

En primer plano:

Judith Allen

Aunque Judith (Judy) Allen, de 69 años de edad, tiene dificultad para comunicarse, quienes la conocen bien están convencidos que ella nunca se ha sentido tan feliz como se siente ahora viviendo en Peppermint Ridge en Corona. Judy vivió antes en el Fairview Developmental Center y luego se mudó a una instalación de cuidado intermedio (ICF) en agosto del 2016.

En la década de los 1940 el estudio del autismo estaba en su infancia.

Karlene Allen, la madre de Judy, dice que desde que era niña Judy ha hablado de un sitio que se llama “Shay-Hee High High”. Nadie de la familia había oído hablar de ese lugar, pero con el paso de los años, las circunstancias les hicieron creer que cuando Judy hablaba de Shay-Hee High High, se estaba refiriendo al cielo. Así



A Judy le encantó participar en los Special Olympics en su juventud. Ésta es su foto favorita de Judy que tiene Karlene. La tomaron en 1983 cuando Judy tenía 36 años de edad.

que cuando se mudó a Peppermint Ridge y le dijo a su madre “¡Esto es Shay-Hee High High!”, Karlene supo que a Judy le encantaba vivir allí.

Karlene es ahora mayor y ella misma necesita algo de ayuda, pero le emociona

que su hija viva más cerca y en un lugar en donde claramente está muy feliz y goza de buena salud. Sin embargo, llegar allí se llevó mucho tiempo.

Karlene sólo tenía 19 años de edad cuando nació Judy. Fue su primer bebé y no tenía experiencia con niños, pero se dio cuenta pronto que algo no estaba bien con la nena.

Cuando era muy joven, los Allen pudieron lidiar con los retos de Judy.

“De recién nacida no quería que la abrazaran”, dijo Karlene, indicando que Judy no quería que la gente la tocara y que le empujaba la mano cuando le daba de comer. En la década de los 1940 el estudio del autismo estaba en su infancia, y no había recursos en la comunidad ni servicios ni apoyo para las familias como la suya que estaban tratando de educar en casa a hijos con necesidades especiales.

Cuando era muy joven, los Allen pudieron lidiar con los retos de Judy. Vivían en un

Judith Allen continúa en la p. 7.

Boletos a la venta para la gala de los Premios Spotlight del 2017

La 20ª Gala Anual de los Premios Spotlight se celebrará el **viernes 24 de marzo** en las Embassy Suites Anaheim South en Garden Grove. El evento cuenta con el apoyo de patrocinadores, lo organiza Integrity House y honra tanto a individuos como a organizaciones que mejoran la vida de personas con discapacidades del desarrollo en el Condado de Orange. Las entradas para este evento se agotan todos los años, así que ¡asegúrese de comprar sus boletos pronto!

Si desea información para comprar boletos, llame a Integrity House al (714) 759-1499 o visite el sitio web del RCOC www.rcocdd.com/news-and-events/spotlight-awards.

Diálogo

El Centro Regional del Condado de Orange publica *Diálogo* cuatro veces al año para personas con discapacidades del desarrollo, sus familiares 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*
Magnolia Guardamondo, *Vicepresidenta*
Sylvia Delgado, *Secretaria*
Robert Costello, *Tesorero*
Cristina Alba
Mark Antenucci
Marcell Bassett
Meena Chockalingam
Luke Franck
Amy Jessee
Liza Krassner
Peter Kuo
Hilda Mendez
Tresa Oliveri
Fernando Peña

Próximas reuniones de la Junta Directiva 2017

2 de marzo • 4 de mayo • 1 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 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*
Jerrold Bonner, *Director de Tecnología de la Información*
Peter Himber, M.D., *Director Médico*
Pat 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

Amy Jessee recibe servicios del RCOC y ha sido un miembro activo Integrity House durante nueve años, abogando por amigos que no pueden hablar para defenderse a sí mismos. También ha asistido a reuniones de derechos de las personas con discapacidades y trabajado en problemas de transporte para ellas. Entre sus pasatiempos se incluyen las exhibiciones de arte de personas con discapacidades en las áreas de Santa Ana y Garden Grove, ir al cine y asistir a un grupo de estudio de la Biblia para mujeres con discapacidades todas las semanas. Amy tiene parálisis cerebral y una memoria fotográfica para cualquier cosa que tiene que ver con números. Su período empezó el 1 de enero de 2017 y termina el 31 de diciembre de 2017.

