

La Universidad de California, Berkeley

La Guía del Bienestar



Cómo vivir bien y mantenernos sanos en California

“Una de nuestras metas principales es mejorar la salud y el bienestar de la gente de California.

La Guía del Bienestar puede contribuir a alcanzar esta meta.

En ella podemos encontrar información útil sobre cómo mantenernos sanos, cómo cuidar de nuestra salud y dónde podemos recibir apoyo. Nos describe lo que podemos hacer por nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad.

Deseamos sinceramente que utilice La Guía con frecuencia y que sea un valioso recurso para usted, su familia y sus amigos.”

Gray Davis

Gobernador del Estado de California

Robert M. Berdahl

Rector de la Universidad de California, Berkeley



Formatos alternativos

La Guía también está disponible en inglés, en audiocintas, en CD-ROM y en disquete. La versión en inglés esta disponible en Braille. El texto de La Guía y una versión interactiva, estarán disponibles en la primavera del 2001 en nuestra página de Internet:

www.wellnessguide.org

Para más información, llame:

Voz: (510) 643-9543

TTY: (510) 642-9792

© 1990, 1993, 1994, 1995, 1997, 1999, 2000, 2001
Regents of the University of California,
all rights reserved.

La Guía del Bienestar

La Guía del Bienestar es producida por la Universidad de California, Berkeley, con la colaboración de miles de californianos y asociaciones públicas y privadas.

Para obtener más información contacte al:

Centro para el Bienestar
de la Comunidad
Escuela de Salud Pública
Universidad de California
2150 Shattuck Avenue
Suite 610
Berkeley, California 94720-7380
Voz: (510) 643-9543
TTY: (510) 642-9792
wellnet@uclink4.berkeley.edu

La Universidad de California, Berkeley

Edward E. Penhoet, PhD
Decano de la Escuela de Salud Pública

S. Leonard Syme, PhD
Profesor Emérito de Epidemiología

Linda Neuhauser, DrPH
Directora Ejecutiva de Proyecto

Shelley Martin, MPH, CHES
Jefa de Redacción

Katherine M. Simpson, MA, MFT
Editora

Mary Martz, PhD
Editora Comunitaria

Jules Freedman
Gerente de Producción

Pamela S. Fadem
Gerente de Redacción

John Banagan
Asistente de Oficina

W. Thomas Boyce, MD
Sheldon Margen, MD
Maxine Tatmon-Gilkerson, MPH
Asesores Especiales

Rocío Aguilera-García, MPH
José C. Salazar, MPH
Traductores

Diseño de la Guía realizado por
PeterNamDesign, San Francisco

Crédito de las fotografías en la portada
Arlene Ng/Oakland Tribune,
FPG International, Human Issues
Collaborative, Index Stock Imagery

Agradecimientos especiales:

Al "California Endowment" por financiar la 8th edición de La Guía del Bienestar; Mélange Matthews, Ascent Associates, por facilitar las reuniones del Comité; así como a los miembros del Comité Directivo:

June Isaacson Kailes, Jefe del Comité, *Consultor de Políticas sobre Discapacidades*

Anita Shafer Aaron, *Faro Rose Resnick para Ciegos y Personas con Dificultades Visuales*

Gerald Baptiste, *Centro para la Vida Independiente*

Jacquelyn Brand, *Alianza para el Acceso a la Tecnología*

Sylvia Caras, *Gente en la Red*

Albert Cheong, *Centro de Recursos para la Vida Independiente, San Francisco*

Yvette Fang, *Unidad de Parálisis Cerebral del Golden Gate*

Ann Cupolo Freeman, *Centro Médico Alta Bates-Summit*

Mary Ann Glicksman, *Centro de Acceso Computacional*

Tommy Jefferson Jr, *Estudiante*

Cyndi Jones, *Centro para una Sociedad Accesible*

Laura Remson Mitchell, *Consultora de Políticas de Salud y Discapacidades*

Corbett Joan O'Toole, *Alianza de Mujeres con Discapacidades*

Elsa Quezada, *Centro para la Vida Independiente de la Costa Central*

Julie Rems-Smario, *Mujeres Sordas Contra la Violencia*

Mary Rios, *Servicios de Rehabilitación del Sur de California*

Judi Rogers, *Through the Looking Glass*

Alan Toy, *Escuela de Políticas Públicas e Investigación Social, UCLA*

Thuy Tran, *Caridades Católicas*

Burt Wallrich, *INFO LINE de Los Angeles*

Patricia Yeager, *Fundación de California de los Centros para la Vida Independiente*

Agradecimientos adicionales a:

El estado de California: La Comisión de Niños y Familias de California, el Departamento de Servicios de Desarrollo, el Departamento de Rehabilitación, la Oficina para la Prevención del Abuso Infantil de California, el Programa de Mujeres Infantes y Niños (WIC); Lanterman Regional Center, Through the Looking Glass, Ronald Lally, Ed.D., Anna Runckle, Diane Anand, por su contribución al contenido y desarrollo; Ella Lentz, Cheryl Bella, David Weiss y George Zein por su contribución al contenido de los temas para sordos; Bill Martin por su aportación sobre el diseño; Bill Bruckner, MSW, Victoria Buckner, LCSW, Elena Conis, Claire Watsky por su trabajo de revisión; y a Pacific Bell y GTE Directories, Donnelly y Direct Language Inc. por su ayuda con el sistema telefónico de referencias.

Así mismo, por su revisión a La Guía agradecemos a Guadalupe Alonzo, Sandra Díaz, Las hermanas de UC Berkeley Sigma Pi Alpha Sorority, Elsa Quezada, Mary Rios, Karen Sokal-Gutiérrez, y Sylvia de Trinidad.

¿Qué contiene La Guía?

Cómo utilizar La Guía	página 3
Índice	5

La vida diaria 7

Nuestra comunidad	9
Conozca sus derechos	11
La comida	13
La vivienda	15
El transporte	17
El dinero	19
Los últimos días de la vida	21
Aprendizaje de por vida	23
Viviendo con impedimentos	25
Las personas mayores	27
Cómo encontrar trabajo	29
Cómo tener éxito en el trabajo	31

Padres e hijos 33

El embarazo	35
El nacimiento	37
Los bebés	39
El ser padres	41
Cuando su niño tiene un impedimento	43
Los niños pequeños	45
La disciplina	47
El cuidado infantil	49
Los años de escuela	51
Los jóvenes	53
Más recursos para jóvenes	55

Nuestro bienestar 57

La salud emocional	59
La buena alimentación	61
Ejercicio y recreación	63
La vida y la tecnología	65
Los servicios de salud	67
Más sobre los servicios de salud	69
La sexualidad y las relaciones	71
La planificación familiar	73
La violencia y el maltrato	75
El alcohol, el tabaco y otras drogas	77
Emergencias y catástrofes	79

Recursos de La Guía	81
---------------------	----

Cómo utilizar La Guía



Cómo encontrar los números telefónicos locales:

Utilice *La Guía del Bienestar* y su directorio telefónico para encontrar servicios en su comunidad. Siga estos tres pasos:



¿No encuentra lo que busca?

- Comience por preguntar a las personas que se encuentran en situaciones similares a la suya. Quizás no existan los recursos que usted quiere, estos consejos pueden ayudarle:
- Si sabe el nombre del programa llame a información (4-1-1) o busque el número en su directorio telefónico.
- Llame a uno de los números gratuitos proporcionados en La Guía y pida información sobre servicios locales. Por ejemplo, en el número **800 CALIFORNIA LITERACY** le pueden dar los números de programas locales de alfabetización. Todos los números gratuitos que incluye La Guía se encuentran en las [páginas 80 a 84](#).
- Llame a una de las líneas de referencia que incluye la sección de Información General y Referencias (General Information and Referral) de las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo el título de Servicios Comunitarios (Community Services).
- Llame al Departamento de Salud o Servicios Sociales de su condado o al Centro Comunitario. Ahí pueden ayudarle a encontrar otros recursos locales.

1.

Cada sección de *La Guía* consiste de 2 páginas y cuenta con una sección llamada, "Dónde puede encontrar ayuda", ahí se le proporciona una lista de teléfonos locales. En este ejemplo usaremos **EDUCACION**.

2.

Busque al principio de las páginas amarillas de su directorio telefónico la sección de Servicios Comunitarios (Community Services). Usted puede encontrar lo que busca en el índice de dicha sección.

3.

En la sección de Servicios Comunitarios bajo Educación (Education), encontrará los números de los centros educativos de su localidad.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales
Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- EDUCACION (EDUCATION)
- EMPLEO (EMPLOYMENT)
- SERVICIOS PARA VOLUNTARIOS (VOLUNTEER SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

800 ADA INFORMATION LINE (VOZ)	1-800-514-0301
(TTY)	1-800-514-0383
800 AMERICORPS	1-800-792-2677
800 CALIFORNIA LITERACY	1-800-894-7323
800 DIRECT STUDENT LOAN SERVICE	1-800-848-0979
ELDERHOSTEL (VOZ)	1-800-426-8056
(TTY)	1-877-426-2167

Páginas de Internet

www.americorps.org	www.finaid.org
www.elderhostel.org	



Education

Adult Education

Fairview County Office of Education
333/839-2229

Fairview Unified School District
333/329-7719

Community education, vocational education and English as a Second Language (ESL) classes.

Literacy Referral Network
800/262-2123

Free help in learning to read.

California Department of Education
High School Equivalency Certificate
800/331-8316

¿Se le dificulta usar el teléfono?

Vea la información de la [página 65](#) sobre equipo telefónico adaptado. Para ver sugerencias sobre el uso del teléfono o TTY (teléfonos de texto para sordos) o sobre el sistema California Relay, vea la parte interior de la portada final.

¿Le parece difícil utilizar el directorio telefónico?

Llame al 4-1-1 y pida hablar con un operador que le ayude a encontrar el número que necesita. Algunas personas con impedimentos no tienen que pagar este servicio. Pregunte en la compañía de teléfonos local.

Si busca algún recurso bajo la sección de Servicios Comunitarios, pida al operador que busque al principio de las páginas amarillas e indíquelo que sección busca, por ejemplo, Educación.

Para información en español y otros idiomas

Busque los números telefónicos de las agencias que incluyen servicios en español u otros idiomas en las [páginas 80 a 84](#), o utilice los servicios de traducción de AT&T. Este servicio proporciona traducciones telefónicas en varios idiomas. Por lo general existe un cargo por el uso de este servicio.

Confidencialidad y privacidad

Cuando usted llama a una agencia de servicios para preguntar si califica para dicho servicio, quizás se le pida que proporcione su nombre, teléfono, dirección, ingresos, estado migratorio, edad o número de seguro social. Usted no tiene porqué proporcionar esta información hasta que esté solicitando formalmente los servicios. Puede indicarle a la persona que lo atiende que quizás califique pero que necesita contar con mayor información.

Indice

A - B

aborto	72, 73
abuelos	26, 40
abuso	27, 47, 49, 55, 74 <i>Vea violencia</i>
abuso infantil	47, 49, 55, 74 <i>Vea violencia</i>
acceso	11, 15, 16-17, 23, 24-25, 30, 51, 64-65, 69
acoso sexual	11, 31
adopción	41, 73
adultos, educación para	22-23
Advance Health Directive	21, 68
ahogos	39, 45
ahorro de dinero	18-19, 41
alcohol	35, 55, 70, 72, 76-77
Alcohólicos Anónimos (AA)	76-77
alergias	9, 38, 39
alimentación del bebé	38, 39
alimentación de niños pequeños	45
ansiedad	58
anticonceptivos, métodos	37, 55, 72-73
aprendizaje, problemas de	25, 45, 51, 53
armas	75
asilos	15
asistencia legal	10-11, 14, 20-21, 24, 41, 69
asistentes personales	25, 41
auto, seguridad en el	17
ayuda financiera	19
baño, entrenamiento para usar el	45
bebé, cuidado del	37, 38-39, 46
becas	23
biberón	39
Big Brothers and Sisters, programa	9
bilingües, familias	44, 51
burlas	51, 53

C - D

California Relay Service	65
caminar	16
Centros para la Vida Independiente	24-25
cesárea	37
ciclismo	16
ciegos, servicios para	17, 25, 27, 43, 65
ciudadanía	11

comer, problemas para	54, 61
comida	12-13, 45, 60-61
comida, envenenamiento por	61
comida, estampillas de	13, 19
comida, programas escolares de	13, 51
comida, programas para personas mayores	13
computadoras	23, 64-65
condones	37, 55, 71
consejería	21, 55, 58, 70, 77
contaminación	9
crimen, prevención del	53, 75
crímenes de odio	74
cuidado dental	67
cuidado infantil	48-49
cuidado de niños pequeños	44-45, 47
cuidado temporal	41, 73
cuna, seguridad en la	39
dar a luz	34, 36-37
deportes	51, 62
depresión	27, 37, 55, 58, 59, 68, 75
desarrollo infantil	38-39, 42-55
desarrollo, problemas de	15, 25, 43, 71
deudas	18
dieta, estar a	54, 61
dinero	18-19
diploma de preparatoria (GED)	23, 51
Discapacidades, Ley de Ciudadanos Americanos con, (ADA)	11, 17, 23, 24, 29, 31
disciplina	46-47
discriminación	10-11, 14, 24, 29, 31, 59, 69
divorcio	41, 55
doctores	66-69
drogas	35, 55, 72, 76-77

