

En primer plano

Melissa Bateman

Si tiene la oportunidad de conocer a Melissa Bateman, de 51 años de edad, una de las primeras cosas que probablemente note en ella es lo dispuesta que está a tener nuevas experiencias y probar algo nuevo. De hecho, ¡su palabra favorita bien podría ser “sí”!

“Es muy amigable y sociable”, comenta Tiffany Sanchez, la Coordinadora de Servicios de Melissa del Centro Regional del Condado de Orange. “No deja que sus dificultades eviten que salga a la comunidad”.

“No deja que sus dificultades eviten que salga a la comunidad”.

Eso incluye trabajar como asistente en el comedor del restaurante Claim Jumper en Buena Park, un empleo que ha tenido más de 20 años con apoyo de un entrenador en el trabajo de Westview Services. También incluye su adopción del programa piloto *Healthy Life, Happy Life* del RCOC cuyo objetivo es educar y potenciar a los adultos a los que sirve el RCOC para que hagan cambios con el fin de llevar un estilo de vida más sano.

Melissa, que tiene una discapacidad intelectual leve, fue una de las personas entre varias docenas de adultos que reciben servicios de asistencia para la vida diaria (SLS) o vivir independientemente (ILS) seleccionada para participar en la

primera fase del programa piloto que empezó a principios del 2018 y concluyó en junio. El artículo en la página dos de este boletín informativo detalla el programa de bienestar de 13 semanas que completaron ella y los otros participantes.

Melissa dijo que ha aprendido acerca de cómo comer sano y ahora le gusta comer más frutas y verduras; sin embargo, su parte favorita del programa de bienestar fue la actividad física que se promueve. Siempre ha sido activa de cierta manera ya que tiene que caminar para ir y venir de la parada de autobús cuando va a trabajar, pero participar en el programa *Healthy Life, Happy Life* le ha motivado para encontrar más oportunidades para caminar.

Participar en el programa Healthy Life, Happy Life le ha motivado para encontrar más oportunidades para caminar.

Le encanta especialmente caminar con su amiga Lori por el centro comercial Downtown Disney y ver a todos los personajes de Disney y las tiendas de recuerdos. Y aunque el programa sólo les pide a los participantes que hagan 150 minutos de actividad física a la semana, Melissa regularmente hace 200 minutos o más. Usa el cronómetro de su teléfono para llevar el registro de su tiempo y



Melissa Bateman

luego anota su actividad en el registro de ejercicios que recibió cuando empezó el programa.

“El ejercicio es bueno para controlar el estrés y ayuda a perder peso”, comenta, indicando que también le gusta la clase de ejercicios rigurosos semanales que RIO (Rehabilitation Institute of Southern California), su proveedor de servicios de vida independiente, organizó hace poco. Melissa hace ejercicios como lagartijas, sentadillas y saltos junto con otros adultos que reciben servicios de RIO. Señala que con la clase es más divertido

Melissa Bateman 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 © 2018  

Junta Directiva

Alan Martin, *Presidente*
Cliff Amsden, *Vicepresidente*
Sylvia Delgado, *Secretaria*
John "Chip" Wright, *Tesorero*
Cristina Alba
Marcell Bassett
Tiffany Bauer
Maritza Bravo
Amy Jessee
Liza Krassner
Peter Kuo
Hilda Mendez

Reuniones futuras de la Junta Directiva para el año fiscal 2018-2019

6 de septiembre • 1 de noviembre
10 de enero • 7 de marzo • 2 de mayo
6 de junio

Se invita al público a asistir a las reuniones de la Junta del RCOC, las cuales empiezan a las 5 p.m. y se llevan a cabo en la Sala de la Junta Directiva del Centro Regional en la sede del RCOC, ubicada en el 1525 North Tustin Avenue en Santa Ana.