“He abogado por personas con todo tipo de discapacidades”, dijo en su solicitud para incorporarse a la Junta Directiva. “Pelearé por los derechos de las personas que no pueden pelear por sí mismas.”



Amy Jessee



Liza Krassner

Liza Krassner es la madre de un hijo autista. Es la gerente administrativa para programas académicos e instalaciones del programa de salud pública de la Universidad de California en Irvine.

Tiene experiencia asimismo en producir eventos especiales y trabaja como productora cinematográfica independiente, habiendo producido cortometrajes empleando un equipo diverso que incluye a personas con necesidades especiales. Es una entusiasta de promover el empleo de adultos con necesidades especiales y cuenta asimismo con experiencia significativa en servicios comunitarios. Ha servido, por ejemplo, como madre voluntaria en el Centro para el Autismo y Trastornos del Desarrollo Neurológico

y ha sido miembro del Comité Asesor para Familias para el Autism Speaks Autism Treatment Network, además de secretaria y miembro del Consejo de Administración del Center Club.

Liza tiene una licenciatura de psicología de la Universidad de California en Irvine y una maestría en administración pública de la Universidad Estatal de California en Long Beach. Su período empezó el 1 de enero de 2017 y termina el 31 de diciembre de 2017.

Elección de directivos de la Junta Directiva

La Junta Directiva del RCOC eligió una nueva planilla de directivos durante su reunión del mes de noviembre. Alan Martin continúa como presidente de la Junta Directiva y Robert Costello sigue como tesorero mientras que Noly Guardamondo asume el puesto de vicepresidenta y Sylvia Delgado de secretaria. Sus períodos en funciones como directivos empezaron el 1 de enero de 2017 y terminan el 30 de junio de 2018.

Reflexiones en los 50 años de los centros regionales

Por Larry Landauer, Director Ejecutivo

Estamos al principio de un nuevo año, pero ¿sabían que el año pasado fue una fecha importante para las personas de California con discapacidades del desarrollo y sus familias? Sí. El 2016 celebramos el 50º aniversario de la apertura de los dos centros regionales piloto (uno en el sur y otro en el norte de California) que fueron los precursores de nuestra red actual de 21 centros regionales independientes sin fines de lucro a lo largo y ancho del estado.

A fin de marcar este año histórico, los centros regionales produjeron una historia actualizada de los centros regionales en California. Hemos puesto el libro de 48 páginas en el sitio web del RCOC, de donde se puede bajar gratis. De la página inicial vaya a *About Us* (Sobre nosotros) y luego a *Who We Are* (Quiénes somos). Haga clic en *History of Regional Centers* (Historia de los centros regionales) y baje hasta llegar al enlace.

Los centros regionales produjeron una historia actualizada de los centros regionales en California.

La lectura de ese libro ofrece un recordatorio vívido de lo diferente que era la vida para las personas con discapacidades en aquella época. Nuestra primera plana de “In the Spotlight” sobre Judith Allen, de 69 años de edad, que

recién se mudó a la comunidad después de pasar la mayor parte de su vida en centros de desarrollo, también ilustra las desgarradoras opciones que tenían hace décadas los padres como Karlene Allen, quienes no contaban con ninguno de los servicios disponibles que les permitieran cubrir las necesidades de sus hijos en casa.



Sin embargo, este 50º aniversario es, más que nada, inspirador y nos recuerda del importante avance que es posible gracias al apoyo y defensa que nos trajeron

la Ley Lanterman, la cual este último año nos ayudó a empezar a reconstruir los servicios comunitarios que fueron devastados durante la Gran Recesión. Al ver hacia el futuro, el apoyo y defensa seguirán desempeñando un papel esencial para proteger estos logros y permitirnos continuar mejorando e innovando nuestro sistema para satisfacer necesidades críticas y siempre cambiantes.

