisladores que van a estudiar las propuestas. Si usted desea recibir notificaciones legislativas, ya sea con respecto a este tópico o en relación con otros asuntos que afectan a personas discapacitadas y sus familias, por favor envíenos un E-mail a leginfo@rcocdd.com e imprima la palabra "LIST" en el espacio para el "subject" o la línea donde se inserta el tema del E-Mail (Subject).

La Columna del CEO

Oportunidades para el 2006 y Más Allá

Por Bill Bowman,
Director Ejecutivo Principal

El presupuesto de 2006-07, planteado el mes pasado por el Gobernador Schwarzenegger, incluyó algo que no habíamos visto en muchos años: el reconocimiento de que los proveedores de servicios y apoyos comunitarios han alcanzado un límite, y que no podemos seguir posponiendo la ayuda adecuada sin arriesgar que nuestro sistema de servicios quiebre.



Específicamente, el Gobernador propone un aumento de un tres por ciento en las tarifas de los proveedores. Tarifas que se mantienen congeladas por el estado desde que se adoptó el presupuesto de 2003-2004. Estas tarifas subvencionan el funcionamiento de las instalaciones comunitarias de cuidado, programas diurnos, programas de servicios de habilitación, agencia de servicios de respiro, y vales para la compra de servicios de respiro. El mismo aumento también se propone para ciertos servicios obtenidos a través de contratos, particularmente los servicios de vida con apoyo y transporte.

Aunque indiscutiblemente es alentador el ver que se ha otorgado este aumento, también es importante reconocer que un tres por ciento no es suficiente para resolver los problemas de infraestructura y la necesidad de

personal que nuestros vendedores asociados confrontan en la actualidad. Es igualmente importante el reconocer que esta oferta de un tres por ciento no significa que vamos a regresar al proceso presupuestario que se utilizaba años atrás, en el cual los aumentos eran automáticamente concedidos año tras año. Yo soy partidario de que nuestra meta debe ir más allá de simplemente mantener los servicios y apoyos al nivel actual.

Hoy en día, el entorno en el cual funcionamos es completamente diferente al que predominaba hace algunos años. Las familias con niños pequeños y las personas con discapacidades que están entrando en su tercera edad, nos dicen que el recibir los mismos servicios es insuficiente para hacerle frente a la evolución en la estructura de la familia y a las necesidades que demanda la época en que se vive. Esta aportación no solo la tomamos muy seriamente, sino que la vemos como una oportunidad para nuestros vendedores asociados, los cuales deseen trabajar con nosotros para proporcionar servicios y apoyo en formas fundamentalmente diferentes.

Para nuestros vendedores asociados, esto puede conducir a la exploración de ideas y colaboraciones con el propósito de combinar nuestros recursos para crear nuevos servicios que respondan con mayor eficacia y eficiencia a las cambiantes necesidades de nuestra comunidad. También creemos que sería importante perseguir nuevas fuentes de financiamiento. Por ejemplo, uno de los proyectos que el Gobernador apoya son los programas para ocupar a los niños después de terminadas las clases diarias. Trabajando conjuntamente, como lo hemos hecho en el pasado, podemos proponer que una proporción de los fondos destinados a estos programas se utilicen para los niños que nosotros servimos.

Nosotros en el Condado de Orange siempre hemos estado a la vanguardia de cualquier esfuerzo dirigido a proporcionar servicios de alta calidad de una forma eficaz y eficiente. Estamos seguros de que, al mismo tiempo que nuestros vendedores se nos unen en el desarrollo de nuevas ideas, podemos enfrentarnos con éxito al desafío presentado por los cambios en las necesidades del individuo y la familia, y también de lograr la eficacia fiscal fijada por el estado.

Hoy en día, el entorno en el cual funcionamos es completamente diferente al que predominaba hace algunos años.

