

En primer plano

Donald Davis y Cindy Novesky

El 30 de septiembre de 2017 Cindy Novesky y Donald Davis disfrutaron de una boda de ensueño acompañados por más de 100 amigos y familiares. Fue un evento divertido y alegre que se completó con música en vivo y baile. Cindy se veía y sentía como Cenicienta, su princesa favorita de Disney, vestida con su velo, vestido blanco largo y zapatillas relucientes. Don, su Príncipe Azul, estuvo elegantemente vestido de traje y con corbata de moño color de rosa. Gracias a Susan Davis (la hermana menor de Don) y a su esposo David Schmidt, ¡la feliz pareja pasó su luna de miel en el Disneyland Hotel!



La hermana de Don (izquierda) realizó la ceremonia de compromiso y la hermana de Cindy, Kathy (derecha) fue la dama de honor.

El día la culminación de una amistad cariñosa y un romance que duró casi tres décadas.

El día fue también la culminación de una amistad cariñosa y un romance que duró casi tres décadas.

Tanto Don, de 70 años, como Cindy, de 65, tienen discapacidades intelectuales y reciben servicios del Centro Regional del Condado de Orange. Se conocieron en 1990 por medio de eventos sociales y salidas organizadas por el personal de hogares colectivos en donde ellos vivían en esa época. Cindy dice que Don fue el caballero perfecto. Don comenta

que Cindy era tan hermosa que él “simplemente supo que ella era la persona ideal para él”. Con el paso del tiempo su amistad floreció y fue facilitada por ambas familias, que estaban contentas de que sus seres queridos habían establecido una relación tan cariñosa.

Como había una distancia de media milla entre sus hogares colectivos respectivos, la pareja se pasaba todos sus momentos libres juntos. Cindy sabe leer y escribir así que a menudo se iban juntos en el autobús a Disneylandia y los centros comerciales vecinos. También establecieron relaciones cercanas con sus

familias y hasta se fueron de vacaciones con Susan y David a sitios como Disney World y Cabos San Lucas en México.

La pareja se pasaba todos sus momentos libres juntos.

“En un período breve de tiempo, Cindy se convirtió en mi hermana”, señala Susan, que has sido una defensora fuerte de Don desde que su madre falleció.

Donald Davis y Cindy Novesky
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 © 2019  

Junta Directiva

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

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

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 6 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 Petteruto, *Consejera General*
Patrick Ruppe, *Director Ejecutivo Asociado*
Jerrold Bonner, *Director de Información de Tecnología*
Peter Humber, M.D., *Director Médico*
Bonnie Ivers, *Directora Clínica*
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*

Se ofrece ahora a las familias capacitación centrada en la persona

La adopción por parte del RCOC de las ideas centradas en la persona ya nos están ayudando en nuestro esfuerzo para ayudar a las personas a quienes servimos a llevar una vida mejor. Nuestro nuevo formato de IPP centrado en la persona (Plan del Programa Individual Centrado en la Persona) se puso en marcha en toda la agencia el pasado mes de septiembre, y más de 1,250 personas tienen ahora IPP que incluyen una foto y una descripción de una página que resume lo que es importante para ellos y la manera en que desean que se les apoye. Estos nuevos IPP también usan más lenguaje centrado en la persona que se concentra en los puntos fuertes, esperanzas y sueños de la persona a la vez que continúa resaltando las áreas en donde podrían batallar y necesitar apoyo en su vida.

Varios de nuestros proveedores de servicios han enviado a su personal a sesiones de capacitación para el programa

centrado en la persona que ofrece el RCOC y muchos más se han inscrito en las sesiones intensivas de tres días.

RCOC está ofreciendo un taller de tres horas sobre ideas centradas en la persona para los familiares.

Nos entusiasma informar ahora que el RCOC está ofreciendo un taller de tres horas sobre ideas centradas en la persona para los familiares y otros individuos en el círculo de apoyo de la persona. Se ofrecen talleres aparte que se concentran en niños de 3 a 15 años, y niños de mayor edad (16 años de edad o mayores) y adultos. Pida a su Coordinador de Servicios del RCOC los detalles o vea el calendario mensual en el sitio web del RCOC si desea información adicional e inscribirse.

