

En primer plano

Michelle Katagiri-Mena

Antes de que Michelle Katagiri-Mena se cambiara a vivir al Condado de Orange, la mayoría de la gente que trabajó con ella no tenía idea de lo mucho que ella podría lograr si se le daba simplemente una oportunidad. Trabajó en un taller protegido. Después de completar su educación pública, hizo trabajo a destajo que no representó ningún reto para ella y en donde ganaba 90 centavos por hora. Hoy, la dinámica joven de 23 años trabaja para CHOC Children's en Orange, en donde gana \$15 por hora y es un miembro valioso y respetado del equipo del departamento de Servicios de Alimentos.

Después de terminar el período de prácticas, CHOC la contrató.

El punto decisivo para Michelle fue la oportunidad que se le dio de que ganara un sitio en el programa de prácticas SEARCH del Gillman Project en CHOC. Gloria Choi, la coordinadora de servicios del RCOC de Michelle, descubrió su potencial inmediatamente después de que empezó a recibir servicios por medio del RCOC en agosto de 2015 y le sugirió que presentara una solicitud.

“Es una personas muy independiente y muy inteligente que aprende rápido, pero que fue tímida e introvertida cuando

empezó con nosotros”, comentó Gloria, quien piensa que la timidez y lo callado de Michelle en esa época quizá se haya debido en parte al entorno laboral inapropiado en que había estado antes.

Con la ayuda de su mamá Kris Katagiri, Michelle solicitó y se preparó para el detallado proceso de selección de becarios para prácticas. En la entrevista con Arturo Cazares, el gerente de Servicios Laborales y Diurnos que suministra el proceso de selección para el RCOC, y con el Integrated Resources Institute (IRI), entidad que ofrece apoyo de entrenamiento en el trabajo para el programa, Michelle fue una de sólo diez personas seleccionadas de un grupo de 25 solicitantes. Después del período de prácticas, durante el cual tuvo rotaciones en Servicios de Alimentos, Bio Med y Operaciones de la Planta, fue contratada por CHOC.

Según Linda Seppala, directora adjunta del IRI, CHOC no tenía que contratar a ninguna persona de las prácticas. Sin embargo, el grupo de Servicios de Alimentos quedó tan impresionado con Michelle que le dijeron a Linda que querían que se quedara, aun después de que terminara el período de prácticas.

El grupo de Servicios de Alimentos también fue la primera opción de Michelle



Michelle y su compañera de trabajo Christine Burckley.

para un trabajo y está realmente agradecida por la oportunidad. Le cae bien la gente con la que trabaja y le encanta cocinar. En casa prepara con frecuencia la cena para su familia. Cocina de todo, desde pasta y pan con ajo hasta pollo a la parmesana y bistec de res con brócoli.

“Su memoria es impecable”, comenta Linda, quien indicó que se ha expandido el papel de Michelle. “Al principio simplemente preparaba las bandejas para la comida caliente y los demás empleados hacían el resto. ¡Ahora ella hace todo!”

Michelle ha empezado como empleada contratada por día y espera avanzar hasta obtener un puesto de medio tiempo cuando haya uno, y ser empleada de tiempo completo eventualmente.

Michelle Katagiri-Mena continúa en la p. 7.

Diálogo

El Centro Regional del Condado de Orange publica *Diálogo* cuatro veces al año para personas con discapacidades del desarrollo, sus familias y proveedores de servicios. También se puede leer *Diálogo* en el sitio web del RCOC: www.rcocdd.com.

Copyright © 2017  

Junta Directiva

Alan Martin, *Presidente*
Noly Guardamondo, *Vicepresidente*
Sylvia Delgado, *Secretaria*
John “Chip” Wright, *Tesorero*
Cristina Alba
Cliff Amsden
Marcell Bassett
Tiffany Bauer
Meena Chockalinga
Amy Jessee
Liza Krassner
Peter Kuo
Hilda Mendez
Fernando Peña

Próximas reuniones de la Junta Directiva 2017

7 de septiembre • 2 de noviembre

Se invita al público a asistir a las reuniones de la Junta del RCOC, las cuales empiezan a las 6 p.m. y se llevan a cabo en la Sala de la Junta Directiva del Centro Regional en la sede del RCOC en el edificio Tustin Centre Tower ubicado en el 1525 North Tustin Avenue en Santa Ana.