Finalmente, quisiera brevemente comentar sobre las “medidas para contener los costos a largo plazo” incluidas en el presupuesto propuesto por el Gobernador y dirigidas a los centros regionales. Aunque estas medidas pueden constituir un reto para algunos, quiero asegurarles a las familias del Condado de Orange que estas medidas específicas no son nada nuevo para nosotros. Por lo tanto, no esperamos impacto alguno en los servicios que ustedes actualmente reciben. En realidad, la extensión de estas medidas para contener los costos a largo plazo pueden ser interpretadas como un reconocimiento por parte de la Administración a la guía y liderazgo de nuestra comunidad.

Mucho puede suceder de aquí al verano, cuando las negociaciones dentro de la misma Asamblea Legislativa, y entre el Gobernador y la Asamblea, estén en pleno apogeo. Les mantendremos informados de cualquier acontecimiento.

Noticias del Equipo Asesor del Consumidor (CAT)

Por Jay Connor, Presidente de CAT

Una de las metas de CAT para el año 2006 es añadir nuevos miembros. Quisiéramos tener personas de diferentes partes del Condado de Orange y provenientes de todos los programas diurnos. En el mes de enero, yo hablé con el Comité Asesor de Vendedores. Actualmente estamos trabajando en un plan para aumentar el número de miembros.



Me complació el ver a tanta gente asistir a la entrega de Premios de Distinción, la cual se celebró en el mes de septiembre. Este fue un gran evento y la gente parece haberlo disfrutado completamente.

El Equipo Asesor del Consumidor (CAT) tiene planes para el año 2006. Estos incluyen el conseguir representantes de diferentes agencias y organizaciones que asistan a nuestras

reuniones mensuales para hablar de temas de interés. Quisiéramos que alguien de la Cruz Roja hiciera una presentación. Esperamos que hable sobre el estado de preparación para un desastre y la resucitación cardiopulmonar (CPR). También puede que tengamos a alguien para que nos hable sobre los fundamentos del crédito. Algunos de nuestros miembros están interesados en animales, y podríamos invitar a alguien que nos hablase sobre el trabajo en un hospital de animales o una tienda de animales domésticos.

Si usted es un consumidor del Centro Regional, por favor venga a visitar a nuestro grupo. Las reuniones son el tercer miércoles de cada mes. Vea en esta página la tabla con las fechas de las reuniones programadas para el año 2006. El personal de ayuda está invitado a asistir a las reuniones. El RCOC no proporciona transporte a las reuniones. Por favor llame con anticipación a Betty Bath al (714) 796-5263 para dejarle saber que usted asistirá a la reunión.

Fechas para las Reuniones de CAT en 2006

Las reuniones del Equipo Asesor del Consumidor (CAT) son de 10:00 de la mañana a 12:00 del día, en la Oficina Este/Central de RCOC. Esta oficina está situada en el 801 Civic Center Drive West, Santa Ana. Las reuniones tienen lugar en el salón B de la Junta Directiva. Las reuniones del año 2006 han sido fijadas para las fechas siguientes:

15 de marzo
19 de abril
17 de mayo
21 de junio
19 de julio
16 de agosto
20 de septiembre
18 de octubre
15 de noviembre
13 de diciembre

El Equipo Asesor del Consumidor (CAT, por sus siglas en inglés) está integrado por un grupo de consumidores que se reúne una vez al mes. El grupo habla de asuntos importantes para los consumidores del RCOC, tales como la auto-defensa y la independencia. El presidente de CAT asesora a la junta directiva de RCOC sobre cuestiones que le conciernen al grupo.

Hola Amigos de Seguridad,

Es un Año Nuevo y, pensé que es un momento grato para presentarme otra vez. Yo soy Seguridad Stu (Safety Stu) y ésta es la Esquina de Seguridad. La Esquina de Seguridad es nuestro lugar para hablar sobre la seguridad. En cada esquina de seguridad, mis amigos en el equipo de GET SAFE™ aprenderán algo nuevo sobre cómo mantenerse seguro y nosotros somos felices en tener otro amigo que ¡pueda aprender con nosotros! ¡Recuerde que existe seguridad en los números!