DDS dicta directrices para el Programa de Autodeterminación

Después de seleccionar a las primeras 2,500 personas para participar en el Programa de Autodeterminación de California, el Departamento de Servicios del Desarrollo (DDS) prosiguió con varias directrices en diciembre que especifican cómo se debe implementar el programa. Esto incluye, por ejemplo, cuáles proveedores de servicios del Programa de Autodeterminación deben someterse a investigaciones de antecedentes, y evaluación/tarifas de los proveedores de Servicios de Administración Financiera.



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

Fairview debe continuar beneficiando a las personas con discapacidades

Por Larry Landauer, Director Ejecutivo

No ocurre con frecuencia que salga una propuesta de política pública que pueda verse honestamente como una victoria para la gente en todo el espectro político. Sin embargo, la propuesta que apoya el RCOG para los aproximadamente 100 acres de terreno del Fairview Developmental Center en Costa Mesa es una que toda la gente en nuestra comunidad puede respaldar.

Durante muchos años el RCOG ha estado colaborando con el personal de Fairview, el Departamento de Servicios del Desarrollo y otras partes interesadas en la transición de los residentes de Fairview a hogares apropiados de calidad en la comunidad. Nos sentimos orgullosos del progreso que nuestra colaboración ha producido y nos complace informar que esperamos que los últimos residentes harán la transición a hogares en la comunidad este año.

Aunque no está programado que el Centro de Desarrollo cierre formalmente sino hasta el 2021, ya se ha hablado mucho acerca de lo que se debe hacer con este terreno e instalaciones estatales. Algunas personas han sugerido que se destine a Fairview para otro uso. Sin embargo, los edificios de Fairview son muy viejos. Con el paso de los años han sido más bien una “fuente de gastos sin fondo” para el estado de California. De hecho, están funcionando ahora con exenciones

federales y sería económicamente prohibido rehabilitarlos para que cumplan con los códigos de construcción y seguridad actuales.



Mientras tanto el valor de la propiedad se ha incrementado exponencialmente desde que se inauguró el Centro de Desarrollo en 1959. En un momento dado Fairview era

un área rural, pero ahora está en una ubicación privilegiada que lo hace muy deseable para promotores inmobiliarios y defensores que representan a diversos grupos interesados. Esto ha creado lamentablemente una discordia innecesaria.

La propuesta que el Centro Regional del Condado de Orange y su Junta Directiva apoyan es demoler las instalaciones obsoletas e inservibles de Fairview y usar los terrenos para replicar el ejemplo comprobado de Harbor Village.

Harbor Village está ubicada en 39 acres que eran antes parte del Fairview Developmental Center y cuenta con 564 departamentos y residencias unifamiliares de alquiler. Se construyeron las unidades a mediados de la década de 1980 como una colaboración entre el estado de California y promotores inmobiliarios particulares, son accesibles o se pueden modificar fácilmente para cubrir necesidades especiales.

Harbor Village incluye unidades con alquileres a precios del mercado y unidades asequibles para personas con y sin discapacidades. El complejo de viviendas incluye áreas de esparcimiento bien mantenidas y accesibles. Con un porcentaje de las unidades asequibles

dedicado a adultos con discapacidades del desarrollo de bajos ingresos, ofrece un entorno residencial en el que los vecinos están familiarizados con las discapacidades y las aceptan, y los residentes establecen amistades naturales de apoyo mutuo. Y lo importante es que los arreglos financieros para apoyar la Harbor Village incluyen políticas fiscales sensatas que todo el mundo puede respaldar.

Los promotores inmobiliarios particulares, no los contribuyentes, asumen la responsabilidad económica del proyecto y comparten los ingresos con California, el cual retiene la propiedad del terreno por medio de un contrato de arrendamiento a largo plazo. Mientras tanto las unidades de alquiler a precios del mercado brindan una fuente de financiamiento continuo que subsidia las unidades asequibles y paga por las modificaciones necesarias para discapacidades, sin costo adicional para los contribuyentes.

En breve, Harbor Village representa un uso prudente de los recursos del gobierno que produce un escenario en que todos ganan. Al adoptar este modelo comprobado para el resto de los terrenos de Fairview, los californianos devengarán ingresos constantes y retendrán a la vez la propiedad de un activo de alto valor. El Condado de Orange incrementará el número de unidades de vivienda de calidad para los residentes de cualquier antecedente. Y las personas con discapacidades del desarrollo, la mayoría de las cuales viven por debajo del nivel de pobreza, disfrutarán de vivienda asequible, lo que les permitirá seguir beneficiándose de la inversión en Fairview que hizo California en su nombre hace décadas.