Administración del RCOC

Larry Landauer, *Director Ejecutivo*
Janis White, *Directora de Operaciones*
Bette Baber, *Directora de Finanzas*
LeeAnn Christian, *Directora Clínica*
Christina Petteruto, *Consejera General*
Jerrod Bonner, *Director de Tecnología de la Información*
Kayce Hudson, *Directora de Recursos Humanos*
Peter Himber, M.D., *Director Médico*
Patricia Glancy, *Gerente de Admisiones*
Keli Radford, *Gerente del Área Oeste*
Patrick Ruppe, *Gerente del Área Central*

Novedades de la Junta Directiva

Dos nuevos miembros se integran a la Junta Directiva del RCOC

Se eligió recientemente a Clifford “Cliff” Amsden y John “Chip” Wright a la Junta Directiva del RCOC. Estos dos nuevos voluntarios desempeñarán sus funciones por períodos de un año. En su reunión del 1 de junio, la Junta también renovó la membresía en la misma de Cristina Alba y Hilda Mendez, quienes han desempeñado sus funciones en los últimos cuatro años. Sus nuevos períodos de tres años terminarán el 30 de junio de 2020.

Cliff Amsden

Muchas persona en la familia del RCOC recordarán a Cliff Amsden, quien sirvió previamente durante siete años en la Junta, del 2009



Cliff Amsden

al 2016. Tiene un hijo con necesidades especiales, además de amplia experiencia en finanzas, y sirvió como tesorero y presidente del Comité de Políticas y Resultados durante el ejercicio previo de sus funciones en la Junta. Su gestión termina el 30 de junio de 2018.

“Creo que el RCOC desempeña un papel clave en ayudar a las personas con discapacidades del desarrollo y me

gustaría ver que continuara funcionando dentro de su mandato actual”, escribió Cliff en la declaración personal que incluyó en su solicitud para ser parte de la Junta Directiva. “Y, a la mejor, al servir en la Junta puedo dar apoyo a ese esfuerzo”.

Chip Wright

Además de su elección a la Junta Directiva, Chip Wright fue elegido para servir como tesorero, asumiendo el puesto de



Chip Wright

Bob Costello, cuya gestión terminó a principios de junio. Chip tiene un hijo autista y es vicepresidente ejecutivo de la empresa comercial de bienes raíces CBRE en Newport Beach. Es miembro activo de su iglesia y la comunidad, y fue parte de la Junta del Consejo de Industria de Ciencias de la Vida durante ocho años.

En la declaración personal que incluyó en su solicitud para ser miembro de la Junta escribió: “Realmente creo que el Centro Regional puede (y definitivamente lo ha hecho por nuestra familia) tener un impacto significativo en la vida de las personas con discapacidades del desarrollo... Me gustaría ser parte del equipo del Centro Regional para tener un impacto positivo en la comunidad y ayudar a explorar nuevas áreas que puedan mejorar la vida de aquellas personas afectadas por discapacidades del desarrollo”.

El período de la gestión de Chip termina el 30 de abril de 2018.

Informe del Director Ejecutivo

Vea las estadísticas de empleo del RCOC en el Tablero de Rendimiento del DDS

Por Larry Landauer, Director Ejecutivo

Si ha leído el boletín *Diálogo* regularmente en los últimos años, quizá ha notado que dedicamos mucho espacio al tema del empleo de adultos con discapacidades del desarrollo. Lo hacemos porque la cuestión del empleo es una prioridad importante para las personas y las familias a las que servimos.