E - F - G

educación	22-23, 41, 48-49, 50-51, 53, 65
educación especial	43, 51
ejercicio	35, 62-63
ejercicio, programas de	62-63
Elderhostel programa	23, 27
embarazo	34-35, 72-73, 77
emergencias	67, 78-79
emergencias y catástrofes	78-79

empleo	24-25, 28-31, 35
empleo, asistencia sobre el	29
empleo, personas con impedimentos	29, 30, 31
enfermedades de transmisión sexual (STDs)	37, 55, 70-73
enfermera-partera	36
envenenamiento	67, 78-79
equipo de apoyo	15, 25, 30, 51, 64-65, 69
escolar, preparación	45, 49
escuelas	50-51, 53, 75
esterilidad	73
esterilización	73
esteroides	54
estrés	34, 47, 58-59, 70, 77
Even Start	50
fórmula, leche de	39
fumar	35, 55, 76-77
funerarias, servicios de	21
grupos de apoyo	21, 25, 29, 40, 42, 59

H - I - J

Head Start	48-49
hepatitis	71, 77
hermanos, rivalidad entre	47
hospice care, programa	20
hospitales	36, 37, 67
huir de casa	55
idiomas, clases de	23
impedimentos, derechos de las personas con	10-11, 14, 24, 30-31, 69
impedimentos, niños con	21, 42-43, 47, 49, 51
impedimentos, padres con	34, 41, 51, 72
impedimentos psiquiátricos	59, 69
incendios	78-79
inhalantes	77
inglés como segundo idioma (ESL)	23, 44
inmigrantes, servicios para	9, 11
inmunizaciones	39, 50, 71
inquilinos, derechos de los	14
Internet	23, 27, 64-65, 69
inundaciones	78-79
jardinería	9, 12-13
jóvenes	47, 52-55
jubilación	19, 26-27

L - M - N - O

La Leche League	38
lectura	23, 44-45, 50
lenguaje, desarrollo del	35, 44-45, 49
lenguaje de señas estadounidense (ASL)	8, 23, 44
mamografía	71
mantener a los hijos	41
mascotas	17, 21, 78
Meals on Wheels, programa	13
mediación, programas de	9, 53
Medi-Cal	15, 34, 43, 66, 67, 73
Medicare	15, 27, 66, 69
medicinas	27, 34, 38, 59, 68, 70, 76-77
médico, servicio. Vea salud, servicios de	
menopausia	71
métodos anticonceptivos	37, 55, 72-73
muerte de cuna o súbita (SIDS)	39, 49
muerte y agonía	20-21
nacimiento/parto	34, 35, 36-37
náuseas	35
nutrición	13, 35, 38-39, 45, 60-61
oído, prueba del	37
ojos, cuidado de los	67
orgánicos, alimentos	9, 12-13

P - Q - R

padres del mismo sexo	40, 73
padres que trabajan	51
padres solteros	40-41, 73
parteras	37
parto/nacimiento	34, 35, 36-37
parques	63
paternidad	32-55
Paternidad Planeada	55, 73
pecho, dar el	36-39
pelvis, examen de la	71
penas	20-21
permiso por motivos familiares	31, 35, 41
personal, asistente de cuidado	25, 41
pesticidas	9, 61
planificación familiar	36, 55, 72-73
plomo, envenenamiento por	15, 39

préstamos escolares	23, 65
presupuestos	18-19
primeros auxilios	79
problemas de comunicación	58
próstata, examen de la	71
químicos tóxicos	9
reciclar	9
recreación, actividades de	62-63
refugios	75, 79
relajación	35, 62-63
renta, asistencia	14-15
reparación de viviendas	14-15
respiración artificial (CPR)	78
retiro	19, 26-27

S - T

salud, servicios de	20-21, 27, 34-39, 66-74
salud en casa, servicios de	13, 15, 25, 42
salud infantil, servicios de	37, 39, 43, 67
salud mental	27, 37, 55, 58-59, 68-69
sangre, donación de	69
seguridad del niño	41, 47
seguridad en el auto	17
seguridad en el hogar	15, 27, 41, 51
Seguro Estatal por Discapacidad (SDI)	31, 35
Seguro de Ingreso Suplementario (SSI)	19
seguro de desempleo	31
Seguro por Discapacidad del Seguro Social (SSDI)	19, 31
seguro médico	17, 19, 21, 24, 27, 37, 66-67, 69
Seguro Social	19, 43
senos, examen de los	71
señas, lenguaje de	8, 23, 44
separación	41, 55
servicios	15
servicios para personas con impedimentos	24-25, 42-43, 63
servicios para personas mayores	25, 26-27, 63
sexual, enfermedades de transmisión (STDs)	35, 55, 70-73
sexual, orientación	55, 70
sexualidad	36, 54-55, 70-73
SIDA	71, 77
sordos, servicios para	24-25, 27, 43, 45, 64-65

suicidio	59
tabaco	72, 76-77
tareas escolares	51, 53
tarjetas de crédito	18-19
tecnología	25, 29, 64-65
telefónico, acceso	65
televisión	45, 51, 64
temor/miedo en los niños	45
terremotos y temblores	78-79
testamentos	21
trabajadores del campo	11
trabajos	28-31
transporte	16-17
transporte compartido	9, 16
transporte, rutas accesibles	17
tratamientos, autorización para	68
tutores	22, 53

V - W

vacunas e inmunizaciones	39
VD. Vea enfermedades de transmisión sexual (STDs)	
vecinos	9, 75
veteranos, servicios para	21, 29, 58
viajes para personas con impedimentos	17
víctimas, recursos para	11, 75
violación	55, 58, 75
violencia	46-47, 53, 58-59, 74-75. Vea abuso
violencia doméstica	47, 53, 58-59, 74-75
vista, servicios de la	27, 67
vitaminas	35, 60
vivienda	14-15
vivienda, personas con impedimentos	15
vivienda, personas mayores	14-15
vivienda pública	15
vocacional, capacitación	28-29, 53
voluntarios	8-9, 22, 27, 51, 53, 78
votar	11
WIC programa de alimentos	13, 35, 61
Workers' Compensation	31

La vida diaria



...es necesario que nuestras voces se unan y traspasen las barreras de la raza, la religión, la nacionalidad y las capacidades...

Judy Heumann,
Secretaria Asistente,
Departamento de
Educación

Entre las necesidades más básicas de la vida diaria se encuentran el tener vivienda y empleo. Sin embargo, nuestro desarrollo físico, emocional y espiritual, va más allá de satisfacer nuestras necesidades primarias. También es importante contar con el apoyo de nuestros amigos, familia, vecinos y compañeros de trabajo. Para lograr la armonía en nuestras relaciones, es esencial que respetemos las cosas que tenemos en común y las que nos hacen diferentes de otras personas.

La diversidad en que vivimos es aparente en nuestra cultura, edad, religión, raza, orientación sexual, así como en nuestro idioma, impedimentos y estilo de vida. Cuando compartimos con otros nuestra individualidad y juntos trabajamos por el bien de la familia y de la comunidad, nuestras vidas se enriquecen.

La Guía del Bienestar contiene información y recursos que le ayudarán a usted, a su familia y a su comunidad, a tomar decisiones y mejorar la salud.

Nuestra comunidad

Ya sea en el hogar, la escuela o el trabajo, cuando tenemos problemas o cuando queremos celebrar nuestros éxitos, acudimos a nuestra comunidad en busca de apoyo.

Vivir en comunidades en donde existe gente de diversas culturas, lenguaje y estilo de vida puede ser excitante y difícil a la vez. Todos tenemos metas en común. Queremos una comunidad segura, buenas escuelas y empleos, y un sano medio ambiente. Trabajando juntos podremos lograr nuestras metas.

Respete la diversidad

No se quede callado cuando vea actos de discriminación. No tolere comentarios negativos sobre la raza, religión, impedimentos, apariencia física, orientación sexual o el género de una persona. Pida a sus amigos que le apoyen en esto. Enseñe a sus hijos a respetar a todas las personas.

Unase a otras personas

La reunión tradicional llamada "El Círculo de Fuerza" venera las relaciones entre nuestro bienestar y el medio ambiente.



Human Issues Collaborative

En la comunidad de sordos, Aaron y Mona se comunican usando el lenguaje de señas estadounidense (ASL). Para ellos, al igual que para muchos californianos, el inglés es su segundo idioma.



Circle of Strength

Cosas que puede hacer

Fomente el apoyo mutuo

- Encuentre a otras personas que comparten sus intereses y preocupaciones. En su centro comunitario, iglesia y periódico local, puede encontrar nombres de grupos y actividades locales. También puede formar su propio grupo.
- Comparta el transporte y el cuidado de los niños con otros padres.
- Organice grupos de vigilancia en su comunidad. Hable con sus vecinos y la policía local.
- Organice a los vecinos si las luces de su calle no funcionan, hay demasiado ruido, existen malos olores, o hay muchos ratones y ratas. Empiece por comunicarse con el Departamento de Salud Pública local.
- ¿Tiene problemas con sus vecinos? Los servicios de mediación pueden ayudar a vecinos a encontrar soluciones. Busque en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo "Mediación".

Los nuevos inmigrantes.

El emigrar a un nuevo país significa tener que aprender un nuevo modo de vida y en muchos casos, un nuevo idioma. Para recibir ayuda y más información, llame a: **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS**, **800 CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE**.

Proteja el medio ambiente

- Use su carro sólo cuando sea necesario. [Vea la página 16.](#)
- Plante jardines orgánicos, no utilice pesticidas tóxicos.
- Si alguien tira productos tóxicos en su barrio, llame al **800 TOXIC HOTLINE**.
- Cuando tire productos tóxicos a la basura como la pintura vieja, el aceite de motor, el cloro, las baterías y los pesticidas, tome las medidas de precaución necesarias. Llame al **800 CALIFORNIA ENVIRONMENTAL HOTLINE**.
- No contamine el ambiente del hogar. No fume dentro de la casa. No use perfumes fuertes, suavizantes de ropa, u otros productos perfumados que puedan causar alergias.
- Recicle las botellas, los botes, el plástico y el papel.
- Enseñe a sus hijos a respetar y cuidar el medio ambiente. Llame a **RECURSOS DEL MEDIO AMBIENTE** o visite: www.epa.gov

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **EDUCACION** (EDUCATION)
- **RECURSOS DEL MEDIO AMBIENTE** (ENVIRONMENTAL RESOURCES)
- **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS** (IMMIGRANT AND REFUGEE SERVICES)
- **INFORMACION PARA VOLUNTARIOS** (VOLUNTEER INFORMATION)
- **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES** (YOUTH & TEEN SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

- **800 CALIFORNIA ENVIRONMENTAL HOTLINE** 1-800-253-2687
- **800 CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE** 1-800-242-2752
- **800 TOXIC SPILL HOTLINE** 1-800-852-7550

Páginas de Internet

www.epa.gov

Susan Vogel/Big Brothers Big Sisters of the East Bay, Inc.



Rubén ha sido mentor y amigo de Víctor por más de cinco años. Para obtener información sobre cómo ser mentor o encontrar uno, llame a **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES**.

Sea voluntario

La ayuda de voluntarios contribuye al mejoramiento de nuestras comunidades. Si desea ser tutor de niños, entrenador de deportes o involucrarse en el gobierno local, existe un puesto de voluntario para usted. Llame a **INFORMACION PARA VOLUNTARIOS**.

Vecinos ayudándose

Estelle entrega a su vecina Marie la comida del programa Meals on Wheels.



Human Issues Collaborative

Conozca sus derechos



Lionel Fluker / Oakland Tribune

Todos tenemos derechos. Existen leyes que protegen nuestros derechos como individuos y sociedad. Los derechos prohíben la discriminación por raza, sexo, orientación sexual, edad, impedimentos y religión. Aunque todos tenemos derechos, necesitamos trabajar dentro de nuestra comunidad para asegurar que estos se respeten.

Es bueno trabajar en grupo. Un grupo pequeño puede lograr grandes cambios. Aprenda cuáles son sus derechos y defienda los derechos de otras personas

Sooch Rannells de 100 años, y su hija Betsy de 71 años, son activistas comunitarias en Oakland. Ellas abogan en contra de las armas de fuego.

Abogar significa pedir un cambio para usted y su comunidad.

Estas sugerencias le pueden ayudar:

- Practique lo que piensa decir. Conozca los hechos y enfóquese en su punto principal.
- Sea amable y mantenga la calma, pero sea persistente. Cuando se le diga que “no” posiblemente signifique “intente en otra ocasión”.
- Pregunte qué debe hacer para recibir los servicios que necesita y cómo puede cambiar una política.
- Busque apoyo. Trabaje con amigos u otros grupos locales.
- Mantenga apuntes de las llamadas que haga y copias de las cartas que mande y reciba.
- No tiene que dar información sobre sus ingresos o estado migratorio para recibir información sobre servicios.

Estos padres expresan sus preocupaciones en una reunión de la mesa directiva de la escuela.



Jeff Chiu/SF Chronicle

Ofrezca su punto de vista

Visite, llame, escriba o envíe un correo electrónico a sus representantes locales y estatales en el gobierno, a su distrito escolar o al congreso. Busque esta información en las páginas blancas de su directorio telefónico bajo el título de "Gobierno".

¿Tiene problemas con la autoridad?

Usted tiene el derecho de ser tratado con respeto por las autoridades policiales. Si piensa que ha sido maltratado por alguna autoridad puede presentar un informe de mala conducta policial. Si es arrestado o acusado de cometer un delito, tiene el derecho de permanecer callado y de tener un abogado presente. Si no puede pagar los servicios de un abogado, se le puede asignar uno gratuitamente. Llame a **SERVICIOS LEGALES**.



Rod A. Lamkey / Oakland Tribune

El voto

Todo ciudadano mayor de 18 años que no se encuentra en la cárcel ni bajo libertad condicional, tiene derecho a votar. Para registrarse para votar, complete una forma en la oficina de correos o en el Departamento de Motores y Vehículos. Si tiene un impedimento, pida información sobre sitios de votación que sean accesibles o pregunte sobre cómo votar por correo: **REGISTRO DE VOTANTES**.