Recuerde que éste es su lugar, también. ¿Tiene usted alguna pregunta sobre la seguridad? La Esquina de Seguridad es donde usted puede encontrar la



respuesta. Y, si usted desea hablar con Seguridad Stu o con el equipo GET SAFE, ¡usted si puede hacerlo! Apenas escríbanos a la Esquina de Seguridad:

Get Safe
Esquina de Seguridad de Stu
1263 S. Wright Street
Santa Ana, CA 92705

Si usamos su pregunta en la Esquina de Seguridad de Stu, ¡le enviaremos un Osito de Seguridad (Safe Bear)! El Osito de Seguridad es una buena mascota y un recuerdo de seguridad muy bonito que usted recibiría. El le recordará que debe permanecer seguro.

Hoy él dice: “recuerde el **CHEQUEAR SU SEGURIDAD.**”

Para **Chequear su Seguridad** usted debe informarle a una “persona de seguridad” a dónde usted va. Una “persona de

seguridad” es alguien en quien usted confía y que puede ayudarle. Esta puede ser su mamá o papá. Podía también ser su guardián, maestro, la persona que cuida de usted, o un consejero.

El Chequear su Seguridad es importante cada vez que usted vaya a salir a alguna parte, como al cine, al mall o centro comercial, o a la casa de un amigo. Antes de salir, dígame a su “persona de seguridad” estas cuatro cosas:

1. Dónde usted va.
2. Cómo llegará al lugar donde va.
3. Con quién usted va – no se olvide de traer a un amigo con usted.
4. A qué hora regresará usted.

Aunque usted piense ausentarse solamente por algunos minutos, permanezca seguro y no se olvide de **chequear de seguridad.**

Hasta la próxima, Amigos de Seguridad, Seguridad Stu el Equipo GET SAFE™, y el Osito de Seguridad.

Aprenda Más Sobre el Trabajo y las Ventajas Ojeando “Disability Benefits 101”

En California, hay muchos adultos con discapacidades que desean trabajar y ganar dinero, pero no están seguros si el empleo pagado afecta la ayuda o beneficios que ellos reciben a través de programas del gobierno. Las respuestas a muchas de las preguntas se pueden encontrar en Disability Benefits 101 (Beneficios para los Discapacitados 101), www.disabilitybenefits101.org. Esta es una página en Internet que ofrece información sobre la cobertura y los beneficios relacionados con diferentes programas públicos de salud y de empleos utilizados por muchos californianos con discapacidades.

Este sitio del Internet usa un lenguaje sencillo y ejemplos reales basados en relatos proporcionados por diferentes personas. El sitio proporciona respuestas a preguntas que se hacen con frecuencia sobre cómo la elegibilidad para recibir Medi-Cal y Seguridad Social es afectada por el ingreso recibido a través de un empleo. Este sitio de Internet también hace advertencias útiles sobre dificultades y riesgos y cómo evitarlos. También proporciona enlaces con otros sitios que ofrecen recursos en tópicos relacionados.

Por supuesto, si usted tiene preguntas sobre sus beneficios, contacte a su coordinador o coordinadora de servicios de RCOC.



Nuestros Niños Necesitan que Mamá y Papá se Apoyen Uno al Otro

Por Jacqui Kerze, Supervisora de FRC

Cuando la gente me pregunta cuál es la diferencia entre tener un niño con discapacidad y un niño peculiar, yo generalmente respondo: “Hay que hacer más en todo.” Esto quiere decir que mi esposo y yo tenemos los mismos desafíos que otros padres tienen. Nos ocupamos de la educación y lidiamos con asuntos escolares. Intentamos asegurarnos que nuestro hijo crezca feliz y saludable. Trabajamos para balancear nuestras carreras, familia y amigos. Pero debido a que nuestro hijo tiene necesidades especiales, siempre hay **más que hacer**. Eso magnifica los desafíos de la maternidad y la paternidad, y las tensiones en el matrimonio. Tristemente, el resultado para muchos es una familia rota.



Leímos que la tasa de divorcio es alrededor de un 50 por ciento. Entre las parejas con un niño discapacitado, la tasa es mayor, y se calcula entre un 70 y 80 por ciento. Esto es desalentador, pero pienso que es importante el saberlo. Cuando reconocemos lo que tenemos que enfrentar – tanto las esposas como los maridos – podemos estar en mejor posición para apoyarnos y mantener la unión y la estabilidad de la familia.