Apoyo y defensa que nos trajeron la Ley Lanterman

En el RCOC creemos que el liderazgo responsable va de la mano con un apoyo y defensa efectivos. Debemos operar de una manera transparente compartiendo abiertamente nuestros procesos y los resultados que logramos en nombre de las personas y las familias a quienes servimos. Parece que la Asamblea Legislativa de California está de acuerdo con esa filosofía porque en lo relativo al presupuesto del año actual, la Asamblea ha requerido que el Departamento de Servicios del Desarrollo cree y ponga en su sitio web un “Performance Dashboard”

(Panel de desempeño). Este Panel se publicará anualmente y permitirá que sea más fácil para los funcionarios electos y el público ver cómo van los centros regionales en diferentes medidas clave.

El liderazgo responsable va de la mano con un apoyo y defensa efectivos.

Es gratificante ver que los datos actuales del RCOC muestran que estamos desempeñándonos excepcionalmente bien en varias áreas, incluidas las audiencias imparciales y diversos tipos de quejas. El RCOC también se encuentra significativamente por encima del promedio en el estado de California en todas las preguntas del Indicador Básico Nacional del Panel que miden lo receptivo que somos con las personas que atendemos y qué piensan ellas que estamos haciendo para asegurarnos que reciben los servicios que necesitan.

Los datos actuales del RCOC muestran que estamos desempeñándonos excepcionalmente bien en varias áreas.

Mucho ha cambiado desde que aquellos primeros dos centros regionales abrieron sus puertas atendiendo sólo a 559 personas con un presupuesto total de apenas \$966,386.00 (es decir, un costo promedio de \$1,728.00 por persona). En el RCOC estamos orgullosos de seguir adelante con su legado y deseamos que todas las personas a quienes servimos sepan que estamos dedicados a continuar apoyando y defendiendo para asegurar que el sistema perdure los próximos 50 años y más.

De persona a persona

Los Centros Regionales a los 50: ¡Más por venir!

Por Sylvia Delgado, Presidente de Comité Asesor de Pares, y Jess Corey, Intercesor de Pares del RCOC

¡Feliz año nuevo para todos! Es difícil creer que han pasado 50 años desde que los primeros centros regionales abrieron sus puertas en 1966. Eso ocurrió unos años antes de que nosotros nacíamos y es difícil imaginar cómo debe haber sido la vida para las personas con discapacidades en aquella época.

Aunque sí sabemos que las personas con discapacidades y sus familias no tenían ninguno de los servicios y apoyo de la comunidad que son tan importantes para nosotros hoy en día. Y sabemos que tenemos estas cosas porque la gente que vino antes de nosotros tuvo el suficiente interés para abogar por los derechos de las personas con discapacidades del desarrollo. Estamos agradecidos porque con su labor nos consiguieron la Ley Lanterman.

Muchos de nosotros también tuvimos padres y otros familiares que abogaron

por nosotros para conseguir lo que necesitamos cuando éramos jóvenes. Hablaron por



Sylvia Delgado



Jess Corey

nosotros antes que pudiéramos hacerlo nosotros mismos y su ejemplo nos guió en nuestro trabajo y nos inspiró para ser los mejores intercesores posibles de nosotros mismos y de otras personas que reciben servicios del RCOC.

Empezamos ahora un nuevo año con muchas cosas

importantes que esperamos obtener. El empleo integrado competitivo, la perspectiva y planificación centrada en la persona y la Ley ABLE son algunas de ellas. En el 2017 también veremos que más personas se mudarán del Fairview Developmental Center a la comunidad y estamos entusiasmados de poder ayudarles a hacer nuevas amistades y formar parte de sus nuevas comunidades. También nos complace informar que, en la reunión de enero, la Junta Directiva del RCOC cambió el nombre del Comité Asesor del Consumidor al Comité Asesor de Pares.

Todas estas cosas están pasando gracias a la intercesión.

Quizá seamos demasiado jóvenes para saber cómo era la vida antes de la Ley Lanterman, pero sí tenemos la edad suficiente para saber que nuestras vidas actuales no serían como son sin ella. Ahora que empezamos el nuevo año esperamos que se unan a nuestro compromiso para ser abogando para hacer que la vida sea aún mejor para nosotros y para las personas que nos siguen.