De persona a persona

Relaciones: Separados, pero iguales... ¿Hemos estado ahí antes?

Por Sylvia Delgado, Presidenta del PAC, y Jess Corey, Intercesor de pares del RCOOC

Nosotros dos reconocemos que la sociedad ha cambiado y es mucho más abierta y comprensiva de las personas con discapacidades que hace, digamos, 50 o 100 años. Sin embargo, hay un aspecto importante que realmente no ha cambiado mucho del todo, y tiene que ver con que los adultos con discapacidades encuentren relaciones amorosas duraderas.

No pensamos que debería ser tan difícil para las personas con discapacidades del desarrollo vivir como los demás.

¿Sabía usted que la mayoría de las parejas que encuentran una manera de estar juntas (¡y hay muchas!) no se pueden casar legalmente sin sacrificar algunos de los beneficios públicos que reciben uno o los dos miembros de la pareja?

Imagínese, ¡casarse con alguien que quiere y que se le castigue por eso!



Sylvia Delgado



Jess Corey

Nuestra historia principal es sobre una pareja que lleva junta muchos años. Es excelente ver que tienen el apoyo de sus familias y que otras personas en la comunidad también están superando obstáculos para poder estar juntas. Sin embargo, no pensamos que debería ser tan

difícil para las personas con discapacidades del desarrollo vivir como los demás y tener la oportunidad de conectar igual que pasa con todo el mundo. No se nos debe negar eso simplemente porque recibimos algún tipo de asistencia.

Jess sabe que este asunto les pesa en el corazón a muchos de los adultos que reciben servicios del RCOOC, y Sylvia ha hasta tenido su propia experiencia personal con ese problema.

Hace años Sylvia y su novio de esa época deseaban casarse, pero la gente les decía que no deberían hacerlo, que nada más se quedarán juntos como novios para que no perdieran sus beneficios. Para no alargar el cuento, no terminaron casándose

y ya no están juntos, pero ella conoce parejas que han logrado mantenerse juntas durante muchos años.

*El deseo de tener una relación amorosa en nuestra vida es parte de lo que **TODOS nosotros somos como seres humanos.***

Algunas de esas parejas viven en el mismo complejo de departamentos... juntos, pero viviendo separados. Sabemos que funciona para algunas parejas, incluidas algunas que no tienen discapacidades, pero pensamos que amar y casarse con alguien que quiere no debe ser cuestión de “superar las adversidades”.

Decirles a adultos con discapacidades del desarrollo “NO PUEDES” ya no es una opción.

El deseo de tener una relación amorosa en nuestra vida es parte de lo que TODOS nosotros somos como seres humanos. Si tenemos relaciones y si nos casamos deben ser decisiones que nosotros debemos tomar. Decirles a adultos con discapacidades del desarrollo “NO PUEDES” ya no es una opción.

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 vietnamita por Footprints

Cuándo: Los martes por la noche – 19 y 26 de marzo, y 2, 9 y 16 de abril

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 jueves por la noche – 9, 16, 23 y 30 de mayo, y 6 de junio

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.

Presentado en inglés por Advanced Behavioral Health

Cuándo: Los jueves por la noche – 8, 15, 22 y 29 de agosto, y 5 de septiembre

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

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

Asistencia de cuidado infantil para padres que trabajan

Para los padres que trabajan fuera de casa, encontrar a alguien en quien confíen para que cuide a sus hijos durante las horas de trabajo es un reto importante. Cuando uno o más de esos niños tienen necesidades especiales, el reto puede ser aún mayor, pero el RCOC puede ayudar.

Aunque se espera que los padres cubran el costo básico del cuidado infantil (como lo hacen para sus hijos sin discapacidades), el RCOC puede ayudar con los costos que exceden esa cantidad y que están relacionados directamente con la discapacidad del niño. Por ejemplo, si se requiere un asistente personal para permitir que el centro de cuidado infantil cubra las necesidades físicas de un niño con parálisis cerebral, por lo general el RCOC puede pagar el costo del asistente.