Cosas que puede hacer

Para recibir ayuda legal

- Para recibir información legal y servicios para personas de bajos recursos, llame a la Sociedad de Ayuda Legal (Legal Aid Society) más cercana: **SERVICIOS LEGALES**.
- Si ha sido víctima de un crimen, llame al **800 VICTIM RESOURCE LINE**.

Proteja sus derechos civiles

- Toda persona tiene derechos civiles. Para más información llame a la Unión Americana para las Libertades Civiles (ACLU): **SERVICIOS LEGALES**.
- Si ha sido discriminado en la vivienda o trabajo, llame al: **800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING**.
- Para obtener información sobre la protección de los derechos de personas con impedimentos, [vea la página 24](#) o llame al **800 ADA INFORMATION LINE**, **877 CALIFORNIA CENTER FOR LAW AND THE DEAF**, **800 PROTECTION AND ADVOCACY**. Visite: www.deafflaw.org o www.pai-ca.org
- Para obtener información sobre la protección de los derechos de inmigrantes que trabajan en el campo, llame al **800 CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE**.

Ciudadanía

Para obtener la ciudadanía estadounidense primero debe ser residente legal permanente y aprobar algunos exámenes. Para recibir información sobre cursos de ciudadanía, llame a: **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS**, **800 CITIZENSHIP LINE**, **800 INS HOTLINE** o visite: www.ins.usdoj.gov

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- **SERVICIOS LEGALES (LEGAL SERVICES)**
- **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS (IMMIGRANT AND REFUGEE SERVICES)**
- **REGISTRO DE VOTANTES (VOTER REGISTRATION)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-----------|----------------|
| • 800 ADA INFORMATION LINE | (VOZ) | 1-800-514-0301 |
| | (TTY) | 1-800-949-4232 |
| • 877 CALIFORNIA CENTER FOR LAW AND THE DEAF | (VOZ/TTY) | 1-877-332-3529 |
| • 800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING | (VOZ) | 1-800-884-1684 |
| | (TTY) | 1-800-700-2320 |
| • 800 CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE | | 1-800-242-2752 |
| • 800 CITIZENSHIP LINE | | 1-800-477-7901 |
| • 800 IMMIGRANT JOB DISCRIMINATION | | 1-800-255-7688 |
| • 800 INS HOTLINE | (VOZ) | 1-800-375-5283 |
| | (TTY) | 1-800-767-1833 |
| • 800 PROTECTION & ADVOCACY | (VOZ/TTY) | 1-800-776-5746 |
| • 800 VICTIM RESOURCE LINE | | 1-800-842-8467 |

Páginas de Internet

www.ins.usdoj.gov

www.pai-ca.org

Todos sabemos que es importante tener una buena alimentación. Pero para muchos californianos esto es imposible. Algunas personas no tienen dinero para comprar alimentos o simplemente no pueden ir de compras y cocinar. En muchas comunidades no hay mercados que ofrezcan alimentos nutritivos a precios razonables.

Aunque la mayoría de las comunidades tienen programas que proveen comida y alimentos gratuitamente, todavía queda mucho por hacer. ¡Ayude a eliminar el hambre en su comunidad!



Alison Lingane

Cultive sus propios alimentos

¿Quiere comer alimentos ricos y sin alteraciones genéticas ni tóxicos dañinos? Usted puede cultivar sus propios vegetales y frutas. Para obtener mayor información, busque el número de teléfono del "Cooperative Extension" local en el directorio telefónico bajo la sección de Gobierno. Visite:

www.garden.org

La familia Juárez aprovecha su viaje semanal al mercado de agricultores donde encuentran alimentos frescos a precios razonables.



Susan Ptkowsky

Cosas que puede hacer



Kathy Skane

Bancos de comida

Tomás trabaja cuatro horas al mes como voluntario en un banco de comida. Los bancos de comida recogen alimentos de las granjas y las tiendas y los entregan a programas comunitarios que proveen alimentos y comidas gratuitamente.

Ayude a eliminar el hambre

Muchas personas trabajan para mejorar la calidad de nuestros alimentos y para asegurar que todos tengamos lo suficiente para comer. Participe como voluntario en un programa que provea alimentos y comidas en su comunidad. Llame a: **SERVICIOS PARA VOLUNTARIOS**, **COMIDA**, **800 SECOND HARVEST** o visite: www.secondharvest.org o www.foodsecurity.org

¿Necesita ayuda para ir de compras o cocinar?

¿Necesita que le hagan entrega a domicilio de sus compras? Posiblemente no haya cobros adicionales si su orden es lo suficientemente grande. Llame a su mercado local o busque en el Internet. El programa Meals on Wheels entrega a domicilio comidas a personas que por su edad, enfermedad o impedimento, no pueden ir de compras o cocinar sus propias comidas. Llame a **COMIDA**. Un proveedor de cuidados en casa también puede ayudarle a ir de compras o a cocinar. Vea Servicios de apoyo, en [la página 15](#).

Ahorre dinero en la compra de alimentos

- Compre alimentos que no han sido procesados. Por lo general son más sanos, buenos y baratos que los productos congelados, enlatados o deshidratados.
- Ahorre utilizando los cupones de comida.
- Coma menos carne. Una combinación de cereales y frijoles, como arroz y tofu es tan nutritiva como la carne o el pescado, y es más barata.
- Compre alimentos cultivados localmente y cuando estén en temporada.
- Unase con sus amigos y compre alimentos al mayoreo. Los programas como SHARE ofrecen descuentos en la compra de alimentos a cambio de un pequeño pago y servicio voluntario. Llame a su iglesia o centro comunitario, o llame a **COMIDA**.

Programas de alimentos

La mayoría de estos programas también proveen servicios a personas indocumentadas.

- **Programas para personas mayores.** Ofrecen comidas en iglesias o centros comunitarios para personas mayores de 60 años y a sus parejas. Llame a: **COMIDA**, **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.
- **Programas de emergencia.** Disponibles en bancos de comida, centros de despensas comunitarias, comedores públicos, iglesias y centros comunitarios. Llame a **COMIDA**.
- **Programa de "estampillas de comida" (food stamps).** El programa ayuda mensualmente con la compra de alimentos. Para saber si califica llame al Departamento de Servicios Sociales. Si no tiene dinero y necesita comida, solicite las estampillas de comida de emergencia. **ASISTENCIA FINANCIERA**.
- **Programas de desayunos y comidas escolares.** Están disponibles en muchas escuelas y programas extra-escolares. Pida información sobre los programas de comida que se ofrecen en los centros de cuidado infantil y durante la escuela de verano. Llame a **COMIDA**.
- **Programa WIC.** Este programa ofrece comida a mujeres de bajos ingresos que estén embarazadas o amamantando, e incluye a sus hijos. Llame al **888 WIC WORKS**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **ASISTENCIA FINANCIERA (FINANCIAL ASSISTANCE)**
- **COMIDA (FOOD)**
- **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES (SENIOR SERVICES)**
- **SERVICIOS PARA VOLUNTARIOS (VOLUNTEER SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

- **800 SECOND HARVEST** 1-800-771-2303
- **888 WIC WORKS** 1-888-942-9675

Páginas de Internet

www.foodsecurity.org
www.secondharvest.org

www.garden.org

La vivienda

Sus derechos

Bajo la ley de Igualdad en el Empleo y la Vivienda de California, las personas que alquilan o compran una casa no pueden ser discriminadas debido a su raza, ascendencia, impedimento (incluyendo el ser VIH positivo), estado civil, nacionalidad, sexo, orientación sexual, religión o empleo. Tampoco se le puede negar vivienda por tener un perro guía. Llame al **800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING** y visite: www.dfeh.ca.gov

“Habitat for Humanity”

Algunas organizaciones como Habitat for Humanity y Christmas in April organizan a voluntarios para construir viviendas de bajo costo y reparar las viviendas de personas mayores.

Es necesario considerar varias cosas al buscar un lugar donde vivir. Es importante averiguar cuánto cuesta la vivienda y si quiere vivir solo o con otras personas. Además, infórmese si hay buenas escuelas en el área, lugares donde los niños pueden jugar con seguridad y transporte público accesible.

Si tiene que mudarse debido a un cambio en sus finanzas, el tamaño de su familia, su edad o impedimento, es importante que considere todas sus opciones. Posiblemente quiera alquilar parte de su casa a otra persona o hacer otros cambios que le permitan permanecer en su hogar.

Considere bien su decisión. No olvide que su hogar es su refugio y su vínculo con la comunidad.

Suzanne Amis



Compartir vivienda

El compartir una vivienda es una buena manera de compartir responsabilidades y ahorrar dinero. Estas tres madres de Palo Alto lo hacen muy bien.

¿Está alquilando?

Lea detalladamente el contrato de su alquiler. Para recibir consejos sobre el desalojo y los aumentos de alquiler, llame a una asociación de inquilinos, o a un grupo de ayuda legal. Llame a: **VIVIENDA, 800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING.**



Habitat for Humanity

Servicios de apoyo

¿Necesita ayuda para poder continuar viviendo en su hogar? Las “Organizaciones de Cuidado de Salud en Casa” proveen cuidado médico y personal. Los programas de Medi-Cal, Medicare, o In Home Support Services (IHSS) quizás puedan ayudarle a pagar este servicio: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**, **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.

Si tiene un impedimento de desarrollo y quiere vivir independientemente, pregunte en su Centro Regional sobre “Supported Living”: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.



Center for Independent Living, Berkeley

Modificaciones de vivienda

¿Necesita una rampa, barras de apoyo, o mostradores más bajos en la cocina? Infórmese sobre los préstamos a bajos réditos para dueños de casas, personas que alquilan y propietarios. Las personas que alquilan pueden modificar la propiedad en donde viven pero deben de reparar dichos cambios al mudarse. Llame a **VIVIENDA** o al “Centro para la Vida Independiente” de su área: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.

Cosas que puede hacer

Ahorre dinero en vivienda

- El departamento de vivienda pública y el programa de Section 8 ofrecen viviendas a bajo costo para personas de bajos ingresos y con impedimentos. Llame a **VIVIENDA**.
- Las personas con impedimentos pueden calificar para recibir una vivienda accesible en los centros de viviendas para personas mayores, aun cuando no lo sean. Llame a **VIVIENDA**.

Reparaciones y servicios del hogar

- Las compañías de gas, electricidad y teléfono tienen programas de ayuda para personas de bajos ingresos o con impedimentos. Llame al **800 HEAP**.
- Posiblemente califique para recibir ayuda financiera para hacer reparaciones en su hogar. Llame a **ASISTENCIA FINANCIERA**.
- Si su casa fue construida antes de 1975, verifique que no esté pintada con pintura de plomo. El envenenamiento por plomo es particularmente peligroso para los niños. Llame al **800 LEAD HOTLINE**.

Vivienda para personas mayores

- Busque un centro que ofrezca un buen cuidado. Llame a: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**, **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.
- Si en el lugar donde vive lo maltratan, o las condiciones en que vive no son higiénicas ni seguras, llame al: **800 LONG TERM CARE OMBUDSMAN**, **800 PROTECTION AND ADVOCACY**.
- Las viviendas para personas mayores ofrecen cuartos, apartamentos y otros servicios. Los programas Assisted Living y Board and Care ofrecen cuartos, comidas y algunos servicios de cuidado personal. Llame al **800 ELDERCARE LOCATOR**. Visite: www.alfa.org
- Existen distintos centros que también se especializan en proveer cuidados a personas con problemas médicos. El Medi-Cal podría cubrir los gastos de las personas que califican: **800 MEDI-CAL HOTLINE**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** (DISABILITY SERVICES)
- **ASISTENCIA FINANCIERA** (FINANCIAL ASSISTANCE)
- **VIVIENDA** (HOUSING)
- **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES** (SENIOR SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-----------|-----------------------|
| • 800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING | (VOZ) | 1-800-884-1684 |
| | (TTY) | 1-800-700-2320 |
| • 800 ELDERCARE LOCATOR | | 1-800-677-1116 |
| • 800 HEAP | | 1-800-433-4327 |
| • 800 LEAD HOTLINE | | 1-800-532-3394 |
| • 800 LONG TERM CARE OMBUDSMAN | | 1-800-231-4024 |
| • 800 MEDI-CAL HOTLINE | | 1-800-952-5294 |
| • 800 PROTECTION & ADVOCACY | (VOZ/TTY) | 1-800-776-5747 |

Páginas de Internet

www.alfa.org

www.dfeh.ca.gov

El transporte

Todos dependemos del transporte para ir a diferentes sitios. Dedicamos mucho tiempo y energía en viajar del hogar al trabajo o a la escuela. Hay muchas formas en las que podemos transportarnos, podemos caminar, usar una silla de ruedas, ir en bicicleta, tomar el autobús o el tren, o manejar.

Si usted maneja, como lo hace la mayoría de la gente, trate de buscar otras alternativas de transporte para reducir el estrés y la contaminación ambiental. Si el transporte público de su comunidad es accesible y barato, úselo. Si no hay buen transporte público, abogue para mejorarlo.



PHG International

“Por lo general, yo uso el tren con la ayuda de Sammy, mi perro guía. Cuando necesito ir en auto, uso el de mi esposa y contrato a un chofer” – Pablo. Para obtener información sobre la contratación de choferes, llame a una agencia de servicios para personas ciegas o con dificultades visuales.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS.



Index Stock Imagery

Por la salud y el medio ambiente

La bicicleta

Transportarse en bicicleta es saludable y económico. En ella puede viajar al transporte público y también llevarla consigo. Para obtener un folleto gratuito sobre la seguridad en el uso de bicicletas, llame al **888 AUTO SAFETY HOTLINE** o visite: www.nhtsa.dot.gov

¡Comparta el transporte!