Como siempre, estamos a sus órdenes para servirles y nos encantaría escuchar sus comentarios. Se pueden comunicar con Jess llamando al (714) 796-5135 o escribiendo a jcorey@rcocdd.com.

Preguntas para nuestros lectores

¿Hay algún tema que le gustaría que cubriéramos en *Diálogo* o tiene alguna sugerencia que le gustaría compartir con nuestros lectores? A lo mejor hay un sitio web que encontró particularmente útil y le gustaría correr la voz entre los demás padres o autodefensores. Si es así, avísenos llamando o mandando un mensaje electrónico a su coordinador de servicios de RCOC o al Par de Apoyo del RCOC Jess Corey al (714) 796-5135 o jcorey@rcocdd.com. Nos aseguraremos de considerar su idea y es posible que usted la vea en un número futuro de *Diálogo*.

Talleres para padres sobre cómo controlar el comportamiento

El Centro Regional del Condado de Orange ofrece estos talleres sin costo alguno para los padres. Para obtener el máximo beneficio, se recomienda que los padres asistan a todas las sesiones en una serie. El taller "Control del comportamiento" cubre principios básicos del control positivo del comportamiento y tiene un enfoque práctico al ayudar a los padres de niños 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. 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.

Taller "Control del comportamiento" (5 sesiones)

Lo presenta en español Footprints

Cuándo: Los martes por la noche – 25 de abril, 2, 9, 16 y 23 de mayo
(NOTA: La última sesión de este taller se enfoca en el entrenamiento para ir al baño)

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

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

Taller "Control del comportamiento" (5 sesiones)

Lo Presenta en inglés la Dra. Joyce Tu

Cuándo: Los martes por la noche – 1, 8, 15, 22 y 29 de agosto
(NOTA: La última sesión de este taller se enfoca en el entrenamiento para ir al baño)

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

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

Taller "Control del comportamiento" (5 sesiones)

Presentado en español

Cuándo: Los jueves por la noche – 12, 19 y 26 de octubre, 2 y 9 de noviembre
(NOTA: La última sesión de este taller se enfoca en el entrenamiento para ir al baño)

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.

Próxima presentación sobre el autismo: *Understanding and Advancing Learning in Children with Autism Spectrum Disorders from Infancy to High School* (Comprensión y promoción del aprendizaje en niños con trastornos del espectro autista desde la infancia hasta la preparatoria)

Se invita tanto a profesionales como padres a que asistan a esta presentación de Peter C. Mundy, Ph.D. El Dr. Mundy es profesor en la Escuela de Educación y el Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Escuela de Medicina, además de Director de Investigación Educativa, en el M.I.N.D. Institute de la Universidad de California, Davis. El costo para asistir es de \$20 para los padres de RCOC y \$30 para los profesionales. La inscripción incluye un almuerzo empacado. Se ofrecen horas de educación continua (CE).

Cuándo: martes, 28 de febrero
Hora: 4:00 a 8:00 p.m.
Ubicación: Oficinas RCOC en Santa Ana
1525 N. Tustin Avenue

Se requiere inscripción previa. Si desea información adicional, favor de comunicarse con Jennifer Casteel al (714) 796-5330 o por correo electrónico jcasteel@rcocdd.com

Los eventos del RCOC iluminan los días festivos de las familias que servimos

Nuestra comunidad del Condado de Orange ha demostrado el espíritu navideño a lo grande el año pasado apoyando varios programas de días festivos organizados por voluntarios del RCOC.