Un requisito clave es que en los hogares donde haya dos progenitores, ambos deben trabajar fuera de la casa o ser estudiantes de tiempo completo. Asimismo, la asistencia para el cuidado infantil sólo se ofrece generalmente durante las horas en que ambos progenitores están trabajando y el niño no está en la escuela. Esto puede incluir noches y fines de semana.

Se ofrece apoyo para los padres del RCOC que opten por usar guarderías en el sitio y residencias familiares de cuidado infantil, además de los que prefieren cuidado a domicilio. De hecho, el RCOC hasta puede ayudar a poner a las familias en contacto con proveedores de servicios que tienen personal multilingüe y se especializan en cuidado infantil para quienes tienen necesidades especiales. Las familias también pueden ponerse en contacto con la Children's Home Society (www.chs-ca.org) local llamando directamente al (714) 456-9800 – sus expertos multilingües proveen referencias gratuitas a las familias que buscan cuidado infantil apropiado cerca de sus casas o trabajo.

Otro aspecto clave que todos los padres deben saber es que las leyes de Estados Unidos consideran ilegal que un proveedor de cuidado infantil discrimine a niños con discapacidades o que le cobren más a una familia porque su hijo tiene necesidades especiales. Deben ver más bien a las necesidades individuales de cada niño y determinar si se pueden hacer adaptaciones razonables para incluir al niño en su programa. Dicho arreglo puede incluir tener un asistente personal, como se indicó antes, pero también podría implicar solamente una modificación de ciertas actividades o pequeños cambios en el entorno físico o en el horario.

Cabe destacar que aunque una familia no califica para recibir apoyo del RCOC para cuidado infantil, casi todas las familias pueden recibir servicios de ayuda de relevo que son invaluable para dar a los padres un descanso muy necesario del estrés de criar a un niño con discapacidades del desarrollo.

Si desea más información sobre la ayuda del RCOC para el cuidado infantil, o para servicios de ayuda de relevo, asegúrese de comunicarse con su Coordinador de Servicios del RCOC.

Esquina de Safety Stu

Si ven algo, digan algo

Hola, amigos!
En este número estamos hablando de la autodefensa.

Como es posible que muchos de ustedes ya sepan, la autodefensa se refiere a defender sus propios intereses, incluidas las cosas que pueden ayudarles a tener seguridad en su hogar, en el trabajo, afuera en la comunidad y en sus relaciones.

¿Sabían también que pueden ayudar a defender a otras personas?

Por ejemplo, ¿qué pasa si un amigo en su programa diurno les dice que



Stuart Haskin

un miembro del personal en su hogar colectivo no le permite a su amigo llamarle a su mamá o a su papá? ¿Podrían ayudar a su amigo contándole a una persona de confianza, como un supervisor o su Coordinador de Servicios del RCOC, lo que está pasando? La respuesta es: **¡SÍ!** Esa persona de confianza podría hablar con su amigo para averiguar qué está pasando en su hogar colectivo y posiblemente actuar para arreglar la situación.

¿Así que significa eso que serían ustedes unos soplones o informantes? **¡NO!**

Reportar un maltrato o negligencia para ayudarse a sí mismos o a otra persona es una GRAN parte de la autodefensa y se deben sentir orgullosos de ustedes

mismos por hacerse escuchar. Cuando se le dice a una persona de confianza acerca de una situación irregular, esa persona puede ayudar a determinar si lo que está pasando es un simple malentendido o algo más serio.

Si tienen miedo de que alguien se enoje con ustedes por hablar, siempre pueden hacerlo al ¡estilo ninja! Es decir, como un ninja, pueden reportar una situación irregular a un supervisor o a un Coordinador de Servicios sin llamar la atención hacia ustedes mismos. Pueden hacer eso hablando en privado con ellos, llamándole cuando no haya nadie alrededor o escribiéndoles una nota.

No importa si habla en público o en secreto, cuidar de ustedes mismos y de sus amigos siempre es lo correcto. En pocas palabras: **¡si ven algo, digan algo!**

¡Esperamos que tengan un DÍA SEGURO!

Eventos de los días festivos para las familias del RCOC

Cientos de niños y adultos de bajos ingresos que reciben servicios del RCOC disfrutaron de días festivos más brillantes gracias a la generosidad de numerosos contribuidores del programa Árbol de los Deseos del RCOC y la campaña de recolección de juguetes del Centro de Recursos para Familias Comfort Connection.