En el Centro de Recurso para la Familia del Comfort Connection, una de las maneras en que ayudamos es

conectando a los padres con los recursos y la información que tenemos para asistirlos a hacer frente a los sentimientos y experiencias que puedan confrontar. Entre los recursos disponibles, a menudo recomiendo un artículo de Ken Moses, Ph.D., titulado *The Impact of Childhood Disability: The Parent’s Struggle (El Impacto de la Discapacidad en la Niñez: La Lucha de los Padres)*. El Dr. Moses comparte su perspectiva con respecto a “diferentes estados de ánimo.” El sugiere que la negación, la ansiedad, el miedo, la culpabilidad, la depresión y el enfado son normales e importantes para sobrellevar el largo proceso de enfrentar una discapacidad, construir nuevos sueños para nosotros y nuestros hijos, y alcanzar el crecimiento personal. El Dr. Moses también sugiere que las mujeres y los hombres frecuentemente reaccionan a estos estados de ánimo en forma diferente, lo cual creo yo que explica el por qué muchas parejas se van a la deriva y terminan en aislamiento o divorcio.

Quizás el mensaje más importante que nosotros en Comfort Connection podemos compartir es que los padres no tienen que permanecer aislados. Naomi Hall de Comfort Connection nos ofrece un buen consejo: “trate de usar agencias como Comfort Connection, **y obtenga el apoyo de otras personas** que saben bien por lo que usted está atravesando,” dice ella.

Otra clave, pienso yo, es buscar la forma **de compartir las responsabilidades** del cuidado de su niño. En muchas familias, casi siempre uno de los padres lleva la carga entera. Como ninguno de nosotros puede hacerlo todo bien, eso puede ser abrumador. Yo pienso que mi esposo y yo lo hacemos mejor cuando **trabajamos juntos, como un equipo**, para resolver las necesidades de nuestro niño.

Es también fundamental el **mantener abiertas las líneas de comunicación**.

Naomi sugiere que eso es especialmente importante en situaciones como la de ella, en la cual el padre viaja mucho. “El no puede asistir a cada reunión,” dice Naomi. “Solamente me aseguro de que él sepa todo lo que está sucediendo, y así me pueda ayudar cuando haya que hacer decisiones.”

Dónde Buscar Ayuda

El Centro de Recursos para la Familia de Comfort Connection está integrado por un personal de padres con niños con necesidades especiales, y es un gran lugar para comenzar. Llámenos al (714) 558-5400 o pase por la Oficina de RCOOC en Santa Ana, situada en el 801 Civic Center Drive West. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 9:00 de la mañana a 4:00 de la tarde.

Algunos otros recursos incluyen los siguientes:

- **Conexión de Padres** consiste en padres de niños con discapacidades que voluntariamente se ofrecen para compartir sus experiencias para ayudar a otras personas. Contacte a Naomi Hall en el (714) 558-5402.
- **Fathers Network (Red de Padres) del Condado de Orange** hace reuniones regularmente donde hombres, padres de niños, pueden conocer otros hombres que también son padres de niños con necesidades especiales y así hablar de muchas de las cuestiones que tienen que enfrentar. Póngase en contacto con: Red de Apoyo para la familia (The Family Support Network), (714) 590-0023, o llame a Jeff Braun al (714) 731-2028.



Segundo Evento Anual

Feria de Recursos de Recreación Y Día Llento de Aventuras



Sábado, 11 de marzo

**Oak Canyon Lake, Orange
 De 9:30 am a 2:00 pm**

La inscripción comienza a las 9:00 AM
 Si hay mal tiempo, el evento se se celebrará el 25 de marzo

Asista para aprender a:

- Cómo armar una tienda de campaña
- Enrollar "sleeping bags"
- Acampar con la familia
- Usar avíos de pesca
- Hacer nudos
- Usar la caña de pescar
- Biología de los peces
- Poner la carnada en el anzuelo
- Dónde llevar a su familia

¡Gratis para todas las familias!