Administración del RCOC

Larry Landauer, *Director Ejecutivo*
Bette Baber, *Directora de Finanzas*
Christina Patteruto, *Consejera General*
Jerrold Bonner, *Director de Información Tecnológica*
Peter Himber, M.D., *Director Médico*
Bonnie Ivers, *Directora Clínica*
Patrick Ruppe, *Director de Servicios, Apoyo y Desarrollo Comunitario*
Stacy Wong, *Directora de Recursos Humanos*
Patricia Glancy, *Gerente de Admisiones*
Jennifer Montañez, *Gerente del Área Central*
Keli Radford, *Gerente del Área Oeste*
Arturo Cazares, *Director Asociado de Empleo*
Jack Stanton, *Director Asociado de Vivienda*
Marta Vasquez, *Directora Asociada de Finanzas*

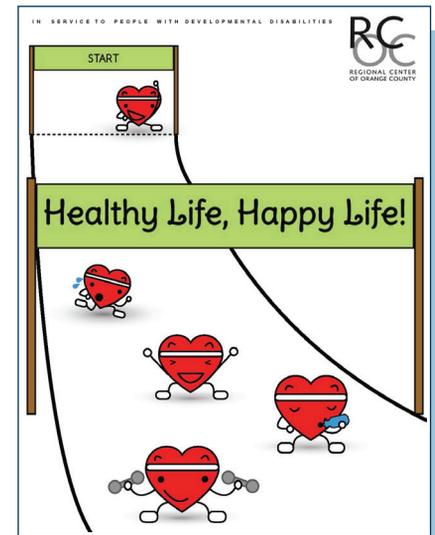
¿Qué es *Healthy Life, Happy Life*?

H *Healthy Life, Happy Life* (Vida sana, vida feliz) es un programa piloto cuyo objetivo es ayudar a mejorar el bienestar general de los adultos que reciben servicios del Condado de Orange. El programa de 13 semanas de duración, que aún se sigue probando y modificando, fue desarrollado por el Consejo Asesor de Salud y Bienestar del RCOC y fue una colaboración con médicos, farmacéuticos, psicólogos, enfermeras, defensores de pares, proveedores de servicios y asociados en el mundo académico.

Cada una de las lecciones del programa *Healthy Life, Happy Life* incluye material educativo de temas específicos sobre la nutrición y el bienestar, actividades prácticas para mejorar el aprendizaje y metas de ejercicios para la semana.

Cada una de las lecciones del programa *Healthy Life, Happy Life* está diseñada para informar, educar y potenciar a las personas con discapacidades del desarrollo para que puedan llevar un estilo de vida más sano, e incluye material educativo de temas específicos sobre la nutrición y el bienestar, actividades prácticas para mejorar el aprendizaje y metas de ejercicios para la semana.

El programa empieza con una descripción en la cual los participantes aprenden acerca de su propio Índice de Masa Corporal (BMI) y a calcularlo para ver si tienen un peso sano. Se sigue con lecciones concentradas en la nutrición que cubren la compra de comestibles, los cinco grupos de alimentos, cómo leer las etiquetas de la comida, cómo preparar comidas en casa y cómo seleccionar opciones más sanas de comidas y bebidas. También hay lecciones



concentradas en la salud sobre la presión arterial, la diabetes, el colesterol y el control del estrés, junto con la importancia de dormir bien.

Otra parte clave del programa alienta a los participantes a incrementar sus actividades físicas, tanto para quemar calorías como para mejorar su bienestar general. Al principio, se pide a los participantes que caminen o troten rápido y enérgicamente cuando menos 150 minutos a la semana. Esta sugerencia se basa en las pautas actuales de actividad física para adultos, y se pueden dividir de la manera que le funcione mejor a cada persona. Por ejemplo, una persona puede hacer 30 minutos al día, cinco días a la semana, mientras que otra haga 50 minutos diarios, 3 días a la semana.

Se pide a los participantes que caminen o troten rápido y enérgicamente cuando menos 150 minutos a la semana.

Se concluye con una lección de recapitulación en la que los participantes revisan su progreso y hablan acerca de cómo mantener los cambios en el estilo de vida que han hecho en el transcurso del programa.

Informe del Director Ejecutivo

Comienza el programa piloto de bienestar del RCOC

Por Larry Landauer, Director Ejecutivo

El pasado mes de junio varios de los adultos que reciben servicios del RCOC participaron en una ceremonia de graduación divertida y de un tipo diferente cuando se reunieron para recibir sus Certificados de Reconocimiento por haber completado nuestro programa piloto *Healthy Life, Happy Life* (Vida sana, vida feliz). Fue un evento festivo en donde también tuvimos la oportunidad de agradecerles tanto a los estudiantes de Western University su ayuda para recopilar y analizar datos como a los siete proveedores de servicios (Creative Support, Independent Endeavor, Independent Options, L.I.F.E., Michele V. Miller, Project Independence y RIO) que gentilmente estuvieron de acuerdo en ayudarnos a probar este emocionante enfoque nuevo para mejorar la salud y bienestar de las personas a las que servimos.