Entre los patrocinadores del Árbol de los Deseos se encontraban: SchoolsFirst Federal Credit Union, Brandman University, CASTO Filial 2, Girl Scouts Unit Oso Valley Service Unit, Troutman Sanders, AE COM, New Life Mission Church, Exceptional Home Care, Premier HomeHealth Services y Fox Dealer Interactive, junto con 19 personas, entre ellas miembros de la Junta Directiva y empleados del RCOC.

La campaña de recolección de juguetes fue posible gracias a: 24 Hour Home Care (que también ofreció tanto el servicio de voluntarios que involucraron regalos como un refrigerio), The Giovanniello Law Group, la familia Steele, Accredited Home Care, Cortica Care, Premier Healthcare Services, Fox Dealer Interactive, el Comité Asesor entre Iguales del RCOC y varios miembros de la comunidad vietnamita del Condado de Orange, entre ellos Tam Nguyen, Jayce Dung Yenson y Linda Nguyen.

Asimismo, el doctor Bobby Rodriguez, estrella de jazz latino nominada para un Grammy y profesor de UCI, y el programa ArtsReach de Barclay Theatre interactuaron con las familias del RCOC durante una verificación del sonido de un concierto de días festivos para celebrar la temporada.



(I-D) Larry Landauer, Director Ejecutivo del RCOC, Margarita Swift e hijo Bradley Swift, el Dr. Bobby Rodriguez y Liza Krassner, miembro de la Junta Directiva del RCOC.

Donald Davis y Cindy Novesky
(continuación de la p. 1)



Don y Cindy alrededor del tiempo en que se conocieron.

Hace muchos años Cindy y Don decidieron que querían casarse para nunca tener que estar separados así que Susan le preguntó al administrador de sus hogares colectivos si la pareja podría vivir juntos y compartir una habitación.

La pareja nunca renunció a su sueño y sus familias tampoco.

“Me dijeron que no y que perderían sus beneficios si vivían juntos”, agregó Susan. Aunque se quedó desilusionada, la pareja nunca renunció a su sueño y sus familias tampoco. De hecho, su cometido mutuo sólo se volvió más profundo. Hace veinte años una camioneta atropello a Don cuando estaba cruzando la calle. Fue un accidente grave. Se le hospitalizó primero y luego pasó seis meses recuperándose en una instalación de rehabilitación. Cindy estuvo a su lado todos los fines de semana.

“Encontró maneras de tomar el autobús para ir a verlo”, comenta Susan. “Ella fue su motivación para su fisioterapia: volver a casa, con Cindy. Fue su amor lo que hizo que el volviera a casa”.

Susan dice que ella supo entonces que estarían juntos para siempre y hace dos años, a solicitud de Cindy y Don y con el apoyo de Kathy Aranda, la hermana de Cindy, de nuevo preguntó si la pareja podría vivir junta en el mismo hogar colectivo. Aunque esta vez habló con el Coordinador de Servicios del RCOC de Don, quien confirmo que de hecho se podían hacer arreglos para que personas en relaciones románticas vivieran en el mismo hogar.

Felizmente la pareja se mudó a un nuevo hogar colectivo en el 2017. Disfrutaron la vida en pareja y les dijeron a sus hermanas Susan y Kathy que deseaban casarse así que pronto se empezaron a hacer planes. Los dos también hicieron la transición para pasarse con Kandyse Tran, la misma Coordinadora de Servicios del RCOC, que les aseguro que se cubrirían sus necesidades individuales tomando en cuenta también su relación especial.

“Cuando algo le está pasando a uno de ellos, eso le afecta al otro”, observó Kandyse, que aplaudió el trabajo de equipo entre las dos familias que han apoyado y facilitado los sueños de sus seres queridos.

“No necesitaban un certificado de matrimonio”, indicó Susan, quien señala que el cometido mutuo de Cindy y Don es en todos los aspectos tan real y fuerte como el de cualquier pareja convencional. Y, al igual que cualquier otra pareja, se enfrentan a retos diarios en su relación,



David Schmidt, Don, Cindy y Susan Davis disfrutaron de paseos frecuentes con la familia.



Cindy y Don bailaron en su boda en el 2017.

los cuales dicen ellos que superan por medio de una combinación de amor, lealtad y respeto mutuo.