Menores de 18 años deben ser acompañados por un adulto

Se Requiere Reservación
Se ruego contestación.

Llame al
(714) 558-5403
 para el 3 de marza a más tardar

¡Evento Limitado a las primeras 500 personas!



Todos los participantes tendrán la Oportunidad de ¡pescar un pez vivo!
 Nosotros practicamos el pescar y soltar al pez.
 Se proveerá almuerzo y refrescos.





SI VIENE DEL NORTE: Tome el freeway más conveniente para conectarse con el freeway 55. Salga en la Avenida Chapman en dirección ESTE. La Avenida Chapman se convierte en Santiago Canyon Road. Continúe en Santiago Canyon Road por aproximadamente 9 millas. Pasará y verá el Lago Irvine (Irvine Lake) a su izquierda. (NO DOBLE para entrar en Irvine Lake). Después de pasar el Irvine Lake, doble a la izquierda para entrar en el parque. Una vez en el parque sigan las indicaciones de los letreros.

Si Quiere Usar el Toll Road (Carretera de Peaje): Viniendo por el freeway 91, tome el freeway 241 (toll road) en dirección sur. Salga en la salida de Santiago Canyon Road y doble a la izquierda. Continúe en Santiago Canyon Road. Pasará y verá el Lago Irvine (Irvine Lake) a su izquierda. (NO DOBLE para entrar en Irvine Lake). Después de pasar el Irvine Lake, doble a la izquierda para entrar en el parque. Una vez en el parque, siga las indicaciones de los letreros.

SI VIENE DEL SUR: Si viene viajando por el freeway 5 en dirección norte, salga en el Toro Road y doble a la derecha. El Toro Road se convierte en Santiago Canyon Road. Continúe en Santiago Canyon Road por aproximadamente 15 millas y media hasta que llegue a la entrada del parque. Si pasa el Irvine Lake esto indica que se pasó de la entrada. Doble a la derecha para entrar al parque.

Si Quiere Usar el Toll Road (Carretera de Peaje): Si viaja en el freeway 5 ó en el 405, tome la ruta 133 en dirección norte. La ruta 133 se convierte en el freeway 241 (toll road). Tome la 241 norte, y salga en Santiago Canyon Road y doble a la derecha. (Pasará y verá el Lago Irvine (Irvine Lake) a su izquierda. (NO DOBLE para entrar en Irvine Lake). Continúe en Santiago Canyon Road por un octavo de milla. Y doble a la izquierda para entrar en el parque.

Nota: Las carreteras de peaje (toll roads) varían en costo de \$1.00 a \$2.25.

¡Manténgase Saludable y en Buena Forma en el 2006!

¡Brindemos por su Salud!

Al principio de cada Año Nuevo, mucha gente hace resoluciones para entrar en forma y cuidar mejor de su salud. Esto es especialmente importante para las personas con diabetes porque la diabetes incontrolada puede conducir a serias complicaciones médicas. Así pues, en esta edición, deseo compartir algunas pautas básicas sobre cómo uno mismo puede cuidarse la diabetes.

Por favor note: Aunque estas pautas son normas generales, nunca deben sustituir el consejo de su doctor. Si usted tiene cualquier pregunta sobre como cuidar mejor de su diabetes, asegúrese de consultar con su doctor.

Vigilancia de la Glucosa en la Sangre

Mida el nivel de glucosa en su sangre, según lo recomienda su doctor. Usted puede hacerse la prueba antes o después de comidas.

Vigilancia de la Presión Arterial y del Peso

La Presión Arterial – Su doctor tendrá una meta preferida para cada visita, pero una presión en la gama de 130/80 es generalmente buena.

Peso Saludable – Esto se debe hablar con su doctor en su visita anual. Averigüe qué peso su doctor cree que sea saludable para usted, y pregúntele lo que usted puede hacer para mantener un buen peso.

Actividad Física – Su doctor puede recomendarle un programa de ejercicios basado en sus necesidades y condición física.