Al compartir el transporte ahorra dinero. Para informarse sobre programas para compartir el transporte, busque en las páginas amarillas bajo “Transporte Público”.

Camine

Caminar es una excelente manera de hacer ejercicio y también ayuda a reducir el estrés. Caminando podrá apreciar mejor su comunidad. Antes de viajar a un nuevo lugar, primero pregúntese, “¿puedo ir caminando?”

Pasaporte a la diversión

El viajar es una excelente manera de recuperarse del cansancio, conocer nuevos lugares y gente. Puede hacer un viaje de gastos incluidos a varios sitios turísticos en California. Pregunte si la agencia de viajes ofrece descuentos para grupos, personas jubiladas, estudiantes y personas con impedimentos. Para más información, visite: <http://travel.yahoo.com> o www.disabilityresources.org

Use el transporte público

Lea, platique, trabaje o simplemente descanse mientras viaja. Busque en las páginas amarillas información sobre el servicio de transporte local y los lugares que puede visitar.

Todo transporte público creado después de 1990 debe ser accesible a personas en silla de ruedas. Las estaciones de tren y autobús y los aeropuertos deben ser accesibles, tener teléfonos TTY y letreros en Braille. Llame al **800 ADA INFORMATION LINE**. Las rutas de transporte no accesibles a personas mayores y personas con impedimentos, deben ofrecer transporte en auto.



CC Grant

Cosas que puede hacer

La seguridad en el auto

- No empiece a conducir hasta que todos se abrochen el cinturón.
- Por ley, todos los niños menores de 4 años y que pesen menos de 40 libras deben utilizar un asiento para carro. Lo más seguro es usar el asiento para carro hasta que el niño tenga 6 años y pese 60 libras. Los asientos para carro deben ser adecuados de acuerdo al peso y altura del niño: **888 AUTO SAFETY HOTLINE**. Visite: www.nhtsa.dot.gov
- Todos los niños deben ir siempre en el asiento trasero. También el asiento para carro debe siempre tener la vista hacia los asientos traseros, por lo menos hasta que el niño cumpla 1 año y pese 20 libras.
- Los bebés y niños pequeños nunca deben ir en asientos que tengan bolsas de aire.
- Nunca deje al niño solo en el carro.
- Nunca deje a mascotas en el carro con las ventanas completamente cerradas.
- Para obtener más información sobre la seguridad en el auto, llame al **888 AUTO SAFETY HOTLINE** o visite: www.nhtsa.dot.gov
- Por ley su carro debe tener seguro. Llame a **800 STATE INSURANCE HOTLINE** o visite: www.insurance.ca.gov

Sugerencias para personas con impedimentos

- La mayoría de los autos pueden ser adaptados según las necesidades particulares de personas con impedimentos. Para obtener más información, llame al **800 AT NETWORK**. Visite: www.nhtsa.dot.gov o www.atnet.org
- Las aerolíneas también tienen la obligación de proveer servicios a personas con impedimentos. Visite: www.disabilityresources.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

800 ADA INFORMATION LINE	(VOZ)	1-800-514-0301
	(TTY)	1-800-949-4232
800 AT NETWORK	(VOZ)	1-800-390-2699
	(TTY)	1-800-900-0706
888 AUTO SAFETY HOTLINE		1-888-327-4236
800 CALTRANS HIGHWAY INFO NETWORK		1-800-427-7623
800 STATE INSURANCE HOTLINE	(VOZ)	1-800-927-4357
	(TTY)	1-800-482-4833

Páginas de Internet

www.atnet.org	http://travel.yahoo.com
www.disabilityresources.org	www.insurance.ca.gov
www.dot.ca.gov	www.nhtsa.dot.gov

El dinero

Muchas veces gastamos más de lo que ganamos. En esta sociedad de consumidores, los anuncios nos indican que debemos comprar, comprar y comprar. Es fácil gastar dinero de una manera irracional, pero con práctica podemos cambiar la forma en que manejamos nuestro dinero.

El dinero rinde más cuando es bien administrado. El hacer un presupuesto puede ayudarle a saber cuánto gasta y en qué lo hace. Incluya en su presupuesto una partida para ahorro. Cada mes ahorre cierta cantidad de dinero, no importa que sea una cantidad pequeña. Ahorre su dinero para un propósito específico, como la compra de un carro o una casa, para la escuela o la jubilación. Esto le ayudará a tomar mejores decisiones. Hable con sus hijos sobre el dinero. Explíqueles las decisiones que tendrán que tomar para asegurar que su dinero rinda.

Haga su presupuesto

¡Es la clave para administrar su dinero!

Ingreso mensual	\$ _____
Gastos mensuales	
Vivienda	\$
Comida	\$
Gas y electricidad	\$
Agua y basura	\$
Teléfono	\$
Auto/transporte	\$
Ropa	\$
Educación	\$
Servicios de salud	\$
Cuidado infantil	\$
Diversión/comidas en restaurantes	\$
Seguros (casa/auto/médico)	\$
Pago de tarjeta de crédito	\$
Impuestos	\$
Ahorros	\$
¿Algo más?	
• Imprevistos	\$
• Vacaciones	\$
Gasto total	\$ _____

¿Está muy endeudado?

Verifique cada mes cuánto debe. Si la cantidad total sigue aumentando, quizás se encuentre en problemas. ¡Haga algo ahora mismo! Puede escribirle a la compañía de crédito y explicar su situación. Pídale que reduzcan el pago mensual y el rédito que le cobran. Un consejero de crédito le puede ayudar a hacer un presupuesto y a trabajar con la compañía de crédito. Llame a

 **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS** o
visite: www.debtorsanonymous.org



¿Le alcanza el sueldo para todos los gastos?
Si no, lea: Cosas que puede hacer



Human Issues Collaborative

La familia Ramos habla con un consejero de finanzas sobre sus metas de ahorro para la jubilación.

Planear para la jubilación

Su empleador puede igualar las aportaciones que usted haga a su plan de jubilación. También es posible que usted pueda hacer aportaciones a un plan individual de pensiones. Para saber cuánto recibirá del Seguro Social cuando se jubile, llame al **800 SOCIAL SECURITY**. Para más información visite su banco o biblioteca local o visite: www.seniors.gov

Sea un consumidor inteligente

Si alguien le llama en su casa para venderle acciones, seguros o cualquier otra cosa, podría tratarse de un fraude. Para obtener sugerencias para el consumidor, visite el Centro Federal de Información al Consumidor: www.pueblo.gsa.gov

Seguros

Las pólizas de seguro médico que cubren la salud en general son normalmente mejores que aquellas que sólo cubren un tipo de enfermedad o accidente. Si tiene hijos considere comprar un seguro de vida. Si es padre o madre soltera considere comprar un seguro de incapacidad. Si está en la mediana edad, considere comprar un seguro médico de largo plazo. Para recibir más información llame al **800 STATE INSURANCE HOTLINE** o visite: www.insurance.ca.gov

Cosas que puede hacer

Ahorre más

- Cada mes un porcentaje de su sueldo puede ser automáticamente depositado en su cuenta de ahorros.
- Abra una cuenta IRA de ahorros para la colegiatura de sus hijos. Llame al **877 COLLEGE SAVINGS FOR CALIFORNIA KIDS**. Visite: www.scholarshare.org

Gaste menos

- Los intereses que una compañía de crédito le cobra pueden duplicar o triplicar el costo total de sus compras. Utilice sólo una o dos tarjetas de crédito y trate de pagar su saldo cada mes. También puede utilizar una tarjeta de débito, la cual usa el dinero de su cuenta de cheques.
- Establezca límites en cuanto al dinero que retira del ATM o gasta en efectivo.
- Ahorre dinero comprando al mayoreo y en tiendas de segunda.
- No lleve consigo otras tarjetas de crédito o dinero en efectivo.
- ¿Tiene problemas con las apuestas? Llame a Jugadores Anónimos: **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS**.

Ayuda financiera

- Si tiene bajos ingresos, aun cuando tenga empleo, puede ser que califique para recibir ayuda financiera. La mayoría de estos programas son para ciudadanos y, en ciertos casos para residentes legales.
- CalWORKs provee una mensualidad a familias de bajos ingresos, o dinero en efectivo en ciertas emergencias. Este programa tiene un límite de tiempo durante el cual puede recibir ayuda. Durante ese tiempo debe estar trabajando. Llame a **ASISTENCIA FINANCIERA**.
 - Las "estampillas de comida" ayudan a las personas a comprar alimentos. Para saber si califica, llame a **ASISTENCIA FINANCIERA**.
 - SSI provee ayuda financiera a personas mayores y a personas con impedimentos que no pueden trabajar. Llame al **800 SOCIAL SECURITY**.
 - SSDI provee ayuda financiera a personas que por motivo de un impedimento dejaron su empleo y que ya han agotado su seguro estatal por discapacidad (SDI). Llame al **800 SOCIAL SECURITY**.
 - GA provee dinero a personas de bajos ingresos que no califican para el programa de SSI o CalWORKs. Llame a **ASISTENCIA FINANCIERA**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **ASISTENCIA FINANCIERA** (FINANCIAL ASSISTANCE)
- ☎ **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS** (GENERAL INFORMATION AND REFERRAL)

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|--|-------|-----------------------|
| ☎ 877 COLLEGE SAVINGS FOR CALIFORNIA KIDS | | 1-877-728-4338 |
| ☎ 800 SOCIAL SECURITY | (VOZ) | 1-800-772-1213 |
| | (TTY) | 1-800-325-0778 |
| ☎ 800 STATE INSURANCE HOTLINE | (VOZ) | 1-800-927-4357 |
| | (TTY) | 1-800-482-4833 |

Páginas de Internet

- | | |
|--|--|
| www.debtorsanonymous.org | www.scholarshare.org |
| www.insurance.ca.gov | www.seniors.gov |
| www.pueblo.gsa.gov | |

Los últimos días de la vida

Para la mayoría de nosotros, nuestra primera experiencia con el concepto de la muerte es cuando fallecen nuestros padres, un amigo o algún familiar mayor. Los fallecimientos inesperados, o la muerte de un bebé, pueden ser difíciles de aceptar.

El perder a un ser querido puede ser muy doloroso. La pena que normalmente sentimos es natural y necesaria, nos ayuda a superar nuestra pérdida y a sanar el dolor.

El programa hospice care

El programa hospice care ayuda a la gente a morir con dignidad, ya sea en la casa, el hospital o un asilo. Aquí vemos a Lisa en un asilo consolando a Albert en sus últimos días de vida. Para más información, llame al **800 HOSPICE LINK** o visite: www.hospice.org

Sutter VNA/Hospice

Antes de morir

Hay decisiones que puede tomar en relación a los últimos días de su vida.

- *¿En dónde le gustaría pasar sus últimos días?*
- *¿Qué tipo de procedimientos médicos le gustaría que usaran para alargar su vida?*
- *¿Quién tomará decisiones por usted cuando usted ya no pueda?*
- *¿Quiere ser sepultado o incinerado?*
- *¿En dónde quiere ser sepultado?*
- *¿Ya escribió su testamento?*

Comuniqué sus deseos a familiares y amigos. Dígales lo que quiere y asegúrese de completar el formulario "Advance Health Care Directive for California". Obtenga este documento en su biblioteca local y fírmelo cuando todavía tenga la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y en la presencia de testigos. Para obtener ayuda, llame a **LEGAL SERVICES**. Visite: www.aarp.org

Cuidar de una persona que agoniza

A veces es difícil saber qué hacer cuando una persona se está muriendo. Lo más importante es su presencia y cariño. Cuando alguien esté a punto de morir permanezca con esa persona y asegúrese de que estén cómodos.

Los últimos días de la vida



Maggie Hallahan

Enfrentar nuestra pérdida

Es probable que usted se sienta enojado, culpable o vacío. Expresé sus sentimientos; si no lo hace puede enfermarse.

Hable con un amigo, familiar, persona de su iglesia o con un consejero: 📞

CONSEJERIA. También forme parte de un grupo de apoyo como “Amigos Compasivos” (Compassionate Friends), el cual da apoyo emocional a personas que han perdido un hijo: 📞 **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS.**

El recuerdo

Los seres queridos que ya han fallecido continúan vivos en nuestra memoria. Cada religión tiene por lo menos un día para recordarlos. Este es un día en el que rendimos homenaje a nuestros antepasados y reflexionamos sobre el futuro.



Human Issues Collaborative

Ayude a sus hijos a encontrar la manera adecuada de expresar su tristeza y compartir su pena.

Cosas que puede hacer

Haga su testamento

- El testamento es un documento legal que indica qué se debe hacer con sus bienes y quién debe de cuidar de sus hijos menores cuando usted muera. Si usted es dueño de propiedades o tiene niños menores, pida a un abogado que haga su testamento: 📞 **SERVICIOS LEGALES.**
- Si quiere heredar ayuda financiera a un niño con impedimentos, hable con un abogado sobre el fondo Special Needs Trust. Visite: www.thearc.org o www.aarp.org

Después de un fallecimiento

Si la persona fallece en casa, llame a un doctor o a una agencia funeraria. Si estaba bajo el programa de Hospice Care, la enfermera se encargará de hacer este arreglo.

Cuestiones financieras

- Averigüe si la persona hizo un testamento. Posiblemente necesite ayuda legal.
- Si la persona tenía un seguro de vida, contacte a la compañía de seguros.
- ¿Se les deben prestaciones a familiares de la persona fallecida o a un niño con impedimentos? Llame al 📞 **800 SOCIAL SECURITY.**
- Para obtener información sobre los beneficios para veteranos, llame a 📞 **VETERANOS.**
- El entierro, la incineración, y los servicios de la funeraria pueden costar mucho dinero. Haga preguntas y compare precios. Llame a 📞 **MUERTE Y AGONIA.**
- Si no tiene dinero para pagar los gastos de un entierro o para arreglar los negocios pendientes de la persona fallecida, llame al Administrador Público del Condado o Guardián Público. Encuentre esta información en su directorio telefónico bajo la sección de Gobierno.