La mayoría de los adultos que reciben servicios del RCOC tiene un Índice de Masa Corporal (BMI) que les clasifica con sobrepeso o como obesos.

Nuestro lanzamiento de este programa piloto, que ahora está entrando en su segunda fase y que se espera completar para fin de año, es en respuesta a los datos de los Indicadores Básicos Nacionales (NCI) que muestran que la mayoría de los adultos que reciben servicios del RCOC tiene un Índice de Masa Corporal (BMI)

que les clasifica con sobrepeso o como obesos, una mayoría tampoco realiza la cantidad recomendada de actividad física moderada. Aunque en el cuadro en esta



página muestra que el Condado de Orange se compara favorablemente con los promedios estatal y nacional, las cifras no reflejan el alto nivel de salud y bienestar que nos gustaría que tuvieran las personas a las que servimos.

Es por eso que me entusiasma informar que las indicaciones iniciales son que vamos por el camino apropiado para el programa *Healthy Life, Happy Life*. Para el momento de la publicación de este boletín informativo no se había tabulado completamente gran parte de los datos; sin embargo, sí sabemos que la mayoría de los participantes que empezaron el programa demostraron dedicación y comedido para completarlo. La mayoría también dio comentarios muy positivos sobre la manera en que el programa le hizo sentir acerca de sí mismos y de su habilidad para tomar buenas decisiones.

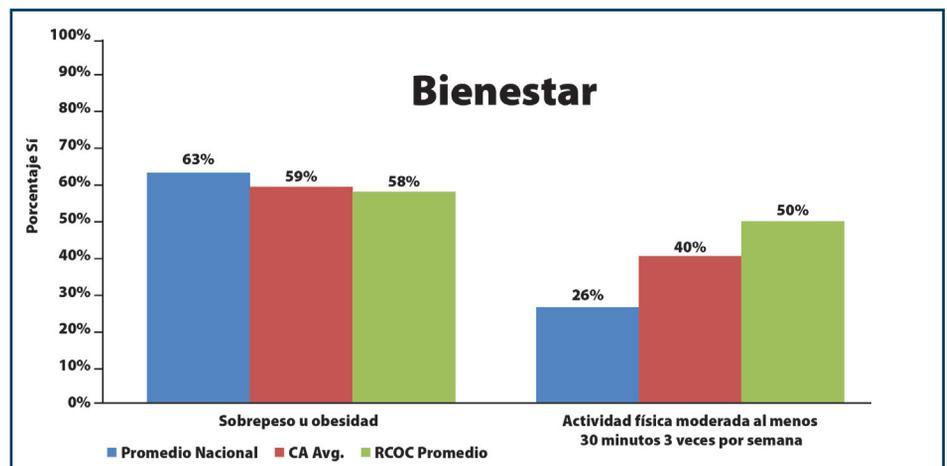
Muchos de los participantes perdieron peso también. Los datos que tenemos en este momento indican que la pérdida de peso promedio fue de 11.4 libras, pero varios participantes perdieron 30 o

más libras, y una persona tuvo éxito en deshacerse de 37 sorprendentes libras.

Estas son ciertamente noticias positivas, aunque es importante enfatizar que la pérdida de peso sólo es una parte del rompecabezas del bienestar. Nuestras metas con *Healthy Life, Happy Life* son mucho más amplias, tratar de educar y potenciar a los participantes para que hagan cambios que fomenten un estilo de vida más sano (ver el artículo en la página 2). Debido al que hay disponibles muchas opciones de bajo costo, pero con alto número de calorías, eso puede representar un reto para todos nosotros. Sin embargo, ya sea tomar decisiones con respecto a alimentos sanos, tener una rutina de ejercicios regular o aprender a controlar mejor el estrés, todo tiene que ver con crear nuevos hábitos que puedan mejorar la vida.

Una persona tuvo éxito en deshacerse de 37 sorprendentes libras.

A medida que procedemos a la segunda fase del programa piloto, esperamos ver la manera en que los ajustes que estamos haciendo ahora facilitarán que los proveedores de servicios implementen el programa a una escala más grande. Y nos entusiasma el potencial futuro para hacer que *Healthy Life, Happy Life* esté disponible para todos los que deseen participar.