Exámenes

Examen de los Pies – Hágase un examen de los pies en “cada visita que haga para chequear su diabetes.” Una vez al año, haga que el doctor le examine sus pies para comprobar que no tienen llagas o heridas sin sanar o daño en algún nervio.

Examen de la Vista y la Retina – Este examen debe hacerse pronto, después de que le diagnostiquen con diabetes, y después todos los años, a menos que el doctor lo recomiende con más frecuencia.

Examen Dental – Este se debe hacer por lo menos dos veces al año.

Pruebas

La prueba de A1c – Esta prueba se puede hacer 1 ó 2 veces al año, ó según lo recomiende su doctor. La meta de esta prueba es menos del siete por ciento, y su doctor puede explicarle los resultados.

Lípidos en la Sangre – Esta prueba, comúnmente llamada la “prueba de colesterol”, se debe hacer anualmente. Su doctor puede explicarle lo que los números en los resultados significan. Pero para la mayoría de la gente, los doctores quieren que el colesterol total de una persona (también llamado triglicéridos) sea menos de 200, y que el componente LDL (a veces llamado colesterol malo) sea menos de 130. El componente HDL (colesterol bueno) debe ser más de 40, y preferiblemente más de 60.

Las Vacunas – Los adultos con diabetes deben vacunarse todos los años en contra de la influenza (flu o gripe). Adultos de 18 a 65 años de edad deben

vacunarse por lo menos una vez (y hasta dos veces) en contra de la neumonía, y una vez más después de los 65 años de edad. Para obtener información sobre las vacunas para los niños, por favor hable con su médico.

Nutrición – Planificación de las Comidas

Usted puede pedirle a su doctor que le ayude a fijar metas alimenticias. Su doctor puede recomendarle un experto entrenado, conocido como dietético registrado (Registered Dietician), para ayudarle a preparar un plan de alimentos. Para asegurarse de seguir el plan, es una buena idea mantener un diario de los alimentos que usted ingiere y del tamaño de las porciones.

Cesación de Fumar

Si usted fuma, dígaselo a su doctor. El puede recomendarle un programa especial para ayudarle a dejar de fumar.

Además del cuidado de la diabetes, el Departamento de Educación para la Salud y el Control de las Enfermedades (Health Education and Disease Management Department) proporciona ayuda a las personas que quisieran tomar clases sobre asuntos de salud tales como el control del estrés, cómo dejar de fumar, y otros temas importantes sobre la salud. Para más información sobre estos programas de salud preventivos, por favor póngase en contacto con el Departamento de Servicios para los Clientes de CalOptima (CalOptima Customer Services Department) llamando al (888) 587-8088. Para el servicio de TDD, llame por favor al (714) 246-8523.

La Casa Abraham

(continuación de la p.1)

persona que desee asistir. Entre los proyectos realizados en el 2005 en la Casa Abraham se encuentran la carpintería (lijar y barnizar las mesas y el columpio del patio), clases de italiano enseñadas por Luigi, clases de arte dadas por Margaret Y Mary, ambas voluntarias, y clases culinarias (¡Chris ya aprendió a hacer pan de maíz!) El grupo ha ido de excursiones al Museo de Getty, a la Misión San Juan Capistrano, al Parque de Animales Salvajes de San Diego (San Diego Wild Animal Park), y a otros lugares. También han asistido a obras de teatro y conciertos.

Otro aspecto único de la Casa Abraham es la manera en que la vida de una persona se celebra, lo cual se hace con una fiesta de cumpleaños especial. Phyllis, la mamá de Chris, dice: “al principio de Chris vivir en la Casa, ellos dijeron que iban a tener una celebración de Chris y que él iba a escribir la historia de su vida. También nos dijeron que podíamos invitar a cualquier persona que formara parte de su vida, así que trajimos a algunos amigos de la familia. Nunca pensé que esta celebración me conmoviera tanto, pero no lo pude evitar. Las lágrimas me corrían por las mejillas. En la forma que ellos lo hicieron, Luigi contaba la historia mientras que Chris mostraba una foto de ese momento particular de su vida. Fue todo tan hermoso, un día completo dedicado a Chris.”