Esperamos recibir los resultados de la encuesta para el año fiscal 2015-16 más tarde este año; sin embargo, nuestros datos de los Indicadores Básicos Nacionales (NCI) para el año fiscal 2012-13 ofrecen apoyo para un enfoque en el trabajo. En esas encuestas de NCI se entrevista a 400 adultos seleccionados al azar que reciben cuando menos un servicio del RCOC, aparte de la coordinación de servicios. Se les preguntó, “Si no tiene un trabajo en la comunidad, ¿le gustaría tener un trabajo en la comunidad?” De los 400, sólo 166 respondieron y el 44 por ciento de ellos

dijo que sí, que les gustaría tener un trabajo.

La Asamblea Legislativa de California también reconoce la importancia del trabajo. De hecho, ahora es parte de la política de California que se dé la mayor prioridad a un empleo integrado competitivo para los adultos que



reciben servicios de los centros regionales. Y los legisladores han responsabilizado de esto a todos los centros regionales al requerir que el empleo sea una de las medidas que el Departamento de Servicios del

Desarrollo (DDS) monitoree en su Tablero de Rendimiento en línea.

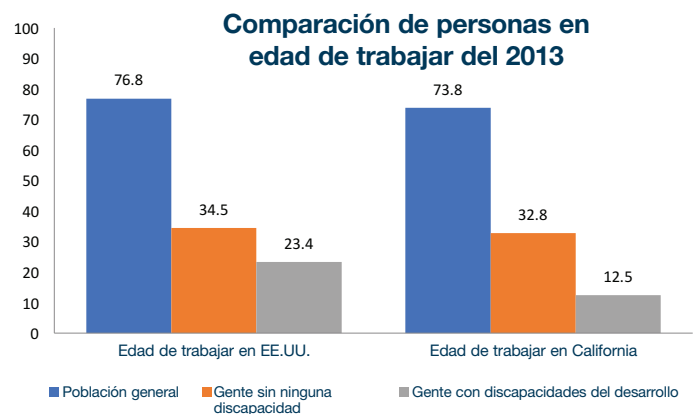
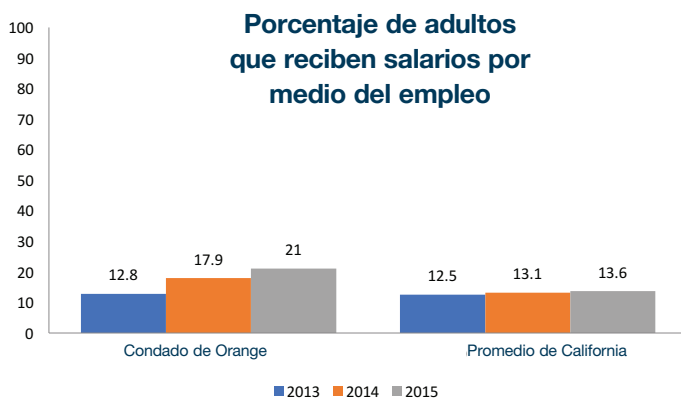
Aunque tenemos el reto de ayudar a conseguir empleo para todas las personas que desean un trabajo, las tablas en esta página (que se obtuvieron del Tablero de Rendimiento) muestran el movimiento en la dirección correcta. En el 2013 sólo el 12.8 por ciento de los adultos a los que sirve el RCOC recibían salarios por medio de un empleo. En el 2015, esa cifra era de un 21 por ciento total. Esto se compara con un promedio estatal de California del 12.5 por ciento en el 2013 y de sólo el 13.6 por ciento dos años más tarde. En el Condado de Orange también nos acerca mucho más al 23.4 por ciento de la gente con discapacidades

del desarrollo en todo el país que trabajó en el 2013 (el año más reciente para el cual el DDS ha presentado cifras comparativas).

Otro reto al que nos enfrentamos es incrementar los salarios que los adultos con discapacidades del desarrollo reciben por el trabajo que hacen, pero nos ha complacido el apoyo que nos ha mostrado nuestra comunidad comercial del Condado de Orange. Los empleadores locales están genuinamente interesados en los talentos y habilidades de las personas con discapacidades, y expresan aprecio por el valor que este tipo de diversidad aporta al sitio de trabajo.