Evento “Comprar y envolver” del Centro de Recursos para Familias

— En el transcurso de varios días, aproximadamente 125 padres de niños de bajos ingresos que participan en el programa Early Start pudieron “comprar” en el Centro de Recursos para Familias del RCOC obsequios donados que luego los voluntarios envolvieron para que los padres se los llevaran a casa y los pusieran debajo del árbol. Mientras los padres compraban, Santa Claus y voluntarios del RCOC entretuvieron a los niños. Es posible que haya visto o leído acerca de esto en las noticias pues el *Orange County Register*, NBC4, CBS2 y KCAL9 cubrieron el evento. Entre los patrocinadores y donantes se encuentran 24Hr HomeCare, The Giovanniello Law Group, el Comité Asesor de Pares del RCOC, las familias de Rod, Scott y Ryan Steele, y Sheri Foelsch. La comunidad vietnamita del Condado de Orange también ha contribuido en gran medida

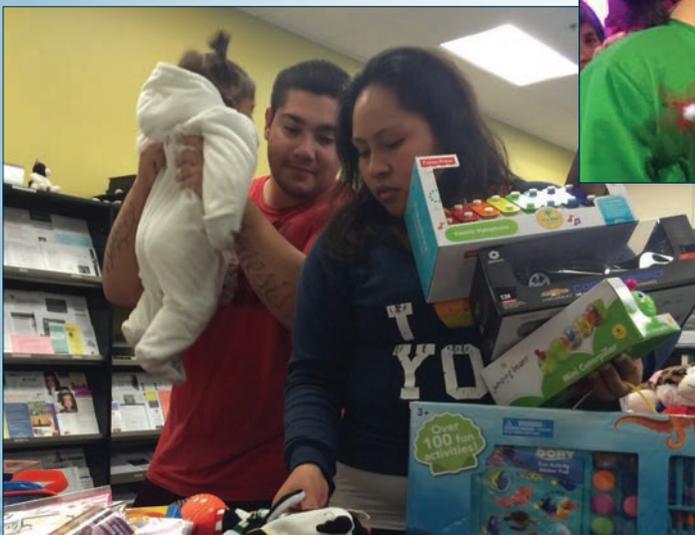
con apoyo importante de Jayce Yenson del Saigon City Supermarket, Tam Nguyen (antiguo miembro de la Junta Directiva del RCOC) del Advance Beauty College, Sonny Nguyen de 7 Leaves Café, Gary Nguyen de 24/7 Care at Home y David Truong de Mimi’s Jewelry.

Árbol de los Deseos – Cientos de niños y adultos de bajos ingresos con discapacidades del desarrollo adicionales recibieron regalos de Navidad por medio del programa Árbol de los Deseos del RCOC. Entre el gran número de personas, compañías y organizaciones que compraron y envolvieron artículos que entregaron voluntarios del RCOC se encuentran: Brandman University, AECOM, CASTO, CBRE, Girl Scouts, Premier, Troutman Sanders y numerosos

miembros de la Junta Directiva, personal y familias del RCOC. También se usaron los donativos de la comunidad al Brian’s Fund del RCOC para comprar regalos.

Fiesta navideña vietnamita –

Alrededor de 400 personas, incluidos aproximadamente 100 niños con discapacidades del desarrollo se reunieron el 9 de diciembre en el Diamond Seafood Palace en Garden Grove para la fiesta navideña anual que los voluntarios del RCOC organizan para las familias vietnamitas con niños con necesidades especiales. Éste fue el 32º año de este evento divertido y festivo que las familias esperan con entusiasmo todos los años como una oportunidad para celebrar la temporada navideña en un ambiente seguro y acogedor.



(la foto de arriba) Jacqueline On (centro), la directora de Distrito de la senadora estatal de California Janet Nguyen (Republicana, 34), asistió a la fiesta navideña vietnamita en representación de la senadora Nguyen.

(izquierda) Los padres que tienen hijos en Intervención Temprana pudieron “comprar” regalos navideños donados en el Centro de Recursos para Familias del RCOC.

Judith Allen (continuación de la p. 1)

rancho familiar grande en Norco (Hillside Farm) en donde Karlene creció y todavía reside. Ofreció muchísimo espacio para que Judy pudiera expandir su inagotable energía.

Lamentablemente había pocos sitios públicos a donde sus padres podían llevar a Judy, pues ésta siempre se estaba moviendo, tirando cosas y se alteraba fácilmente. Les encantaba llevarla a los parques y viveros locales, como Roger's Gardens. También descubrieron que los paseos en coche la calmaban a menudo.



Judy a los 2 años con su madre Karlene.

Hace años dos compañías de circo pasaron el invierno en Norco y ver entrenar a los elefantes fue otra actividad favorita.