Persona a persona

Reflexiones sobre nuestros trayectos para el bienestar personal

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

El propósito del programa *Healthy Life, Happy Life* es mejorar la salud de todas las personas a las que sirve el RCOC. Mientras el programa piloto está aún en curso, nosotros dos ya hemos tenido experiencias positivas con él.

A Sylvia realmente le encantó participar y le agradó que el enfoque no fue sólo en perder peso sino también en educar a la gente sobre aspectos como fijar metas, control de las porciones y leer las etiquetas de los alimentos, además de problemas de la salud como la presión arterial y cómo prevenir la diabetes. Disfrutó especialmente de la porción de actividades, anotando en su registro de ejercicios cómo incluir 150 minutos de ejercicio cada semana.

Sabemos qué está pensando: “¡150 minutos! ¡Eso es mucho!” Sólo son dos horas y media a la semana, pero a la mejor todavía está pensando: “Eso no es para mí”.

Basándose en su experiencia personal, Sylvia sabe que mucho

ejercicio puede parecer más difícil de lo que realmente es. Enfatiza que eso es un total y que se puede hacer con cualquier combinación que le funcione a usted: caminar 15 minutos, bailar 25 minutos o, quizás, tomar una clase de ejercicio de 30 minutos.



Sylvia Delgado



Jess Corey

Una de las claves para ella fue preguntarle a su coordinador de ILS acerca de actividades en grupo. Sylvia ahora está al pendiente de su clase de entrenamiento intenso y sabe que el bienestar

no es una dieta sino un cambio en el estilo de vida.

Aunque Jess no está participando en el piloto, el simple hecho de estar en el consejo asesor del programa le ha beneficiado. Encontró algunas maneras fáciles

de mejorar su salud, como tomar suficiente agua. Le sorprendió saber que hasta los cambios pequeños como ése pueden tener un impacto: durante una visita reciente al doctor, ¡descubrió que sus niveles (de colesterol, azúcar en la sangre y presión arterial) fueron muy buenos!

El bienestar no es una dieta sino un cambio en el estilo de vida.

A pesar de que cada uno de nosotros tiene diferentes limitaciones, ambos creemos que es importante seguir intentando y haciendo lo que podamos, aunque no se vea un cambio de inmediato, no porque otra persona quiera que usted lo haga sino porque estar sano le facilita salir y hacer lo que USTED desea hacer.



I-D: Jenny Ha, Patrick Huddleston, Debbie Hicks, Sylvia Delgado, Robert Lipps y James Redwine

Talleres para padres sobre cómo controlar el comportamiento

Estos talleres son gratuitos para los padres y cubren los principios esenciales de una gestión positiva de la conducta, con un enfoque práctico para ayudar a los padres de hijos con discapacidades del desarrollo a cambiar su propia conducta y la de sus hijos. Los padres participan activamente en los talleres y se les invita a que hablen de los retos conductuales específicos que estén confrontando. Con el fin de aprovechar al máximo la experiencia, se alienta a los padres a que asistan a todas las sesiones de una serie, siendo el punto focal de la última sesión cómo enseñar a los niños a ir al baño. Se requieren reservaciones previas y el tamaño de los grupos por lo general se limita de 8 a 15 familias. Llame a su coordinador de servicios o a Tracy Vaughan al (714) 796-5223 si desea información adicional sobre las fechas, horas y ubicaciones, y para inscribirse.

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

Presentado en inglés por Advanced Behavioral Health

Cuándo: Los jueves por la noche – 16, 23, y 30 de agosto, 6 y 13 de septiembre

Hora: 6:30 a 9:00 p.m.

Ubicación: Oficinas RCOC en Cypress
10803 Hope Street, Suite A

Presentado en español por Footprints

Cuándo: Los martes por la noche – 16, 23, y 30 de octubre, 6 y 13 de noviembre

Hora: 6:30 a 9:00 p.m.