La muerte de una mascota

La muerte de una mascota también nos puede causar mucho dolor. La Sociedad Humanitaria local ofrece grupos de apoyo.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- 📞 **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- 📞 **MUERTE Y AGONIA (DEATH AND DYING)**
- 📞 **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS (GENERAL INFORMATION AND REFERRAL)**
- 📞 **SERVICIOS LEGALES (LEGAL SERVICES)**
- 📞 **VETERANOS (VETERANS)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 📞 800 HOSPICE LINK | 1-800-331-1620 |
| 📞 800 SOCIAL SECURITY (VOZ) | 1-800-772-1213 |
| (TTY) | 1-800-325-0778 |

Páginas de Internet

www.aarp.org
www.hospice.org

www.thearc.org

Aprendizaje de por vida

El aprender cosas nuevas le da sentido y dirección a nuestras vidas. También mantiene nuestra mente alerta, activa y nos ayuda a entender con claridad el significado de la vida. Podemos aprender sobre cualquier cosa que llame nuestra atención, como tejer, mecánica, jardinería, idiomas, computación o música. Los nuevos conocimientos engrandecen nuestro sentido de “poder hacer las cosas”.

Comparta sus conocimientos

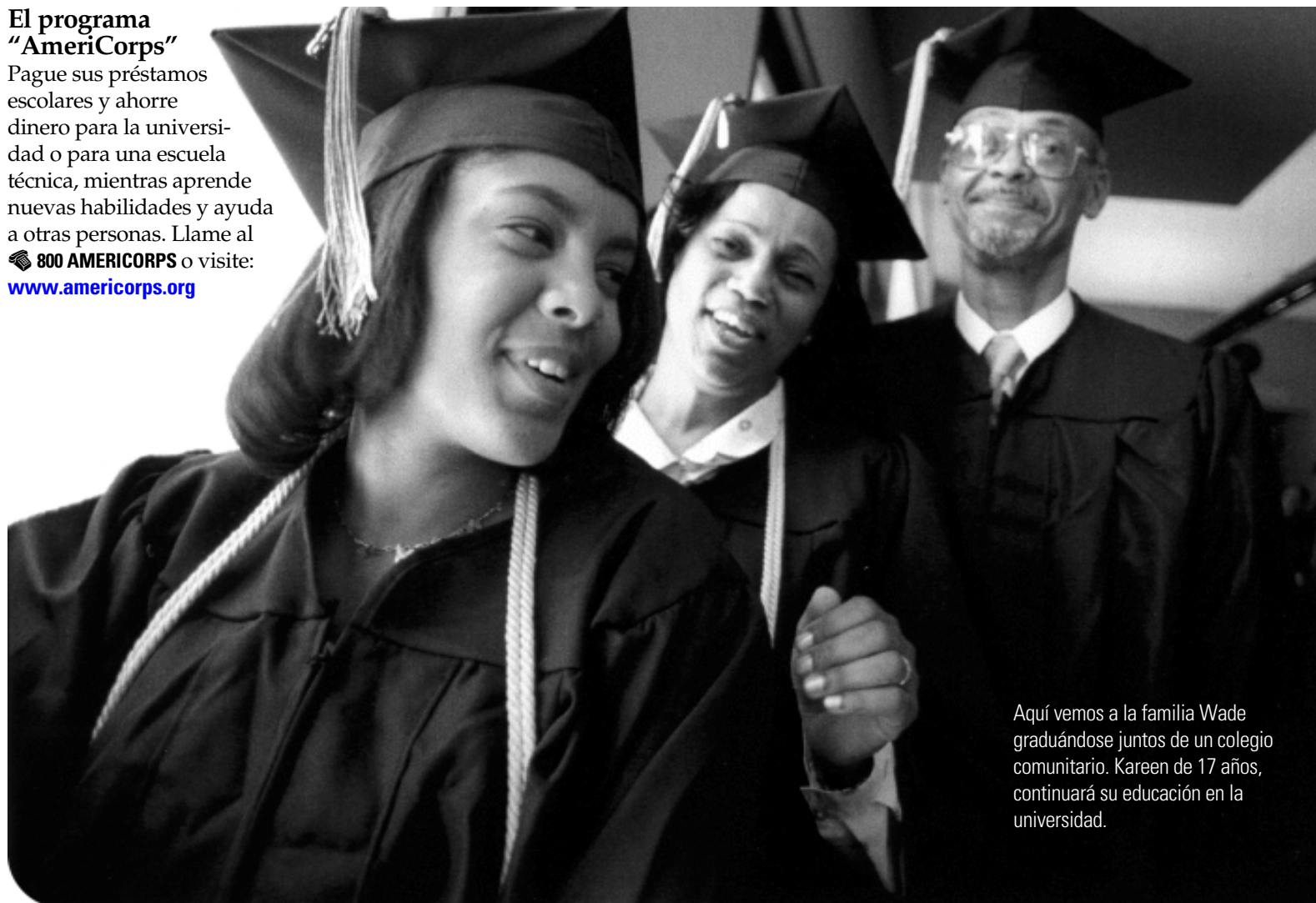
¿Sabe bordar o tejer? ¿Sabe de jardinería? ¿Sabe entrenar perros? Quizás pueda dar una clase a través del programa de Educación para Adultos, en un centro para personas mayores, o en el Departamento de Parques y Recreo de su ciudad. Llame a **SERVICIOS PARA VOLUNTARIOS.**

El aprendizaje de por vida es una alternativa personal de crecimiento y de logro. Las habilidades que aprendemos, así como los intereses que perseguimos, algún día nos ayudarán a elegir una carrera, a comenzar un negocio, a enseñar a un niño, a hacer nuevos amigos, a disfrutar de nuestra jubilación, o a ayudar a nuestra comunidad.

Aprender nos mantiene en contacto con la vida. El conocimiento nos lleva a todas partes.

El programa “AmeriCorps”

Pague sus préstamos escolares y ahorre dinero para la universidad o para una escuela técnica, mientras aprende nuevas habilidades y ayuda a otras personas. Llame al **800 AMERICORPS** o visite: www.americorps.org



Aquí vemos a la familia Wade graduándose juntos de un colegio comunitario. Kareen de 17 años, continuará su educación en la universidad.

Arfeen Ng/Oakland Tribune

Cosas que puede hacer

Oportunidades para aprender

- Los colegios comunitarios ofrecen clases para todos. Usted no necesita un diploma de preparatoria para tomar clases. Pida un catálogo de las clases que ofrecen.
- Los Programas de Educación para Adultos ofrecen clases de computación, idiomas, cocina, así como cursos básicos de lectura y matemáticas. Llame a **EDUCACION**.
- El programa Elderhostel ofrece viajes educativos para personas mayores. Llame al **877 ELDERHOSTEL** o visite: www.elderhostel.org
- En los programas de extensión de los colegios y las universidades usted puede tomar clases en las tardes o los fines de semana y completar su certificación o licenciatura.
- Los programas de educación pública deben ser accesibles para personas con impedimentos. Para más información, llame al **800 ADA INFORMATION LINE**.
- Si usted tiene algún impedimento y necesita tener más educación para encontrar trabajo, quizá califique para obtener ayuda financiera del Departamento de Rehabilitación. Llame a **EMPLEO**.
- ¿Necesita una beca o un préstamo? Hable con un consejero de ayuda financiera. Llame al **800 DIRECT STUDENT LOAN SERVICE** o visite: www.finaid.org

Cómo obtener el diploma equivalente a preparatoria (GED)

Si no terminó la preparatoria, o fue a la escuela en otro país, aún puede sacar su diploma o certificado GED. Llame al colegio comunitario de su área, al programa de Educación para Adultos o a un programa de educación vocacional. Llame a **EDUCACION**. Algunos de estos programas ofrecen cuidado infantil gratis o a bajo costo.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **EDUCACION** (EDUCATION)
- **EMPLEO** (EMPLOYMENT)
- **SERVICIOS PARA VOLUNTARIOS** (VOLUNTEER SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

• 800 ADA INFORMATION LINE (VOZ)	1-800-514-0301
(TTY)	1-800-949-4232
• 800 AMERICORPS	1-800-942-2677
• 800 CALIFORNIA LITERACY	1-800-894-7323
• 800 DIRECT STUDENT LOAN SERVICE	1-800-848-0979
• 877 ELDERHOSTEL (VOZ)	1-877-426-8056
(TTY)	1-877-426-2167

Páginas de Internet

www.americorps.org
www.elderhostel.org

www.finaid.org



Human Issues Collaborative

"Siempre quise pintar. Encontré una clase en la escuela de adultos y me dije: ¿por qué no hacerlo ahora?" – Sarah

Aprenda en el Internet

A través del Internet puede aprender sobre casi cualquier cosa, como oportunidades de empleo, becas y pasatiempos. Muchas bibliotecas y escuelas cuentan con acceso gratuito al Internet. Pida al bibliotecario que le enseñe como buscar información sobre algún tema. Vea la [página 64](#).

Aprenda otro idioma

Si desea mejorar su escritura y lectura, o quiere estudiar inglés como segundo idioma (ESL), pida información en la biblioteca local o llame a: **EDUCACION**, **800 CALIFORNIA LITERACY**.

Algunos colegios comunitarios y escuelas de adultos ofrecen clases de lenguaje de señas estadounidense, español, cantonés y otros idiomas. Llame a **EDUCACION**.

Viviendo con impedimentos



Shirley Nakao

En California existen varios servicios administrados por y para sordos o personas con problemas auditivos. Llame al **877 DCARA** o visite: www.dcara.org

Tener impedimentos es parte natural de la vida. Una de cada cinco personas en California tiene algún impedimento. Conforme vamos creciendo, la mayoría de nosotros vamos experimentando algunos impedimentos como la artritis, pérdida de oído, o problemas musculares.

Aún viviendo con impedimentos nos hacemos cargo de nuestras familias, trabajamos y contribuimos a nuestra comunidad. Para tener estos logros, debemos tener acceso a lugares públicos, transporte, escuela, vivienda y empleo. Algunas leyes como la ley de Ciudadanos Americanos con Discapacidades (ADA) protege estos derechos. Sin embargo, para asegurarnos que se cumplan dichas leyes, necesitamos abogar por nosotros mismos y por nuestras comunidades.

Los “Centros para la Vida Independiente”

Estos centros son administrados por y para personas con impedimentos. En ellos se ofrece consejería, entrenamiento para vivir independientes, capacitación para el empleo, asistencia sobre vivienda, así como asistencia sobre cómo solicitar beneficios. Muchos de estos servicios son gratuitos. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite: www.cfilc.org

Carmen y Lily son compañeras de escuela. El aumento en la instalación de accesos fáciles en las escuelas le ha permitido a Carmen continuar con su educación.

Proteja sus derechos

Conozca sus derechos, sea persistente y busque apoyo. [Vea la página 10.](#)

- Para mayor información y asistencia legal, llame al **800 PROTECTION & ADVOCACY** o visite: www.pai-ca.org
- Para obtener asistencia legal para sordos o personas con problemas auditivos, llame al **877 CALIFORNIA CENTER FOR LAW AND THE DEAF.**
- Para reportar violaciones a la ley de Ciudadanos Americanos con Discapacidades (ADA), llame al **800 ADA INFORMATION LINE.**
- Para obtener información sobre sus derechos a tener seguro médico y servicios de salud accesibles, llame al **888 DISABILITY RIGHTS ADVOCATES.**
- La ley de Mejoramiento de Incentivos para el Empleo quizá le facilite regresar al trabajo y mantener sus prestaciones de Medi-Cal. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite: www.pai-ca.org



Human Issues Collaborative

Viviendo con impedimentos



“Los nuevos programas computacionales para personas con problemas de aprendizaje como el mío, realmente me han ayudado con la escuela”

– David. Para más información, llame al

☎ **888 NATIONAL CENTER FOR LEARNING DISABILITIES** o visite: www.ncld.org

El uso de la tecnología

La tecnología está cambiando rápidamente. Utilice el Internet para comunicarse con otras personas alrededor del mundo. Visite: www.disabilityresources.org. Para aprender más sobre la tecnología asistida, [vea la página 65](#) o llame al ☎ **800 AT NETWORK** o visite: www.atnet.org

Cómo supervisar a las personas que le ayudan

Los asistentes personales pueden ayudarle a bañarse, vestirse, comer y a realizar otras funciones. Para recibir consejos sobre cómo contratar, entrenar y supervisar a las personas que le ayudan, llame a un “Centro para la Vida Independiente” o a un centro de asistencia para personas mayores. Para verificar si usted califica para recibir ayuda financiera para la contratación de un asistente, llame al “Servicio de Ayuda en Casa” (IHSS) del Departamento de Servicios Sociales de su condado. Llame a: ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**, ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.

Cosas que puede hacer

Busque ayuda en su comunidad

- Existen grupos de apoyo e información para casi todo tipo de impedimento. ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite www.disabilityresources.org
- Busque el “Centro para la Vida Independiente” más cercano. ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite www.cfilc.org
- Si es ciego o tiene impedimentos visuales, llame al ☎ **800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND** o visite: www.afb.org
- Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al ☎ **877 DCARA** o visite: www.dcara.org
- El grupo “La Gente es Primero” (People First) aboga por las personas con problemas de desarrollo. Llame a ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.
- Si tiene impedimentos psiquiátricos [vea la página 59](#), o visite: www.nmha.org
- Si es padre o madre con impedimentos, [vea la página 41](#).