Nuestros proveedores de servicios concentrados en el empleo han demostrado creatividad e ingenuidad extraordinarias para ayudar a los empleadores a identificar trabajos que serían idóneos para personas con discapacidades. Y nuestros distritos de escuelas públicas han logrado grandes avances en ayudar a preparar a los jóvenes para hacer la transición al mundo laboral.

Esperamos para cuando llegue el momento en que el empleo integrado competitivo sea la norma para las personas a las que servimos, como ocurre con los adultos típicos. Mientras tanto, nuestra comunidad del Condado de Orange puede estar muy orgullosa del extraordinario progreso que hemos hecho cuando colaboramos para esta meta común.



De persona a persona

Conéctese: ¡Haga que se escuche nuestra voz!

Por Sylvia Delgado, presidente del PAC, y Jess Corey, Intercesor de los Pares del RCOC

En nuestra última columna compartimos

emocionante información sobre cómo están cambiando las cosas en el RCOC a medida que la organización se centra más en la persona. La idea es escuchar su voz y darle más control en la forma en que desea las cosas en su vida... desde la gente en ella hasta cómo pasar su tiempo.

Fue muy agradable ver a tantas personas dar sus opiniones y apoyarse mutuamente.

Aunque muchos adultos con discapacidades del desarrollo ya son personas fuertes que abogan por sí mismas, muchos más no están seguros acerca de cómo compartir sus ideas acerca de la manera en que las cosas les afectan. Esto puede ser difícil, pero en la 22ª Conferencia



Sylvia Delgado



Jess Corey

Anual Estatal de Autodefensa a la que asistimos el 6 y 7 de mayo pasado en Sacramento aprendimos algunas lecciones útiles.

The Supported Life Institute patrocinó la conferencia, cuyo tema fue “Get Connected” (Conéctese) e incluyó stands para todo tipo de recursos, desde microempresas hasta recursos para la salud y los derechos de autodefensa y para discapacidades. Asistieron más de 400 personas de todo

California y hasta de otros estados occidentales. Hubo muchos temas interesantes y fue muy agradable ver a tantas personas dar sus opiniones y apoyarse mutuamente.

Se presentaron ponencias sobre la autodeterminación que ofrecieron excelentes recordatorios de lo mucho que podemos influir todos nosotros en la manera en que se celebran nuestras reuniones de planificación. Mucha gente salió de estas sesiones motivada y esperando tomar control de su futuro.

Otra sesión se concentró en los arreglos razonables para el

trabajo y cómo pedírselos a un empleador. Es algo que debería ser sencillo, pero aprendimos lo difícil que puede ser para algunas personas simplemente llamar la atención al tema. También aprendimos que la ley requiere que los empleadores hagan arreglos razonables para sus empleados con discapacidades.

Pero nunca debemos olvidar que siempre hay alguien cerca para ayudar.

Entre los puntos sobresalientes para nosotros dos se incluyen los dos oradores principales: los intercesores del autismo Stephen Hinkle y Russell Lehmann. Ambos compartieron sus historias personales de perseverancia y fueron EXCELENTE ejemplos de la manera en que una persona puede ir desde no hablar para nada hasta lograr GRANDES cosas.

¡Usted también puede hacerlo!

Quizá algunos de nosotros no podamos hablar tan bien, pero nunca debemos olvidar que siempre hay alguien cerca para ayudar. Y, con frecuencia, la mejor manera de empezar es simplemente compartiendo su historia.

¡Creación de una vida llena de posibilidades! Taller de planeamiento para la transición a la vida adulta

Esta transición que ocurre alrededor de los 22 años, de los servicios escolares públicos a los servicios financiados por el RCOC, es un momento emocionante para los jóvenes con discapacidades del desarrollo y sus familias. Para muchos de ellos es el momento para empezar a convertir en realidad sus esperanzas y sueños para el futuro.