Ubicación: Oficinas RCOC en Santa Ana
1525 N. Tustin Avenue

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

Consejo para el bienestar diario: Cepílese la lengua

Probablemente sabe lo importante que es cepillarse los dientes cuando menos dos veces al día, ¿pero sabía que es también importante cepillarse la lengua al mismo tiempo? La lengua, como ocurre con los dientes, puede albergar muchas bacterias que pueden causar caries y enfermedades de las encías, así que asegúrese de cepillársela completamente. Además de mantener la boca más sana, cepílese la lengua ¡hará que su aliento sea más fresco! Y acuérdesse de cambiar de cepillo de dientes cada 3 o 4 meses, o antes si las cerdas empiezan a deshilacharse. Las cerdas deshilachadas no son tan efectivas para limpiarse los dientes.



Repaso del Festival de Cine AutFest 2018

Por Liza Krassner, miembro de la Junta Directiva del RCOG

En Hollywood existe una narrativa cambiante de la percepción de las discapacidades. Del 28 al 29 de abril la Autism Society of America celebró su Segundo Festival Anual de Cine AutFest en un entorno favorable para experiencias sensoriales (sensory-friendly) en el Writer's Guild Theater in Beverly Hills. Entre las selecciones de este año se incluyeron Roman J. Israel, Esq., protagonizada por Denzel Washington, el éxito televisivo *The Good Doctor*, estelarizado por Freddy Highmore y *Atypical* de Netflix, con Kier Gilchrist, todas respaldadas por SONY Pictures Entertainment, que recibió el premio visionario por su cometido en apoyar proyectos en que se presenta el autismo de una manera positiva.

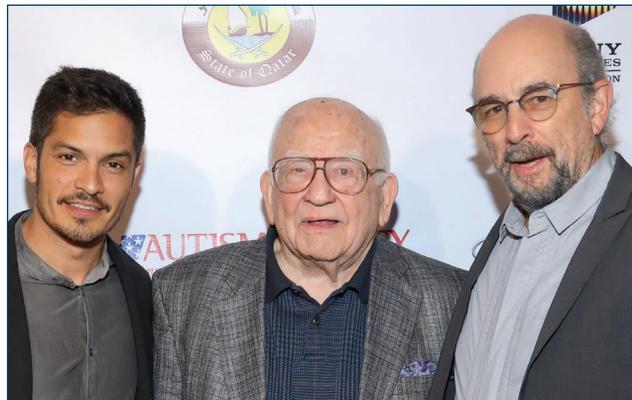
La neurodiversidad es un concepto desarrollado en los noventa y que afirma que se deben reconocer las diferencias neurológicas como cualquier otro tipo de variación humana.

Revelación completa: Soy aficionada de *Atypical*. Como escritora aprecio los personajes convincentes, el contenido bien investigado, las historias con las cuales es fácil identificarse y el excelente guión. Robia Rashid, la creadora y productora del programa, dice, “*Atypical* trata de cambiar la narrativa hacia la neurodiversidad”. La neurodiversidad es un concepto desarrollado en los noventa y que afirma que se deben reconocer las diferencias neurológicas como cualquier otro tipo de variación humana. En este caso, se presenta a Sam, el personaje principal, como alguien diferente, pero sin carencias.

En la primera temporada se sigue el trayecto de Sam, un adolescente autista que batalla socialmente en su búsqueda de novia. Sus decisiones y trayecto afectan a todos en la familia. Su madre teme mucho que las carencias de Sam en el aspecto social al lidiar con las complejidades de una relación podrían terminar en un desastre, el cual ella desea evitar que le rompa el corazón. Su padre pacientemente mantiene la calma mientras batalla para guiar a su hijo acerca de cómo tratar con el sexo opuesto. Mientras tanto, la sobreprotectora de su hermana siente una enorme responsabilidad tal de cuidar de su hermano que deja suspendidas sus propias relaciones e intereses personales. Para una familia que se ha adaptado a vivir con el autismo de cierta manera durante años, el deseo emergente de Sam de ser más independiente pone la vida de la familia patas arriba. ¿Suena familiar?

Es un proceso lento, pero creo que Hollywood está escuchando.