El sueño de convertir la Casa Abraham en una realidad, le tomó 12 años a un grupo de personas del sur de California.

Cada semana, los residentes de la Casa Abraham tienen una reunión para hablar de lo que le concierne a cada uno y hacer planes para los eventos que se

aproximan. Luigi dice que al principio, cuando a los integrantes principales se les preguntó cómo pensaban sobre diferentes asuntos, ellos no se mostraron muy comunicativos. Ahora que las relaciones personales se han desarrollado, que hay confianza, y que todo el mundo sabe que éste es un lugar seguro para expresar sus sentimientos, ellos son más espontáneos y manifiestan más abiertamente sus deseos, desilusiones, y anhelos.

Jason, de 28 años de edad, es el residente más joven de la Casa Abraham. El confrontaba el ajuste más difícil, ya que venía directamente de la casa de sus padres. El dice, “es agradable, pero algunas gentes a veces me molestan. A él le gusta ir al cine y salir de compras con su novia, Rose.

Terry, de 39 años de edad, se ha prometido ser parte de L'Arche. El haber visitado el pueblo de Assisi, Francia, para asistir a una conferencia internacional de L'Arche, fue un acontecimiento que cambió su vida por completo, dice Luigi.

Cuando Terry regresó a los Estados Unidos ella tomó clases de drama en la Universidad de Hope. Cuando le preguntan cual es la diferencia entre la Casa Abraham y otros hogares de grupo donde ella ha residido, ella contesta, “yo soy mucho más feliz aquí, haciendo nuevas amistades. Aquí he estado realizando muchos trabajos de artes y artesanía, y también me gusta escribir. [En los otros hogares] la gente era agradable pero no se hacía nada. Yo estaba siempre en mi habitación, pero aquí ocurre todo lo contrario porque hago otras cosas.”

El sueño de convertir la Casa Abraham en una realidad, le tomó 12 años a un grupo de personas del sur de California. Karen Carr, administradora de la Casa



Compartiendo el trabajo de la cocina están (de izquierda a derecha) Karen Carr y Chris Friedman. Detrás está Karin Nuernberg.

Abraham y directora ejecutiva de Wavecrest-Friends de L'Arche, la organización no lucrativa que creó la Casa Abraham, formó parte del grupo fundador. Karen, ex maestra de educación especial en la ciudad de Whittier, tuvo conocimiento del concepto de la comunidad L'Arche en 1985, y después vivió en una comunidad de L'Arche, en Francia, por cinco años.

Al regresar a los Estados Unidos, ella se percató que había necesidad de establecer una comunidad de L'Arche en el Condado de Orange y se encontró con otros que compartieron su creencia. “Era el año 1992, y en aquel entonces formamos un equipo de planificación de 12 personas y comenzamos a reunirnos mensualmente”, dice ella.

Actualmente, al observar el modo de vida existente en la Casa Abraham, está claro que los integrantes principales son respetados y valorados en base de quiénes son, y los asistentes piensan que su papel no es solo un trabajo sino un llamado a enriquecer sus vidas. Para Karen Carr, y todos aquellos que trabajaron tan duro y por tan largo tiempo para establecer la Casa Abraham, es de gran satisfacción el saber que su fe y persistencia han pagado grandes dividendos y han resultado en un verdadero triunfo.

Taller para Padres sobre Como Controlar el Comportamiento de sus Hijos

A continuación aparece la lista de talleres para Padres sobre Como Controlar el Comportamiento de sus Hijos. Estos talleres están programados para los meses de marzo a mayo de 2006. Estos talleres tienen un cupo de 40 a 45 familias. Los anuncios y las fechas de cada taller son usualmente distribuidos 6 semanas antes del comienzo de los talleres. Por favor contacte a su Coordinador o Coordinadora de Servicios para obtener información adicional o para inscribirse en la clase.