El RCOC ofrece regularmente talleres gratis de planeamiento para la transición a la vida adulta con el fin de ayudar a las personas y las familias a prepararse para esta nueva etapa en la vida y ayudar a los jóvenes con discapacidades del desarrollo a empezar a imaginarse el tipo de vida que les gustaría tener. En estos eventos expertos comparten información y responden a preguntas sobre educación, opciones de vida independiente, empleo y capacitación laboral, además de transporte, planeamiento y administración de beneficios, etc.

El taller que figura enseguida se concentra en personas de 14 o más años, pero los padres con hijos en edad primaria o preescolar también pueden asistir. Recuerde que nunca es demasiado pronto para planificar y prepararse para el futuro.

Cuándo: martes 19 de septiembre

Hora: 6:30 a 8:00 p.m.

Ubicación: Oficina del RCOC en Santa Ana
1525 N. Tustin Avenue

El estacionamiento se encuentra en la estructura enfrente del edificio de las oficinas del RCOC.

Si desea información adicional e inscribirse, por favor mande un mensaje electrónico a tmailloux@rcocdd.com o llame al (714) 796-5330.

Guía de recursos recreativos para el verano del 2017

El Centro de Recursos para Familias Comfort Connection del RCOC publicó la “Guía de recursos recreativos para el verano del 2017” con el fin de ayudar a los padres a planificar un verano pleno de actividades físicas y mentalmente atractivas para sus hijos con discapacidades del desarrollo. La Guía incluye más de 100 programas, eventos y actividades locales apropiadas para niños con necesidades especiales.

La Guía consta de 14 páginas que incluyen información de contacto y sitios web junto con resúmenes detallados de oportunidades recreativas, sociales, de campamentos, deportivas/ de mantenimiento físico, en parques infantiles/parques, artísticas, musicales, de baile, científicas, culinarias y de carpintería. También incluyen información útil sobre silla de ruedas para la playa, descuentos, pases gratis, etc.

La Guía contiene asimismo algunas preguntas que los padres y tutores quizá deseen hacer para ayudar a identificar características y arreglos de los programas/eventos que podrían ser importantes para los niños.

Si desea descargar la Guía gratis, disponible en inglés y español, visite el sitio web del RCOC: <http://www.rcocdd.com/frc/ccfrc/resources/recreation/>. Si desea información adicional sobre los recursos, comuníquese con su coordinador de servicios del RCOC o llame a Comfort Connection al (714) 558-5400 o escriba a ccfrc@rcocdd.com.

Nota: Algunos programas se llenan pronto. Si no hay cupo en el programa que le interesa, podría convenirle marcar su calendario para contactarles en el verano del 2018 para el próximo programa.

El cambio después de los 3...Talleres de transición para los padres

Todas las familias con un hijo en Early Start (Intervención Temprana) reciben servicios de transición para ayudarles a prepararse para los cambios que ocurrirán cuando el niño cumpla tres años y terminen los servicios Early Start. Muchos padres dicen que este apoyo es invaluable para ayudarles a entender las diferencias entre Early Start y los servicios educativos escolares que reciben los niños con necesidades especiales en los distritos escolares públicos de los tres a los 22 años. Los talleres futuros que se incluyen enseguida se ofrecen en inglés; sin embargo, se puede proporcionar intérpretes para otros idiomas si se solicitan. Si desea información adicional y para reservar un sitio, por favor comuníquese con Patricia García llamando al (714) -558-5400 o escribiendo a pgarcia@fiestaeducativa.org.

NOTA: No se ofrece cuidado infantil así que por favor no traiga niños a los talleres.

Cuándo: jueves 28 de septiembre

Hora: 9:30 a 11:30 a.m.

Ubicación: West O.C. Consortium
for Special Education,
The Innovation Lab,
5832 Bolsa Avenue en
Huntington Beach

Cuándo: jueves 16 de noviembre

Hora: 6:30 a 8:30 p.m.