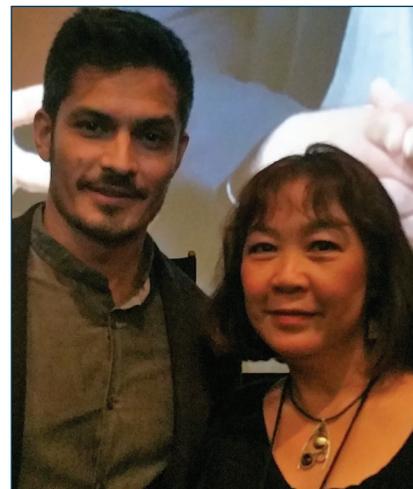
Como madre, vuelvo a la noción de las ideas centradas en la persona con respecto a la transición de un ser querido con necesidades especiales que desea vivir independientemente. A fin de cuentas, en realidad es toda la familia la que está haciendo la transición y lidiando con una gama completa de decisiones relacionadas con la visión de la persona de su vida: desde dónde vivir y los servicios de apoyo necesarios hasta cómo asegurar necesidades fundamentales como recursos financieros y cómo



El Actor Ed Asner (centro) con Nicholas Gonzalez (izquierda) y Richard Schiff (derecha) del programa de Televisión *The Good Doctor*

abogar para obtener todo. Es una tarea francamente abrumadora.

Los productores de *Atypical* anunciaron que la segunda temporada se concentrará en la búsqueda de Sam de más independencia al terminar la preparatoria. Se integrarán al reparto como nuevos amigos de Sam dos actrices más, Layla Weiner y Nikki Gutman, las dos están dentro del espectro autista. Esto se debe en parte a los comentarios de los espectadores que criticaron el programa porque no empleaba actores dentro del espectro. Y estas críticas también se aplican a todas las áreas de la industria del espectáculo. Es un proceso lento, pero creo que Hollywood está escuchando. Al fin y al cabo, algunas de las mejores historias se derivan del arte que imita a la vida.



Nicholas Gonzalez y Liza Krassner

Melissa Bateman
(continuación de la p. 1)

hacer ejercicio porque es amiga de otros miembros del grupo y también es una actividad social para ellos. Además de diversos ejercicios, dice que a veces caminan o trotan en un parque cercano. Hacen asimismo estiramientos para ayudar a prevenir calambres musculares y actividades, como pararse en un pie, para mejorar su equilibrio.

***Los participantes
en las clases de ejercicios
rigurosos desarrollan
lentamente su resistencia
y forma física.***

“¡Me encanta muchísimo la clase!”, exclama.

Rosie Ramirez, la administradora del caso de RIO de Melissa, enfatizó que los participantes en las clases de ejercicios rigurosos desarrollan lentamente su resistencia y forma física, y que se modifican muchas actividades para adaptarlas a las diferentes condiciones y limitaciones físicas de las personas.

***Melissa y la gente
que ella considera como
su familia creen que
es importante que ella
siga desarrollando más
habilidades para ser
independiente.***

Además de colaborar con Melissa para completar el programa de *Healthy Life*, *Happy Life*, Rosie ha trabajado con ella el último año en diversas habilidades para vivir independientemente, como cómo

I-D: James Redwine, Samuel Cohen, Sylvia Delgado, Melissa Bateman, Debbie Hicks y Crescenza Rotondi en la clase de acondicionamiento bootcamp organizada por RIO

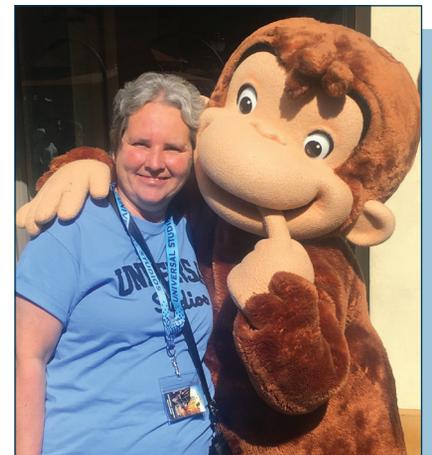
administrar el dinero y hacer citas médicas. Aunque vive en la casa de la familia que le ha cuidado desde que se le retiró a los 10 años de edad de la casa de su familia biológica, Melissa y la gente que ella considera como su familia creen que es importante que ella siga desarrollando más habilidades para ser independiente.

“Me gusta ser independiente”, añade.

Melissa también participa activamente en su iglesia, en donde le gusta cantar en el coro. Hasta cantó en un show de talento que organizó RIO el año pasado y recibió un Certificado de Participación.