Otros recursos

- Si no puede trabajar, o tiene que dejar de hacerlo a causa de su impedimento, [vea la página 31](#).
- El Departamento de Rehabilitación quizá pueda darle entrenamiento y equipo para ayudarle a encontrar empleo. Llame a ☎ **EMPLEO**.
- Los “Centros Regionales” ayudan a las personas con problemas de desarrollo a encontrar vivienda, empleo y otros recursos. Busque a una persona que pueda ayudarle con su caso. Llame a ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- ☎ **EMPLEO (EMPLOYMENT)**
- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES (SENIOR SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

☎ 800 ADA INFORMATION LINE	(VOZ)	1-800-514-0301
	(TTY)	1-800-949-4232
☎ 800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND		1-800-232-5463
☎ 800 AT NETWORK	(VOZ)	1-800-390-2699
	(TTY)	1-800-900-0706
☎ 877 CALIFORNIA CENTER FOR LAW AND THE DEAF	(VOZ/TTY)	1-877-332-3529
☎ 877 DCARA	(VOZ)	1-877-322-7299
	(TTY)	1-877-322-7288
☎ 888 DISABILITY RIGHTS ADVOCATES		1-888-926-0274
☎ 888 NAT'L CENTER FOR LEARNING DISABILITIES		1-888-575-7373
☎ 800 PROTECTION & ADVOCACY	(VOZ/TTY)	1-800-776-5746

Páginas de Internet

www.afb.org
www.atnet.org
www.cfilc.org
www.dcara.org
www.disabilityresources.org
www.ncld.org
www.nmha.org
www.pai-ca.org

Las personas mayores



Kathy Skane

El tener más tiempo para compartir con amigos es uno de los beneficios de la tercera edad.

En la actualidad las personas viven y trabajan por más tiempo. Muchos de nosotros posponemos nuestra jubilación y trabajamos medio tiempo, o trabajamos como voluntarios después de jubilarnos. Todos podemos aprender de la extensa experiencia y sabiduría de las personas mayores. Esto los hace uno de los grupos más importantes de nuestra sociedad.

Para envejecer sanamente es importante mantenernos activos tanto física como mentalmente. Conserve sus intereses, pase tiempo con familiares y amigos, salga a caminar, trabaje en su jardín, o practique algún deporte o ejercicio que disfrute.

Planee por adelantado, quizás en el futuro necesite de más ayuda. ¿Podría vivir sola, si cuenta con asistencia? ¿Podría vivir con algún familiar? La decisión será más fácil si usted misma la toma.

Mantenga unidas a las generaciones

Haga sentir bienvenida a su familia. Siempre que pueda vaya a visitarlos o invítelos a su casa.

Los abuelos

Tener nietos y bisnietos es una de las dichas más grandes de la vida. Otros niños quizás también se beneficien de su tiempo y atención. Considere la opción de convertirse en un abuelo de crianza temporal.

Si usted está a cargo de sus nietos, busque un grupo de apoyo o un centro de recursos para abuelos en su comunidad. Quizás los equipos especiales para el cuidado de niños, como asientos, barandales y monitores le sean de utilidad. Vea la [página 41](#). AARP cuenta con un "Centro de Información para Abuelos". Visite: www.aarp.org



Kathy Skane

Las personas mayores

Cosas que puede hacer

Servicios para personas mayores

- El centro para personas mayores de su localidad ofrece clases, comida, transporte, asistencia sobre seguros médicos y muchos otros servicios y actividades sociales.
- Los “Senior Day Programs” son programas para personas mayores que ofrecen cuidado durante el día para aquellas personas que lo necesitan. Para más información, llame al ☎ **800 SENIOR INFORMATION AND REFERRAL**.

Mantenga su independencia

- Póngase de acuerdo con alguien para que le llame diariamente y que vaya a verle si usted no contesta el teléfono. Llame a “Senior Information and Referral”: ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.
- Para obtener información sobre “Advance Care Health Directives” y testamentos, [vea la página 21](#).
- Pida a su doctor que le refiera a un terapeuta físico u ocupacional para obtener ideas de cómo hacer más fácil y con mayor seguridad todas sus actividades.

Consejos de salud

- HICAP es un programa que da consejos gratuitos sobre Medicare y seguros de salud. ☎ **800 HICAP**.
- ¿Se siente deprimido? ¿Ha perdido a un ser querido? Busque ayuda. Llame a ☎ **CONSEJERIA**.
- Para obtener consejos sobre cómo sobrellevar la pérdida del oído, contacte a la Asociación de Adultos Sordos (Association of Late Deafened Adults). Visite: www.alda.org
- Mantenga una lista en su cartera de todas las medicinas que toma.
- Prevenga accidentes, tenga una buena iluminación, asegure los tapetes y alfombras y coloque barras de apoyo en el baño. Asegúrese de que los detectores de humo estén funcionando.
- Si alguien le está haciendo daño física o emocionalmente, o está haciendo uso de su dinero sin su permiso, llame a los servicios de protección de adultos. ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.



Human Issues Collaborative

Una jubilación activa

Existen clases y centros de reunión que pueden ayudarle a seguir sus intereses como el viajar y la jardinería. El programa ElderHostel ofrece viajes educativos a bajo costo. Llame al ☎ **877 ELDERHOSTEL** o visite: www.elderhostel.org

Descubra las oportunidades que tiene a través del centro local de voluntarios, agencia caritativa o escuela. Llame a ☎ **INFORMACION PARA VOLUNTARIOS**.

Utilice el Internet para mantenerse en contacto con amigos, investigar sobre el origen de su familia, o sólo para explorar. [Vea la página 64](#). Visite: www.seniors.gov

Cuente su historia

Comparta las historias familiares con los miembros más jóvenes de la familia. Los proyectos de historias habladas reúnen las anécdotas de la gente a través de entrevistas y audiocintas. Para saber si hay uno de estos proyectos en su área, llame a ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- ☎ **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES (SENIOR SERVICES)**
- ☎ **INFORMACION PARA VOLUNTARIOS (VOLUNTEER INFORMATION)**

Teléfonos estatales gratuitos

- ☎ **800 AARP** **1-800-424-3410**
- ☎ **800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND** **1-800-232-5463**
- ☎ **877 ELDERHOSTEL (VOZ)** **1-877-426-8056**
(TTY) **1-877-426-2167**
- ☎ **800 HICAP** **1-800-434-0222**
- ☎ **800 SENIOR INFORMATION AND REFERRAL** **1-800-510-2020**

Páginas de Internet

- www.aarp.org
- www.elderhostel.org
- www.seniors.gov
- www.afb.org
- www.alda.org

Cómo encontrar trabajo

Al solicitar un empleo

Preparación para la entrevista:

- Prepare su currículum vitae. Haga una lista de las habilidades que quiere utilizar en el empleo.
- Vaya preparado para llenar una solicitud y dar referencias. Hágales saber a las personas que dio como referencias que quizá les llamen.
- Infórmese sobre la empresa. Hable con empleados y visite su página de Internet.
- Prepárese para hablar sobre sus habilidades y virtudes.
- Ensaye las respuestas a preguntas difíciles. Prepárese para explicar por qué dejó su último empleo sin criticar a nadie.
- Un consejero laboral puede ayudarle a decidir hasta donde debe hablar sobre sus antecedentes, impedimentos u otras cuestiones.

Durante la entrevista:

- Vístase con ropa adecuada y limpia.
- Llegue diez minutos antes de la entrevista.
- Dele la mano con firmeza al entrevistador.
- Mantenga contacto visual y sonría.
- Explique cómo sus conocimientos beneficiarán a la empresa.
- Haga preguntas bien pensadas.
- Conteste las preguntas brevemente y dé ejemplos de sus empleos anteriores y de su experiencia.
- Al término de la entrevista, agradezca al entrevistador por su tiempo. Pregunte cuándo se tomará una decisión.
- Envíe una nota de agradecimiento al día siguiente.

Capacitación en el trabajo

Si le falta experiencia o conocimientos para tener el trabajo que desea, hable con otros empleados y pregunte acerca de los programas de capacitación en el trabajo o prácticas laborales.

Todos tenemos habilidades y cualidades que son de gran valor en el empleo. Si combinamos nuestros intereses, habilidades y experiencia con una carrera que los requiere, tenemos mayor probabilidad de tener éxito.

Tenga en mente lo que puede ofrecer y lo que quiere lograr. Deje que su empleador vea su entusiasmo y confianza. Demuestre que está comprometido a aprender su trabajo y a hacerlo lo mejor posible.

Los centros de trabajo han cambiado. Ahora los trabajadores buscan oportunidades de desarrollo ya sea dentro o fuera de su empresa. Las habilidades que uno adquiere en cierto tipo de trabajo, pueden usarse para otro empleo totalmente distinto.

Infórmese sobre cómo adquirir la experiencia y los conocimientos necesarios para conseguir el trabajo que quiere. Toma tiempo encontrar el trabajo adecuado.



Human Issues Collaborative



“Mi grupo semanal de búsqueda de empleo me está ayudando a encontrar el trabajo que quiero” – John

Redes y contactos

Las personas que tienen éxito al buscar un empleo lo hacen hablando y reuniéndose con otras personas. Los grupos de búsqueda de empleo o los grupos de apoyo pueden ayudarle.

Entrevistas informativas

Tenga entrevistas de 20 minutos con personas que tienen el tipo de trabajo que usted busca. Pregunte cómo hacer contactos para encontrar un trabajo similar. Envíe una nota de agradecimiento y siga en contacto.

Centros de carrera “One-Stop”

Estos centros ofrecen asistencia sobre el empleo, entrenamiento para el trabajo, clases de alfabetización y orientación vocacional. Ahí pueden ayudarle a hacer su currículum vitae y a practicar para las entrevistas. Además ofrecen programas para jóvenes de 14 a 21 años. Llame a **EMPLEO**. Visite: www.calwia.org/links.html

Cosas que puede hacer

Buscando empleo

- Para información sobre empleos disponibles, busque en periódicos, bibliotecas, escuelas, Centros de Carrera “One-Stop”, o en el Departamento de Desarrollo en el Empleo. Llame a **EMPLEO** o visite: www.ajb.dni.us
- Si tiene de 16 a 24 años, busque oportunidades de empleo llamando al **877 JOB CORPS HOTLINE**. Si tiene de 18 a 23 años, llame al **800 CALIFORNIA CONSERVATION CORPS**.
- Si tiene impedimentos, infórmese sobre la ley de Mejoramiento de Incentivos en el Empleo (WIAA), tal vez ahí le faciliten regresar a su empleo y mantener algunas de sus prestaciones de salud. **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.
- Para información sobre recursos de empleo para veteranos, llame a **VETERANOS**.

Entrenamiento para el empleo

- Los colegios comunitarios ofrecen clases a bajo costo que le ayudan a capacitarse para el empleo o para hacer una carrera universitaria.
- Las escuelas vocacionales, de comercio o técnicas ofrecen entrenamiento para ciertas carreras.
- Si usted tiene un impedimento, el Departamento de Rehabilitación tal vez pueda ofrecerle ayuda financiera para capacitarse para un nuevo empleo. Llame a **EMPLEO**.

La discriminación

Durante una entrevista de trabajo no se le debe preguntar su edad, nacionalidad, preferencia sexual o impedimentos físicos. No tienen porque preguntarle si es casado o si tiene hijos. Si le hacen este tipo de preguntas, pida que se le explique cómo se relaciona esta información con su posibilidad de adquirir el empleo. Si piensa que le ha sido negado un trabajo injustamente, llame al:

800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING, **800 ADA INFORMATION LINE**, **800 IMMIGRANT JOB DISCRIMINATION**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- EDUCACION (EDUCATION)**
- EMPLEO (EMPLOYMENT)**
- VETERANOS (VETERANS)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| 800 ADA INFORMATION LINE | (VOZ) | 1-800-514-0301 |
| | (TTY) | 1-800-949-4232 |
| 800 CALIFORNIA CONSERVATION CORPS | | 1-800-952-5627 |
| 800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING | (VOZ) | 1-800-884-1684 |
| | (TTY) | 1-800-700-2320 |
| 877 JOB CORPS HOTLINE | | 1-877-388-8731 |
| 800 IMMIGRANT JOB DISCRIMINATION | | 1-800-255-7688 |

Páginas de Internet

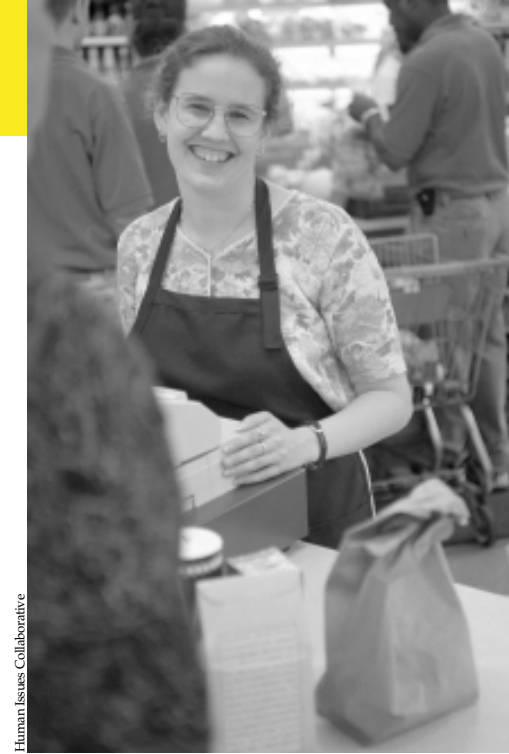
www.ajb.dni.us

www.calwia.org/links.html

Cómo tener éxito en el trabajo

Si usted es como la mayoría de las personas, la mayor parte de su vida la pasará trabajando. Su carrera es el trabajo que realizará a lo largo de su vida. La capacitación y la nueva experiencia que adquiera en cada empleo que elija, harán avanzar su carrera.