“Nos ayudamos mutuamente”, dice Don.

“Cuando uno está pasando un mal día, nos tratamos de calmar uno al otro”, agrega Cindy.

Diálogo  

CONTENIDO

En primer plano: Donald Davis y
 Cindy Novesky 1

Se ofrece ahora a las familias
 capacitación centrada en la persona 2

DDS dicta directrices para el
 Programa de Autodeterminación 2

Informe del Director Ejecutivo 3

De persona a persona..... 4

Talleres para padres sobre cómo
 controlar el comportamiento 5

Asistencia de cuidado infantil para
 padres que trabajan..... 5

Esquina de Safety Stu..... 6

Eventos de los días festivos para las
 familias del RCOC 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

Consejo para el bienestar diario: Duerma suficiente

Dormir bien es esencial para gozar de buena salud ya que cuando se está durmiendo el cuerpo realiza mucho trabajo de “reparación” de las células, músculos y órganos. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas para funcionar de la mejor manera, pero mucha gente no consigue dormir tanto. Estos son algunos consejos rápidos para ayudarle a cultivar buenos hábitos para dormir.

- **Fije un horario regular para dormir.** Váyase a la cama y levántese en la mañana a la misma hora, aun en los fines de semana, y evite tomar siestas durante el día.
- **Evite tiempo frente la pantalla antes de irse a dormir.** La luz azul que emiten

las pantallas de televisión, del teléfono y de las computadoras le estimula el cerebro en un momento en que necesita relajarse.

- **Haga ejercicio regularmente durante el día.** Hacer ejercicio ayuda a reducir el estrés y promover el relajamiento, pero es posible que hacer ejercicio intenso antes de irse a la cama puede mantenerle despierto.
- **Evite la cafeína, las bebidas alcohólicas y la nicotina.** Todas estas sustancias pueden dificultar el sueño. Hasta las bebidas alcohólicas, que posiblemente le hagan sentirse somnoliento al principio, interfieren con el sueño apropiado.



- **No coma bocadillos después de cenar.** Irse a la cama con el estómago lleno puede causar acidez estomacal, lo cual puede causar una noche de sueño inquieto.



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 servimos que se sienten más cómodas comunicándose en español. Estos eventos, programas y actividades se presentan en español y/o están dirigidas específicamente a las personas de la comunidad hispana en el Sur de California; sin embargo, RCOC no financia ni patrocina a algunos de ellos y se proporciona esta información como una cortesía. Si sabe de otras oportunidades que le gustaría compartir con otros hispanohablantes, por favor llame a Reina Hernandez, la coordinadora de relaciones con la comunidad del RCOC, al (714) 558-5406 o escríbale a rhernandez@rcocdd.com.

Talleres gratis de TASK

TASK, una organización que se especializa en apoyo de educación especial para personas con discapacidades y sus familias, ofrece los siguientes talleres sin costo alguno para los padres. Si desea información adicional sobre alguno de estos eventos y para confirmar su asistencia, llame a TASK al (714) 533-8275 o entre al sitio en línea www.taskca.org.

Tecnología de asistencia sin costo e ideas de adaptación a un costo muy bajo:

Obtenga en este taller excelentes ideas para adaptar aspectos de la vida diaria a un costo mínimo o gratis, además de cómo tener acceso a software y aplicaciones de iPad gratis que pueden ser útiles. También aprenderá acerca de funciones de accesibilidad integradas en su computadora y dispositivos iDevices.

Jueves 28 de febrero, de 9 a 11:30 a.m.

TASK

100 Wes Cerritos Avenue in Anaheim

Habilidades para comunicarse de una manera efectiva: En este taller se dan consejos de eficacia comprobada sobre cómo defender positivamente a sus hijos, fortalecer la relación entre los padres y las agencias de servicios, y ayudar a crear un IEP apropiado.

Miércoles 27 de marzo, 6 a 8 p.m.

TASK

100 West Cerritos Avenue Anaheim

Proceso de evaluación por medio de los distritos escolares: En este taller se da una descripción general de la importancia de las opiniones de los padres y de las maneras de asegurarse que se consideren todas las necesidades del menor al determinar los servicios escolares apropiados y las opciones de colocación.

Miércoles 20 de marzo, de 9:00 a 11:00 a.m.