Melissa ama cantar y participó en el programa de talento RIO el año pasado



Melissa visitó los Universal Studios el año pasado

***Melissa también
participa activamente
en su iglesia, en donde le
gusta cantar en el coro.***

“Melissa es una de esas personas a las que no se les tiene que pedir dos veces acerca de algo”, dice Rosie. “Siempre está buscando nuevas oportunidades y deseando hacer todo, pero también comunica bien lo que le gusta y le disgusta, lo cual es importante”.

Diálogo  

CONTENIDO

En primer plano: Melissa Bateman.....	1
¿Qué es Healthy Life, Happy Life?.....	2
Informe del Director Ejecutivo.....	3
De persona a persona.....	4
Talleres para padres.....	5
Consejo para el bienestar diario: Cepíllese la lengua.....	5
Repaso del Festival de Cine AutFest 2018.....	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

El Programa de Autodeterminación recibe autorización federal

A principios de junio el tan esperado Programa de Autodeterminación de California alcanzó otro hito cuando el estado recibió la aprobación de su solicitud para que los servicios que se prestan por medio del Programa califiquen para recibir fondos equivalentes a través del programa Medicaid del gobierno federal.

Éste fue un paso esencial ya que la ley promulgada por el gobernador Brown hace que el Programa de Autodeterminación esté supeditado a la autorización de financiamiento federal.

Ahora que se ha recibido la autorización federal, el Departamento de Servicios del Desarrollo procederá a finalizar una multitud de

detalles para su implementación. Su objetivo es completar la selección de los participantes iniciales del programa para el 1 de octubre de 2018. Sin embargo, si usted está interesado en el programa, pero aún no se inscribe, todavía se le puede agregar a la lista.

Si desea más información, escriba a Cathy Furukawa a cfurukawa@rcocdd.com o llámeme al (714) 796-5181. Para obtener la información más reciente del Programa, visite el sitio web del DDS: www.dds.ca.gov/SDP/.



Eventos y actividades en la comunidad hispana

El Centro Regional del Condado de Orange ha preparado este encarte especialmente para las personas y familias a las que les prestamos servicios que se sienten más cómodas comunicándose en español. Estos eventos, programas y actividades se presentan en español y/o están dirigidas de manera específica a las personas de la comunidad hispana en el Sur de California. Sin embargo, algunos no son financiados ni patrocinados por el RCOC y se proporciona esta información como una cortesía. Si sabe de otras oportunidades que le gustaría compartir con otros hispanohablantes, comuníquese con Reina Hernandez, una Coordinadora de Extensión Comunitaria del RCOC, llamándole al (714) 558-5406 o escribiéndole a rhernandez@rcocdd.com.

Clínica de apoyo técnico

Poder recibir noticias e información digitalmente le permitirá estar mejor conectado con su Coordinador de Servicios del RCOC y el Centro de Recursos para Familias Comfort Connection. ¡Podemos ayudarles! Llame hoy mismo a Reina Hernandez, la Coordinadora de Extensión Comunitaria del RCOC, al (714) 558-5406 para hacer su cita. Ella puede ayudarle a crear su dirección electrónica y enseñarle cómo enviar y recibir mensajes electrónicos.

Nueva orientación del RCOC para los padres

¿Es nuevo en el RCOC? Asista a esta sesión informativa de orientación para recibir una descripción general de los servicios y apoyo a su disposición por medio del RCOC e infórmese sobre cómo colaborar de una manera más efectiva con su Coordinador de Servicios para asegurarse que se cubran las necesidades de su hijo.

Jueves 25 de octubre de 2018
6:00 a 8:30 p.m.

RCOC's Santa Ana Office, 1525 N. Tustin Avenue



Centro de Aprendizaje de la Biblioteca Newhope

El Centro de Aprendizaje de la Biblioteca Newhope ofrece el uso de iPads PBS que contienen aplicaciones educativas apropiadas para niños que cursan hasta el octavo grado. Los niños deben ir acompañados de un adulto para poder tener acceso a los iPads. El Centro está ubicado en el 122 N Newhope Street en Santa Ana.