Para tener éxito debemos cumplir con lo que nuestro empleador espera de nosotros. Sin embargo, usted también debe lograr sus propias metas y objetivos. Cuando utilizamos nuestras habilidades de manera que beneficien tanto a nuestro empleador como a nosotros mismos, estaremos realizando nuestro mejor trabajo.



Human Issues Collaborative

Soluciones creativas

Los cambios en la estación de trabajo, equipo y horarios, son acomodos que pueden hacerse para facilitarle el llevar a cabo sus funciones. Si usted tiene un impedimento, tiene derecho a que se le adecúe su estación de trabajo, pero deberá proporcionar toda la información necesaria sobre su impedimento.

Para más información, llame al **800 US JOB ACCOMMODATION NETWORK**. También llame al Departamento de Rehabilitación: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite: www.jan.vvu.edu



CTP Berkeley

Al empezar un nuevo empleo

Iniciar un nuevo empleo es estresante. Estamos formando nuevas relaciones con nuestros compañeros de trabajo y estamos conociendo la empresa. Manténgase enfocado en lo que se espera de usted.

¿Es tiempo de cambiar de empleo?

Si comienza a sentirse aburrido, frustrado y agobiado en su trabajo, trate de encontrar el motivo. Hable con su jefe. Sugiera soluciones y platique sobre sus metas profesionales. Si se abre una nueva oportunidad de empleo, pida que se le considere. Si esto no le funciona, tal vez sea tiempo de buscar un nuevo empleo.

Cómo tener éxito en el trabajo

La importancia de las prestaciones

Asegúrese de entender bien las prestaciones que tiene en su trabajo como seguro médico, seguro de retiro, vacaciones, permisos por enfermedad y días de descanso. Verifique si las indemnizaciones laborales (Worker's Compensation) y el seguro estatal por discapacidad (SDI) están cubiertos por el seguro de su empresa.

El balance entre el hogar y el trabajo

Es todo un reto balancear nuestras obligaciones en el hogar y el trabajo. Si necesita tiempo para hacerse cargo de su nuevo bebé, o atender la enfermedad de algún familiar, hable con su empleador sobre los permisos de emergencias médicas familiares sin sueldo. ☎ **800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING.**

Cosas que puede hacer

Vaya a la delantera

- Pida que se le den sugerencias de cómo mejorar su desempeño.
- Deje que sus compañeros de trabajo cuenten con su asistencia y cooperación.
- Si es posible, pida que se le den mayores responsabilidades.

La discriminación en el trabajo

- Si ha sido amenazado o acosado sexualmente, hágase saber al supervisor y llame al ☎ **800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT.**
- Por ley no puede ser despedido a causa de su raza, sexo, edad o impedimento físico. Llame al ☎ **800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT.**
- Si cree que está siendo discriminado debido a su impedimento, llame al ☎ **800 ADA INFORMATION LINE.**
- Si piensa que está siendo discriminado porque es un inmigrante, llame al ☎ **800 IMMIGRANT JOB DISCRIMINATION.**
- El ombudsman de su sindicato puede ayudarle a resolver los problemas de discriminación.

Si no puede trabajar o ha perdido el trabajo

- Usted puede solicitar el seguro de desempleo si ha trabajado durante los últimos 18 meses y por ahora no ha podido encontrar empleo. Llame al Departamento de Desarrollo en el Empleo. ☎ **EMPLEO.**
- Para saber si califica para recibir indemnización laboral (Worker's Compensation) llame al ☎ **800 WORKERS' COMPENSATION.**
- Si no puede continuar trabajando debido a un impedimento físico, enfermedad, lesión o embarazo, quizá pueda solicitar el seguro estatal temporal por discapacidad (SDI). Llame al Departamento de Desarrollo en el Empleo. ☎ **EMPLEO.**
- El seguro social por discapacidad (SSDI) brinda ayuda financiera a las personas que han tenido que dejar de trabajar por tener un impedimento. Llame al ☎ **800 SOCIAL SECURITY BENEFITS.**

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**

☎ **EMPLEO (EMPLOYMENT)**

Teléfonos estatales gratuitos

☎ 800 ADA INFORMATION LINE	(VOZ)	1-800-514-0301
	(TTY)	1-800-949-4232
☎ 800 CALIFORNIA FAIR EMPLOYMENT AND HOUSING	(VOZ)	1-800-884-1684
	(TTY)	1-800-700-2320
☎ 800 IMMIGRANT JOB DISCRIMINATION		1-800-255-7688
☎ 800 JOB ACCOMMODATION NETWORK	(VOZ/TTY)	1-800-526-7234
☎ 800 SOCIAL SECURITY BENEFITS	(VOZ)	1-800-772-1213
	(TTY)	1-800-325-0778
☎ 800 WORKERS' COMPENSATION		1-800-736-7401

Páginas de Internet

www.jan.wvu.edu



Human Issues Collaborative

Padres e hijos



*Cuando uno tiene
y ama a un niño...
todo el universo
cambia y nada
parecerá ser
exactamente lo
mismo que fue.*

Adaptación de
Lafcadio Hearn
Escritor Inglés-Japonés

Tener un hijo significa un compromiso de 24 horas al día, lleno de alegrías y cansancio, de amor y de trabajo. Desde el primer momento en que vemos la cara de nuestro bebé nuestra vida cambia para siempre.

Cuando decida formar una familia tendrá que tomar decisiones sobre el embarazo y el parto que desea tener. O quizá decida adoptar hijos, o formar una familia con una persona que ya tiene hijos. De cualquier manera, los hijos son un regalo maravilloso y una gran responsabilidad.

Nuestros hijos necesitan de nuestro amor y atención para desarrollar su inteligencia, confianza y carácter. Conforme ellos van creciendo y cambiando en estos primeros años, nosotros lo haremos también.

El embarazo



Kathy Steane

Platique con otras mamás

Las clases de preparación para el parto son una excelente manera de aprender más sobre su embarazo y conocer a otras mujeres embarazadas.

El cuidado prenatal

Existen programas que ofrecen cuidado prenatal gratuitamente o a bajo costo para mujeres de bajos ingresos. Puede recibir Medi-Cal de emergencia. Llame al Departamento de Salud de su condado: **SERVICIOS DE SALUD**, **SALUD MATERNO INFANTIL**, **800 BABYCAL**.

Si tiene dificultades para recibir cuidado prenatal, vea la página 69. Para obtener más información sobre el embarazo, parto y cuidado del niño cuando se tienen impedimentos físicos, llame al **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES** o visite: www.lookingglass.org

Consulte con su doctor antes de tomar cualquier medicina, suplemento alimenticio o remedios de hierbas.

El embarazo es una etapa de cambios. Usted cambiará física y emocionalmente, y la vida de su familia lo hará también. Los estudios han demostrado que entre más cuidados reciba durante el embarazo, mayor será el aprecio que tendrá por su recién nacido. Busque ayuda y también acéptela cuando se le ofrezca.

La mayoría de las cosas que usted hace afectan al bebé que lleva dentro – lo que come, si hace o no ejercicio, y hasta su estado de ánimo. El humo de cigarro, el alcohol, y otras drogas, pueden dañar, y hasta matar a su bebé. El estrés prolongado también es dañino para el desarrollo del cerebro de su bebé. Para prevenir problemas en el futuro consulte a un médico tan pronto como sepa que está embarazada y acuda a visitas regulares con su doctor.

Aquí vemos a Joanelle y a sus amigas con una enfermera-partera en una clínica de salud.

Suzanne Arms





Suzanne Arms

Ejercicio y relajación

Trate de permanecer activa pero también algunas veces siéntese tranquilamente sin hacer nada a parte de estar con su bebé. El ejercicio y la meditación pueden ayudarle a sentirse bien durante el embarazo. En las clases de preparación para el parto puede obtener más información:

 **SALUD MATERNO INFANTIL.**

Padres, ¡compartan esta experiencia!

Los padres pueden ayudar para hacer que el embarazo y el parto sean una buena experiencia para la madre, el bebé y toda la familia. Infórmese sobre el embarazo y apoye a su pareja. Vayan juntos a las visitas de cuidado prenatal y a las clases de preparación para el parto. Asegúrese de que sea fácil localizarlo en caso de una emergencia.


Permiso en el trabajo

Algunos nuevos padres pueden tomar hasta 3 meses de permiso médico de trabajo (Family Medical Leave) y regresar después de este tiempo. Además tal vez pueda obtener SDI, seguro estatal por discapacidad. Pregunte a su empleador o al Departamento de Desarrollo Laboral:

 **EMPLEO.**

Cosas que puede hacer


Para tener un bebé sano

- Comience su cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. [Vea la página 73.](#)
- Consuma alimentos saludables y haga ejercicio.
- Para seguros a bajo costo para mujeres embarazadas de ingresos medios, llame al  **800 AIM PROGRAM.**
- Pregunte a su doctor sobre complementos alimenticios como el ácido fólico y otras vitaminas para prevenir problemas.
- Planee para cuando tenga menos energía, movilidad o tenga que estar tomando ciertas medicinas.
- Háblele a su bebé. Aun antes de nacer los bebés empiezan a escuchar y aprender los sonidos.
- ¿Tiene náuseas? Coma lo que pueda y tan seguido como pueda.
- No fume, beba alcohol ni tome drogas. [Vea la página 77.](#)

En caso de problemas

- Si tiene sangrado busque atención médica inmediatamente.
- Si no puede dejar de fumar, tomar o usar drogas, busque ayuda. [Vea la página 77.](#)
- Si está siendo golpeada o maltratada, [vea la página 75.](#)
- Si tiene un embarazo no planeado y desea obtener información sobre la planificación familiar, [vea la página 73.](#)





Para obtener comida y otros servicios

WIC es un programa para mujeres y sus hijos que ofrece clases de lactancia y de alimentación. Además ofrece cupones de comida para ciertos alimentos. Vea si califica, llame al  **888 WIC WORKS.**





Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

-  **EMPLEO (EMPLOYMENT)**
-  **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS (GENERAL INFORMATION AND REFERRAL)**
-  **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**
-  **SALUD MATERNO INFANTIL (MOTHER AND INFANT HEALTH)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|---|-----------------------------|
|  800 AIM PROGRAM | 1-800-433-2611 |
|  800 BABYCAL | 1-800-222-9999 |
|  800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ) | 1-800-644-2666 |
| | (TTY) 1-800-804-1616 |
|  888 WIC WORKS | 1-888-942-9675 |

Páginas de Internet

www.lookingglass.org

El nacimiento

El parto es un proceso natural. Cada parto es diferente y cada mujer lo enfrenta en su propia manera. Puede ser una experiencia fabulosa, pero también puede ser difícil y cansado.

Es de gran ayuda que una persona de su confianza esté con usted durante el parto. Los padres que han visto a sus hijos nacer expresan que es una experiencia inolvidable.

En California la mayoría de los bebés nacen en un hospital. Algunos hospitales permiten a la madre elegir el tipo de parto que desea y tener a familiares y amigos a su lado. Algunas mujeres se sienten más cómodas en la casa. Es conveniente planear con anticipación para conocer las opciones de parto que tiene.

Después del parto el bebé necesita estar cerca de su mamá. Dar leche materna es una excelente manera de alimentar a su bebé y establecer una relación más cercana con él.

Kathy Sloane



Amor de papá

Lo que más necesitan los bebés es sentirse queridos.



El parto

Investigue sobre las distintas formas de dar a luz y sobre las técnicas de respiración para controlar el dolor. El parto “natural” es una forma de dar a luz sin usar medicinas para evitar el dolor. Hable con su proveedor de salud, con un educador de partos, con una enfermera partera, o con otras madres. Para más información, llame al:

☎ **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES,**

☎ **SALUD MATERNO INFANTIL.**

Visite: www.childbirth.org o

www.lookingglass.org

La bienvenida al recién nacido

Es un momento maravilloso. El bebé ha nacido, su piel sigue cubierta por una blanca crema natural, protectora, y sedosa. El cordón umbilical sigue latiendo. Ambos padres se encuentran juntos para recibir a su bebé.

Suzanne Arms

¿Quién la acompañará durante el parto?

Los doctores y enfermeras no pueden estar con usted todo el tiempo. Busque a alguna persona que la apoye y que la acompañe durante y después del parto. Puede ser el padre del bebé, su madre, su hermana, o un amigo/a.

La cesárea

La cesárea es una operación en la cual el bebé nace a través de una incisión hecha en el abdomen de la madre. Las mujeres que han tenido una cesárea generalmente pueden tener un parto vaginal la próxima vez. A veces la cesárea es la mejor opción para dar a luz. Si se le ha informado por adelantado que necesitará una cesárea y tiene dudas, pida una segunda opinión. Un grupo de apoyo le puede ayudar. Llame a **SALUD MATERNO INFANTIL**.

Llena de curiosidad

Lety de San José, a sólo 15 minutos de haber nacido mira con interés.



Suzanne Arms

Cosas que puede hacer

¿En dónde dar a luz?

Si desea tener a su bebé en la casa en lugar de un hospital, averigüe si su seguro médico cubre los partos en casa. Hable con un doctor o con una partera para determinar si tener el bebé en casa es su mejor opción. Aún si no tiene seguro médico, por ley no puede ser rechazada de ningún hospital si está a punto de dar a luz. Llame a **SERVICIOS DE SALUD**.