Magnolia Park Family Resource Center

11402 Magnolia Street en Garden Grove

Serie de educación para crianza de los hijos

Esta serie de talleres gratis de siete semanas de duración cubre el desarrollo y apego infantil, comunicación sana, disciplina efectiva, estilos de crianza de los hijos, crianza juntos, fomento de una relación sana entre los padres y los hijos, etc. Se ofrece apoyo limitado de cuidado de niños de 2 años en adelante. Se invita a participar a los padres, los familiares que son cuidadores y los tutores legales con niños de cualquier edad. Si desea información adicional y confirmar su asistencia, llame al Minnie Family Resource Center al (714) 972-5775.

Jueves de 6 a 7:30 p.m.

9, 16, 23 y 30 de mayo, 6, 13 y 20 de junio

Kennedy Elementary School
1300 McFadden Ave., salon 13,
en Santa Ana

(continúa al dorso)

Conexiones Educativas

El RCOC fue una de las organizaciones que apoyó la conferencia de Conexiones Educativas el 26 de noviembre en el Centro Comunitario del Centro de Anaheim. El evento en español compartió recursos, consejos y orientación para los padres de niños con necesidades especiales. Conexiones Educativas es una organización sin fines de lucro que ofrece servicios de asesoramiento y educación a los padres para ayudarles a obtener los servicios más apropiados para sus hijos en las áreas de educación especial, beneficios públicos, intervención temprana, etc. Si desea información adicional sobre Conexiones Educativas, comuníquese con Cecilia Mercado llamando al (714) 398-4710 o escribiendo a ceci.mercado@yahoo.com.



(arriba) La organizadora del evento Cecilia Mercado y Patrick Ruppe del RCOC en la conferencia Conexiones Educativas.

(I-D) Sara Ventura, Maribel Garcia, y Reina Hernandez compartieron información con los presentes.

Servicios de empleo para adultos

Como ocurre con los adultos sin discapacidades, un empleo remunerado en la comunidad puede inculcar autoestima y un sentimiento de éxito y propósito para una persona con discapacidades del desarrollo. Éste es uno de los motivos por los que tanto el Estado de California como el RCOC han adoptado normas de Empleo Primero que ordenan que exploremos situaciones de empleo integrado competitivo como la primera opción para los adultos en edad de trabajar a quienes prestamos servicios.

El Estado de California como el RCOC han adoptado normas de Empleo Primero.

Aunque los centros regionales de todo el estado tienen el reto de asegurar empleo integrado competitivo para todos los adultos con discapacidades del desarrollo que desean tener un trabajo, se han reconocido los esfuerzos por parte del RCOC y de nuestros proveedores de servicios de empleo en nuestra comunidad para ayudar a los adultos a alcanzar sus metas profesionales.

Esto incluye crear asociaciones con posibles empleadores para identificar los trabajos que podrían realizar personas con discapacidades del desarrollo y asociarnos con empleadores para programas de pasantía, como Project SEARCH y el Programa de Pasantías Remuneradas que permiten a la gente adquirir importantes habilidades y experiencias laborales. También incluye trabajar para encontrar el trabajo y empleador apropiados que sean compatibles con las habilidades, talentos, habilidades e intereses de una persona

Se han reconocido los esfuerzos por parte del RCOC y de nuestros proveedores de servicios de empleo en nuestra comunidad para ayudar a los adultos a alcanzar sus metas profesionales.

Una vez que se encuentra un trabajo apropiado para las habilidades de una persona con discapacidades, los proveedores de servicios de empleo del RCOC por lo general ofrecen apoyo de capacitación en el sitio de trabajo. El

objetivo del entrenador en el empleo es ayudar a facilitar el éxito de la persona en el sitio de trabajo. Como ocurre en todos los servicios financiados por el RCOC, el nivel de apoyo en el empleo que se ofrece depende completamente de la persona y sus necesidades. Puede variar desde una supervisión continua y directa en el sitio de empleo por parte de un entrenador en el trabajo hasta monitoreo diario, semanal o mensual en el cual el entrenador en el trabajo verifica periódicamente con la persona y el empleador a fin de facilitar la comunicación y resolver cualquier problema en el sitio de trabajo.

Si desea más información sobre los servicios de empleo del RCOC, asegúrese de comunicarse con su Coordinador de Servicios del RCOC.