Clases gratis de ESL

La Escuela de Educación Continua del Santa Ana College está ahora aceptando inscripciones de estudiantes adultos en las clases gratis de inglés como segundo idioma (ESL). Todas las clases son de inscripción y salida continuas, lo cual ofrece a los estudiantes un control mayor de sus horarios de estudios. Completar las clases puede llevarse un semestre o más tiempo y se imparten tanto en el Centennial Education Center, 2900 W. Edinger Avenue in Santa Ana, como en casi 40 sitios adicionales por toda la comunidad, incluido el campus del Santa Ana College. El horario de las clases es de lunes a sábado a horas convenientes en el transcurso del día y de la noche. Si desea información adicional, visite el sitio web www.sac.edu/ContinuingEducation/ESL.

Grupo de transición juvenil *MY BEST*

Mentoring Youth by Enhancing Successful Transition (MY BEST - Orientación para jóvenes mejorando una transición exitosa) es un grupo mensual para jóvenes de 14 a 22 años de edad con todo tipo de discapacidades que desean aprender habilidades para ser independientes.

(continúa al dorso)

Eventos en la Biblioteca Pública de Santa Ana

26 Civic Center Plaza en Santa Ana

Si desea información adicional sobre las siguientes actividades, llame a la Biblioteca al (714) 647-5258 o a un Coordinador de Ayuda a los Jóvenes al (714) 621-3300.

Día “Live Out Loud Youth Peer”

Este grupo se reúne el primer sábado de todos los meses y es para jóvenes de 14 a 24 años de edad que desean “ser ellos mismos”. Entre las actividades se incluyen películas, juegos, karaoke, etc.

Centros de aprendizaje de las bibliotecas

Se ofrecen ayuda y clases particulares gratis bilingües para

estudiantes de kindergarten al grado 12 que tienen una tarjeta de la biblioteca válida.

Tarjeta de la Biblioteca Pública de Santa Ana

Échele un vistazo a un lector de libros electrónicos en la Biblioteca Pública de Santa Ana y acceda a una muestra de los documentos digitales descargados de la Biblioteca. Sus lectores de libros electrónicos ya tienen aplicaciones y contenido descargados para que pueda descubrir el gusto del acceso al contenido digital en cualquier momento y en cualquier lugar en la Biblioteca.

Opciones de vivienda para adultos

Un poco más de la mitad de las personas a las que sirve el RCOC son adultos, pero la gran mayoría de ellos todavía viven en la casa de la familia. Vivir con los padres puede tener sus ventajas, especialmente cuando el joven no está seguro acerca de lo que desea hacer después de terminar la preparatoria; sin embargo, es importante que las familias sepan que el RCOC puede ayudar con diversos servicios y apoyo que permitan a los adultos con discapacidades del desarrollo a vivir de una manera segura e independiente en la comunidad. Y la gravedad de las discapacidades de una persona nunca es un obstáculo ya que el RCOC puede ayudar a encontrar un hogar apropiado en donde se pueda cubrir cualquiera de las necesidades de la persona.

Del total de más de 3,700 a los que sirve el RCOC que viven fuera de la casa de la familia, cerca de 1,650 viven

en hogares colectivos que típicamente atienden a seis adultos con necesidades semejantes mientras que 1,350 reciben servicios de asistencia para la vida diaria (SLS) o servicios de vida independiente (ILS). Aunque cada vez más se prefieren las opciones de SLS e ILS, todas estas opciones de vivienda fomentan las habilidades en la vida de la persona y su independencia. Esta independencia cada vez mayor es una progresión natural para los adultos con discapacidades y puede ser importante para la persona a medida que sus padres envejecen y, al final, fallecen.

Cuando una persona con discapacidades opta por un arreglo para vivir con apoyo o independientemente, su proveedor de servicios financiados por RCOC trabaja individualmente con ella para ayudarla a realizar, o aprender a realizar, actividades de la vida diaria, como comprar alimentos, limpiar la casa y

preparar comidas. Cuando la persona con discapacidades también tiene problemas físicos, es posible que califique asimismo para recibir Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS), un programa que financia asistencia personal para aspectos como ir al baño, bañarse y vestirse. Todos los servicios prestados dependen de las necesidades de la persona. Debido a que la mayoría de los adultos con discapacidades del desarrollo tienen bajos ingresos y por lo general no pueden pagar el alto costo de la renta en el Condado de Orange, el RCOC también puede ayudarles a tener acceso a asistencia financiera federal para la vivienda.

Si desea obtener más información sobre las opciones de vivienda para adultos o piensa que el miembro de su familia podría beneficiarse con estos servicios, asegúrese de comunicarse con su Coordinador de Servicios del RCOC.