“Nos sentábamos y los veíamos por horas”, cuenta Karlene, quien había leído sobre los síntomas de autismo y los había reconocido en su hija antes de recibir un diagnóstico formal cuando ésta tenía como 30 años de edad.

A medida que Judy iba creciendo, era cada vez más difícil para la familia lidiar con ella.

“No tenía ayuda”, señala Karlene. “Fui a ver un doctor tras otro y ninguno pudo lidiar con ella”.

Aún después de que el distrito escolar local por fin empezó una clase para niños con necesidades especiales, la situación no funcionó para Judy.

“La echaron de allí”, comenta. “No podían hacer nada con ella, porque era tan activa y hacía mucho ruido.”

Karlene recuerda que un día el padre de Judy se enfermó y estaba sentado en la sala ese día. Estuvo observando los movimientos de Judy e informó que ella nunca se estuvo quieta por más de 15 segundos en todo el día.

Por último, cuando Judy tenía 12 años se fue a vivir al Fairview Developmental Center. Sus padres la visitaban con frecuencia y se quedaron estupefactos cuando, once años más tarde, transfirieron a Judy, sin el conocimiento de ellos, al Hospital Estatal de Camarillo. No dieron su opinión con respecto a la decisión y les informaron del hecho por correo.

“Nos acabamos dos coches con todo lo que manejamos a Camarillo”, señaló ella, indicando que Judy vivió allí 30 años antes de volver a Fairview en 1997, donde residió hasta que se mudó a la comunidad el pasado mes de agosto.

Cuando Judy tenía 12 años se fue a vivir al Fairview Developmental Center.

Karlene y su esposo Bob, quien falleció hace tres años poco antes de su 70° aniversario de bodas, participaron muy activamente en la comunidad de Fairview mientras Judy residió allí. De hecho, el granero que construyeron en Hillside Farm continúa siendo la sede de una feria anual de artes manuales navideñas famosa por sus galletas de jengibre y que durante más de 30 años ha recaudado miles de

dólares para organizaciones benéficas como Special Olympics. Los fondos de las ventas de las galletas financian todas las actividades de las personas con discapacidades del desarrollo y también se usan para comprar regalos de Navidad y otros artículos especiales para Fairview y sus residentes.



En esta foto aparece Judy cuando era niña en compañía de su hermanito Rick.

“Este año vendimos más de 70,000 galletas”, comentó Karlene. “No podríamos hacer esto año tras año sin la ayuda de nuestros maravillosos voluntarios y organizaciones: el ROTC de Norco High, las iglesias y más de 300 niñas exploradoras. Lo agradecemos enormemente.”

Ahora que Judy vive cerca, en una casa con varios adultos mayores con discapacidades del desarrollo, Karlene de nuevo ha abierto su corazón y hogar a los compañeros y cuidadores de Judy. Esta última Navidad, cuando Judy fue a casa para las fiestas, llegó acompañada de 10 residentes y 10 cuidadores de Peppermint Ridge. Todos recibieron regalos y disfrutaron de una deliciosa cena de Navidad en la granja.

Diálogo  

CONTENIDO

En primer plano: Judith Allen 1
 Novedades de la Junta Directiva2
 Informe del Director Ejecutivo3
 De persona a persona.....4
 Preguntas para nuestros lectores4
 Talleres sobre el control del
 comportamiento5
 Próxima presentación sobre
 el autismo.....5
 Los eventos del RCOC iluminan
 los días festivos de las familias
 que servimos.....6

Regional Center of Orange County Locations

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:
 ¡Desayune como un rey!**

Probablemente ha escuchado que el desayuno es la comida más importante del día. ¡Es verdad! Mientras usted duerme, su cuerpo no tiene nada de comida en toda la noche y necesita reabastecerse. Además de que, si se salta el desayuno, es más probable que coma de más el resto del día.

La idea para la mayoría de la gente es que haga del desayuno la comida más grande del día. Luego comer un almuerzo de un tamaño moderado y que la cena sea la comida más pequeña del día. Aquí tiene una sugerencia que le ayudará a recordar eso: ¡Desayune como un rey, almuerce como una reina y cene como un pobre!