Ubicación: Harper Preschool
Assessment Center,
425 E. 18th Street en
Costa Mesa

Festival de Cine AutFest

Por Liza Krassner, miembro de la Junta Directiva del RCOG

Nunca pensé que vería el día en que asistiría a un festival de cine dedicado a películas sobre el autismo. Sin embargo, el 22 y el 23 de abril The Autism Society of America organizó su primer Festival de Cine AutFest en la Ciudad de Orange en honor del Mes de Concienciación sobre el Autismo. El tema fue “Spectrum to Screen” (Del espectro a la pantalla). Matt Asner, hijo del legendario Ed Asner y padre de un niño con espectro autista, organizó el festival y se puso en contacto con su red de profesionales de la farándula y la industria del espectáculo para ayudar a que este evento inaugural fuera un éxito. Entre los personajes importantes de Hollywood que asistieron estuvieron tanto Ben Affleck, de El contador, como Peter Doctor y Jonas Rivera, los talentos creativos ganadores del Oscar por la película Intensa-Mente de Pixar.

“Se tiene que tener la piel un poco gruesa en esta industria... porque el éxito y el fracaso son los dos lados de la misma moneda”

Con el paso de los años, la industria del espectáculo ha amasado un conjunto de obras creativas sobre el autismo y lo ha usado para informar, desinformar, entretener y ganar dinero. Hubo resultados impredecibles, principalmente en la representación del autismo. Aun así, no hay duda de que el cine puede inspirar y las historias visuales pueden influir en las políticas y opiniones. Y, como persona interesada, nada despierta mi interés más que una plataforma que promueve el desarrollo de una fuerza de trabajo para

personas con trastorno del espectro autista (ASD). Lo que me emocionó acerca de AutFest es que alentó y reunió a personas autistas y profesionales de la industria del espectáculo para establecer contactos y explorar empleos y asociaciones potenciales.

“Se tiene que tener la piel un poco gruesa en esta industria... porque el éxito y el fracaso son los dos lados de la misma moneda”, según Affleck.

Si es tan difícil para profesionales como él, va a ser igualmente duro, si no es que más, para las personas con ASD. El animador Dani Bowman, dueño de su propia compañía de producción de dibujos animados, apunta, “Lo más difícil es que ocurre rápido y seguir la dirección a veces puede ser duro porque procesamos de una manera diferente. Tengo períodos en que he estado sin empleo o subempleado”. El incipiente escritor Keaton Bicknell comenta, “He observado que no sólo bastan nuestros conocimientos, sino que también es importante conocer a alguien que pueda ayudarnos a entrar en la industria”. Realmente acertó. El mundo del espectáculo es, a fin de cuentas, un negocio muy competitivo.

Actualmente se le diagnostica autismo a 1 de cada 68 niños con síntomas que pueden ser desde leves hasta severos. A medida que maduran y hacen la transición a la vida adulta, tenemos motivos para ser optimistas. Hace años se estrenó la película Rain Man. La

mayoría de la gente tuvo una percepción unidimensional de las personas con ASD y esperó que todas fueran como el personaje de Raymond Babbitt que interpretó Dustin Hoffmann. Ahora sabemos que la comunidad autista es mucho más rica y diversa que eso, y estamos aprendiendo más y más cada día sobre cómo ayudar a las personas con espectro autista a ser miembros felices y productivos de la sociedad.

Hollywood empiece a reconocer que las personas autistas pueden contribuir a la industria.

La esperanza que expresaron los organizadores y asistentes del Festival de Cine AutFest es que, como ocurre con otras empresas comerciales, Hollywood empiece a reconocer que las personas autistas pueden contribuir a la industria.

“Es incluir, además de celebrar, la diversidad”, apunta Bowman. “Ajá, ¡también ayudaría algo de entrenamiento!”



(i -d) Keaton Bicknell, Dani Bowman y Liza Krassner.

Michelle Katagiri-Mena
(continuación de la p. 1)

Lo que más le gusta de su empleo es que siempre está aprendiendo nuevas habilidades y cómo usarlas en su trabajo.

Se encarga de una lista larga de tareas complejas que son críticas para asegurarse de la seguridad y la salud de los pacientes.