MARZO

- 1 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Este
- 8 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Este
- 15 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Este
- 22 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Este

ABRIL

- 4 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en Chino Mandarin, por Joyce Tu, Ed.D., BCBA**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Sur
- 11 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en Chino Mandarin, por Joyce Tu, Ed.D., BCBA**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Sur
- 18 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en Chino Mandarin, por Joyce Tu, Ed.D., BCBA**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Sur
- 25 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en Chino Mandarin, por Joyce Tu, Ed.D., BCBA**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Sur
- 26 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Oeste
- 28 Clase Básica, Presentada en español, por Ana Lorenz, Ph.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Este

MAYO

- 2 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, presentada en Chino Mandarin, por Joyce Tu, Ed.D., BCBA**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Sur
- 3 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Oeste

- 3 Clase Básica, Presentada en Vietnamita, por An V. Le, Psy.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Oeste
- 5 Clase Básica, Presentada en español, por Ana Lorenz, Ph.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Este
- 10 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Oeste
- 10 Clase Básica, Presentada en Vietnamita, por An V. Le, Psy.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Oeste
- 12 Clase Básica, Presentada en español, por Ana Lorenz, Ph.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Este
- 17 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Oeste
- 17 Clase Básica, Presentada en Vietnamita, por An V. Le, Psy.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Oeste
- 19 Clase Básica, Presentada en español, por Ana Lorenz, Ph.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Este
- 24 Clase Básica con Entrenamiento para Ir al Baño, Presentada en inglés por Julia Shaull, LCSW, BCBA**
10:00 a.m. a 12:00 del día
Oficina del Area Oeste
- 24 Clase Básica, Presentada en Vietnamita, por An V. Le, Psy.D.**
6:30 a 9 p.m.
Oficina del Area Oeste



Se Casan Consumidores del RCOOC

El sábado 6 de agosto, Tracy Hall and Bill Johnstone, consumidores del RCOOC, se casaron en la Capilla de las Reflexiones (Chapel of the Reflections) en la ciudad de Buena Park. Los familiares y amigos de la pareja asistieron a la boda y a la recepción que tomó lugar en el Restaurante de Chicken Dinner en Knott's Berry Farm. Tracy and Bill se conocieron en la escuela hace cinco años y enseguida se hicieron muy buenos amigos. La amistad floreció en un romance que terminó en matrimonio. Scarlett Kyoko von Thenen, coordinadora de servicios del RCOOC, asistió a la ceremonia y tomó estas fotos.

En la foto de la izquierda están el novio Bill Johnstone y la novia Tracy Hall.

En la foto de la derecha se puede ver a los invitados que asistieron a la ceremonia: Stacy Parker de la Casa Little Harbor, en Anaheim, quien fuera proveedor de servicios residenciales del novio Bill, y James "Jamie" Blackwell, uno de los anteriores compañeros de Bill en Little Harbor.



Las oficinas del Centro Regional del Condado de Orange están ubicadas en el:

Santa Ana Office	Orange Office	San Juan Capistrano Office	Westminster Office
801 Civic Center Dr. West 24-hr Phone: (714) 796-5100	3111 N. Tustin, Suite 150 24-hr Phone: (714) 685-5555	26311 Junipero Serra Rd., Ste. 180 24-hr Phone: (949) 234-8800	13950 Milton Ave., Suite 200 24-hr Phone: (714) 889-7200

CONTENIDO

La Casa Abraham: Un Verdadero Hogar.....1

Reporte del Comité Legislativo del RCOOC.....2

La Columna del CEO.....3

Noticias del Equipo Asesor del Consumidor (CAT).....4

Esquina de Seguridad de Stu.....5

Aprenda Más Sobre el Trabajo y las Ventajas Ojando "Disability Benefits 101".....5

Noticias del Comfort Connection.....6

Segundo Evento Anual Feria de Recursos de Recreación Y Día Lleno de Aventuras.....7

Noticias de CalOptima.....9

Taller para Padres sobre Como Controlar el Comportamiento de sus Hijos.....11

Dialogo Newsletter

Regional Center of Orange County
P.O. Box 22010
Santa Ana, CA 92702-2010



NON-PROFIT ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 1285