También le gusta interactuar con familias y pacientes cuando prepara y entrega bandejas de comida a las habitaciones de los pacientes, pero sus obligaciones cubren una amplia gama. Se encarga de una lista larga de tareas complejas que son críticas para asegurarse de la seguridad y la salud de los pacientes, además de la exactitud y eficiencia de la operación. Después de su contratación también aprendió a operar y navegar un sistema nuevo basado en el iPad para pedir y rastrear comida, aparte de cómo utilizar una máquina manual de tarjetas de crédito que se usa cuando los familiares piden comidas o alimentos adicionales.

Cuando Michelle empezó a trabajar y estaba aprendiendo sobre lo que se esperaba de ella en el trabajo, el IRI le apoyó el 100 por ciento del tiempo. A medida que se sintió más cómoda con el trabajo y probó que es capaz de trabajar independientemente, el IRI redujo de manera dramática el tiempo que pasó con ella. De todas formas, si necesita ayuda, siempre hay disponible un entrenador en el trabajo.

La familia de Michelle no podría sentirse más orgullosa de su éxito.

“Sabe que tiene el potencial, pero en los otros programas de experiencia laboral no les importaba si ella se aburría”, comentó Kris. “Ha aprendido tanto y demostrado que puede hacer el trabajo que haría una persona sin una discapacidad”.

La familia de Michelle no podría sentirse más orgullosa de su éxito.

Michelle vive ahora en Aliso Viejo con su madre. A Michelle se le diagnosticó autismo cuando tenía dos años



Michelle horneó el pastel para el 40º cumpleaños de su madre.

aproximadamente. Kris indicó que la experiencia de su familia es un reflejo de la de muchas otras pues Michelle había aparecido estarse desarrollando normalmente y luego un cambio repentino... se volvió introvertida y poco comunicativa, además de que mostró patrones de comportamiento comunes entre muchas personas con el espectro autista.

A Michelle se le diagnosticó autismo cuando tenía dos años aproximadamente.

A medida que Michelle creció e hizo la transición de los servicios de educación especial a los del centro regional, a Kris le preocupó que quizá Michelle nunca podría trabajar en un empleo típico y mantenerse a sí misma. Sin embargo, con lo que gana ahora, Michelle paga su propia cuenta de teléfono celular y hasta está ahorrando en caso de que quiera irse a vivir sola algún día.

“Da un poco de miedo, pero es bueno que Michelle extienda sus alas”, finaliza Kris.



La familia se fue de vacaciones a San Diego el año pasado. Frente: Kris Katagiri, la madre de Michelle. Fondo (i-d) el novio de Kris, Chris Allen, su hermana Krissi Mena, Michelle y su novio Brandon Castañeda.

Diálogo  

CONTENIDO

En primer plano: Michelle Katagiri-Mena...	1
Novedades de la Junta Directiva	2
Informe del Director Ejecutivo	3
De persona a persona.....	4
Taller de planeamiento para la transición a la vida adulta.....	5
Guía de recursos recreativos para el verano del 2017	5
El cambio después de los 3...Talleres de transición para los padres	5
Festival de Cine AutFest	6

Las oficinas del Centro Regional del Condado de Orange

Santa Ana Office

1525 N. Tustin Avenue
24-hr Phone: (714) 796-5100

Cypress Office

10803 Hope Street, Suite A
24-hr Phone: (714) 796-2900

Bienestar diario: use protector solar

¡A casi todo el mundo le encanta un día en la playa en el soleado Sur de California! Pero recuerde que cuando salga a nadar, surfear, caminar o simplemente pasar tiempo con sus amigos es importante que proteja su piel de los dañinos rayos solares.

Usar protector solar siempre que esté en el sol puede prevenir dolorosas quemaduras de sol y ayudarle a evitar el cáncer de piel. Busque un protector solar con un mínimo de 15 SPF (factor de protección solar) y recuerde ponérselo de nuevo siempre que se haya metido al agua o que haya estado sudando mucho ya que esto hace que se caiga el protector.