Después del parto

- Su bebé necesita estar con usted inmediatamente después de nacer.
- Si se encuentra en el hospital, y quiere dar pecho a su bebé, pida al personal que no le den biberón. La leche materna es lo mejor, en especial para aquellos bebés que nacieron prematuros o bajos de peso.
- Una nueva ley de California requiere que a todo recién nacido se le haga un examen auditivo. Para obtener más información, llame al **877 NEWBORN HEARING SCREENING**. Para recursos para padres de niños sordos o con problemas auditivos, [vea las páginas 43 y 44](#).

La intimidad después del parto

- Una mujer puede volver a quedar embarazada poco después de haber dado a luz aún cuando esté amamantando. Consulte con su proveedor de salud sobre los métodos anticonceptivos. [Vea la página 73](#).
- Los condones pueden ayudar a prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual. Además no afectan la producción de leche materna.
- La mayoría de los doctores recomiendan esperar alrededor de seis semanas antes de tener relaciones sexuales.

¿Se siente deprimida después del parto?

Si se siente ansiosa o deprimida después del parto, es importante que vea a su doctor o un consejero de salud mental tan pronto como sea posible, estos sentimientos pueden evitar que forme una buena relación con su bebé. Llame a **CONSEJERIA**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- ☎ **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**
- ☎ **SALUD MATERNO INFANTIL (MOTHER AND INFANT HEALTH)**

Teléfonos estatales gratuitos

- ☎ **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ)** 1-800-644-2666
- (TTY) 1-800-804-1616
- ☎ **877 NEWBORN HEARING SCREENING** 1-877-388-5301

Páginas de Internet

www.childbirth.org

www.lookingglass.org

Los bebés necesitan de su constante amor para poder desarrollarse. El mostrar amor a un bebé significa dedicarle tiempo y atención. Recuerde, el amor que se le muestra a un bebé nunca será demasiado.

Al principio su bebé depende de usted por completo. Conforme él/ella va creciendo, usted tendrá que adaptarse a sus nuevas necesidades. Aprenda a entender a su bebé. Esto le ayudará a ser mejor padre.

Cada bebé es diferente y necesita distintas atenciones. Entre mejor entienda las necesidades de su bebé, su personalidad, lo que le gusta y lo que le disgusta, más fácil será brindarle el tipo de cuidado que necesita.

La personalidad de su bebé

Cada bebé tiene su personalidad propia. Busque la forma de apoyar a su bebé. Si su bebé es muy activo, dele suficiente tiempo para jugar. Si es muy tranquilo, dele tiempo para acostumbrarse a situaciones y a personas nuevas.

Visite: www.preventiveoz.org

Suzanne Arms



“El dar pecho a mi bebé me permite tenerlo cerca. ¡Es más fácil de lo que pensé!” – Liz



WestEd

El dar pecho

Alimente a su bebé con leche materna durante su primer año. El dar pecho a su bebé lo protege contra las enfermedades y las alergias. Llame al: ☎ **800 LA LECHE LEAGUE**, ☎ **888 WIC WORKS**. Visite: www.lalecheleague.org o www.breastfeeding.com

Dar pecho también es mejor para la madre, le ayuda a bajar de peso y reduce el riesgo de cáncer de seno. Posiblemente necesite práctica para dar con éxito pecho a su bebé. No se olvide de darle pecho con frecuencia y de continuar tomando muchos líquidos. Entre más le dé el pecho a su bebé más leche materna producirá su cuerpo.

Consulte a su doctor si está tomando alguna medicina o si tiene alguna infección o enfermedad.

Para obtener información sobre el dar pecho cuando se tiene un impedimento, llame al ☎ **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES** o visite: www.lookingglass.org

Jugando es como se enseña

Esta es la etapa más importante para el desarrollo del cerebro de su bebé. El ver, tocar, oír, probar, oler, y moverse estimulan el cerebro de su bebé. A los bebés les encanta jugar con los adultos. Las canciones y los juegos les ayudan a aprender a hablar. Cuando se voltee para otro lado, o esté distraído, significará que es tiempo de cambiar de actividad. Visite: www.iamyourchild.org

El llanto de un bebé

Responda de inmediato a su llanto. Si lo hace, su bebé aprenderá a confiar en sus cuidados. Los estudios han demostrado que cuando los padres responden con rapidez al llanto de su bebé, éste llorará menos. Si usted tiene un impedimento visual o auditivo, puede comprar un monitor que encienda una luz o haga un sonido cuando su bebé llora. Puede buscarlo en una tienda o visitar: www.atnet.org

Amo a mi pequeño

Cuando Michelle estaba embarazada, un día vio un águila volar sobre ella. El nombre indígena de su recién nacido significa "alma de águila". Al celebrar su primer día de las madres, ella dijo: "Amo a mi pequeño, haría cualquier cosa por él."



Christina Koci Hernandez/SF Examiner

Cosas que puede hacer

El dar pecho

- Dé pecho a su bebé durante el primer año.
- Utilice únicamente fórmula fortificada con hierro o leche materna, nunca leche de vaca o de cabra.
- No utilice el horno de microondas para calentar el biberón, pues puede calentarse demasiado y quemar a su bebé.
- Nunca agregue cereal al biberón, esto puede hacer que su bebé se ahogue.
- Nunca acueste a su bebé con el biberón, así evitará que se ahogue, que tenga problemas dentales e infecciones de oídos.
- No le dé claras de huevo hasta después de los 12 meses.
- Nunca se debe dar miel de abeja a bebés menores de un año, puede causarles botulismo, una enfermedad muy seria.

Al cuidar a su bebé

- Siempre trate con dulzura a su bebé. El sacudirlo puede causarle daño cerebral o hasta la muerte.
- **Los bebés deben dormir boca arriba.** Nunca de lado o boca abajo. Esto le ayudará a prevenir el Síndrome de Muerte de Cuna (SIDS). Para mayor información, llame al ☎ **800 CALIFORNIA SIDS PROGRAM.**
- Un bebé menor de dos años no debe usar almohada, ésta lo puede sofocar.
- Verifique que la cuna no haya sido pintada con pintura de plomo. El plomo causa daño cerebral. Llame al ☎ **800 LEAD HOTLINE.**
- Todos los niños necesitan una serie de vacunas para prevenir enfermedades muy peligrosas. Pregunte a su proveedor de salud o comuníquese con el coordinador de inmunizaciones de su Departamento de Salud: ☎ **SERVICIOS DE SALUD, ☎ 800 NATIONAL IMMUNIZATION INFO HOTLINE.**

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84. ☎ **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**

Teléfonos estatales gratuitos

☎ 800 CALIFORNIA SIDS PROGRAM	1-800-369-7437
☎ 800 LA LECHE LEAGUE	1-800-525-3243
☎ 800 LEAD HOTLINE	1-800-532-3394
☎ 800 NATIONAL IMMUNIZATION INFO HOTLINE	1-800-232-2522
☎ 800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ) (TTY)	1-800-644-2666 1-800-804-1616
☎ 888 WIC WORKS	1-888-942-9675

Páginas de Internet

www.atnet.org
www.iamyourchild.org
www.lookingglass.org

www.breastfeeding.com
www.lalecheleague.org
www.preventiveoz.org

El ser padres

Ser padres de un bebé es una experiencia fascinante y muy especial. Nuestro amor y cuidados le dan a nuestro bebé la seguridad para desarrollar relaciones afectivas a lo largo de su vida. Hay muchas formas de amar, criar y proteger a nuestros hijos.

Nunca hemos tenido familias tan diversas como ahora.

Muchos niños viven sólo con uno de los padres o con sus abuelos. Algunos niños tienen dos mamás o dos papás.

Las relaciones con ex-parejas, los abuelos, los tíos y otros amigos, enriquecen a la familia. Con el apoyo de estas personas, usted puede darle a su bebé el mejor cuidado posible. Su bebé se beneficiará de la atención y el amor que estos adultos le den.



Kathy Stane

Apoyo para los padres

- Tome una clase de cómo ser padre en algún colegio comunitario o a través del distrito escolar: **EDUCACION**.
- Unase a un grupo de apoyo o inicie uno.
- Si tiene algún impedimento, llame al **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES** o visite: www.lookingglass.org
- Si usted es un padre joven pida información a un trabajador social o a un consejero escolar sobre los programas de ayuda para regresar o permanecer en la escuela: **EDUCACION**.

Los familiares

Las relaciones que un niño tiene con sus abuelos, tíos y primos lo hacen sentirse seguro. Si usted es una madre o un padre soltero/a, sus familiares le pueden dar apoyo y ayudar con el bebé para que tenga tiempo para usted.



Kathy Stane



Through the Looking Glass/Suzanne C. Levine

Con la ayuda de equipo adaptado para el cuidado de su bebé, esta madre puede cargar con sus dos niños.

Sugerencias para padres con impedimentos

Busque información sobre equipo especializado para el cuidado del niño. Vea la página 65 o llame al **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES**. Visite: www.lookingglass.org

Recuerde que usted debe supervisar a la persona que le ayuda a cuidar a su bebé y que esta persona debe seguir sus instrucciones. Usted debe ser quien dé de comer, consuele y discipline a su niño.

Los Centros Regionales pueden ayudarle a encontrar clases sobre el cuidado de niños y a una persona que le ayude en su casa, llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.

Cosas que puede hacer

La seguridad del niño en la casa

- Nunca deje a los niños solos en la cocina o el baño. Un niño puede ahogarse en sólo unas pulgadas de agua.
- Busque en una ferretería seguros para el excusado y los armarios, así como cubiertas para las conexiones eléctricas y cubiertas para evitar que las puertas se cierren por dentro.
- Si no puede hacer más segura toda su casa, entonces tenga por lo menos una habitación donde su niño pueda jugar sin hacerse daño.
- Para obtener más información, llame al **800 CHILD WATCH** o visite: www.safekids.org

Adopción y cuidado temporal

Ser un padre adoptivo puede ser muy gratificador. Vea la página 72. Llame a **ADOPCIONES Y CUIDADO TEMPORAL**.

La separación y el divorcio

- Pase con sus hijos todo el tiempo que pueda. Tranquilícelos diciéndoles que los quiere mucho y que la separación no es culpa de ellos.
- Intente llevar una buena relación con su ex-pareja. Si no están de acuerdo sobre cuál es la mejor manera de criar a sus hijos, posiblemente un servicio de mediación les ayude: **SERVICIOS LEGALES**.
- Mantener a los hijos es responsabilidad de ambos padres. Si necesita ayuda para hacer cumplir esta responsabilidad, o si su ex-pareja no le permite ver a sus hijos, llame al fiscal local. Busque su número en la sección de Gobierno de su directorio telefónico.

Planee para el futuro

Empiece a ahorrar dinero para la educación de sus hijos aunque sólo sean unos dólares al mes. Llame al **877 COLLEGE SAVINGS FOR CALIFORNIA KIDS** o visite: www.scholarshare.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **ADOPCIONES Y CUIDADO TEMPORAL (ADOPTION AND FOSTER CARE)**
- **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- **EDUCACION (EDUCATION)**
- **SERVICIOS LEGALES (LEGAL SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|---|-----------------------|
| • 800 CHILD WATCH | 1-800-928-2445 |
| • 877 COLLEGE SAVINGS FOR CALIFORNIA KIDS | 1-877-728-4338 |
| • 800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ) | 1-800-644-2666 |
| (TTY) | 1-800-804-1616 |

Páginas de Internet

www.lookingglass.org
www.safekids.org

www.scholarshare.org

Cuando su niño tiene un impedimento

Quemos que nuestros hijos crezcan felices y sanos. Nos sentimos orgullosos de sus logros y nos emocionamos al verlos crecer.

Conforme usted y su hijo crezcan y aprendan juntos, posiblemente necesitan información y servicios adicionales. Usted y su hijo quizás necesiten ayuda para enfrentar sus sentimientos y las actitudes de otras personas.

Los padres de otros niños con impedimentos pueden brindarle apoyo.

Conforme su hijo crezca involúcrelo en la toma de decisiones. Esto le ayudará a crear su autoestima y a tener confianza. Su niño puede llegar a ser un adulto capaz y con confianza en sí mismo.



Lydia Gans

Apoyo para su hijo

En sus primeros años su niño necesita el mismo amor y cuidados que cualquier otro bebé. Necesita las mismas oportunidades para jugar y aprender. Conforme su niño crezca, ayúdele a ser una persona independiente. Vea las [páginas 24 y 25](#).

- Su hijo desarrollará su propia forma de hacer las cosas. Dele la oportunidad de cometer errores y de ser creativo.
- La habilidad para tomar decisiones es particularmente importante en la etapa de crecimiento. Comience desde el principio, así su hijo tendrá más oportunidad de practicar.
- Busque a adultos que tengan el mismo impedimento que su niño, estas personas pueden ser mentores de su hijo y darle apoyo. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.

Apoyo para la familia

Su mejor apoyo pueden ser los padres de otros niños con impedimentos. Ellos pueden darle apoyo emocional e información sobre recursos disponibles. Para encontrar un grupo de padres llame a su hospital local o al Centro de Recursos para la Familia. **800 DISABILITY SERVICES**.

- ¿Está cansado? ¿Necesita ayuda en la casa o para el cuidado de su niño? Tal vez su familia califique para recibir los Servicios de Apoyo en Casa a través del Departamento de Servicios Sociales de su condado. Llame a **SERVICIOS DE SALUD**.
- ¿Está tenso? Llame a **CONSEJERIA**.
- Para información sobre grupos de apoyo para familiares, llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.

Cuando su niño tiene un impedimento



Kathy Sloane

“Buscamos hasta que encontramos el personal médico adecuado. Se dieron cuenta de que nuestro hijo es un excelente niño, con un futuro por delante” – La madre de Joseph

Los Centros Regionales

Estos centros ayudan a las personas con problemas de desarrollo como retraso mental, parálisis cerebral, autismo y epilepsia. También pueden proporcionar tratamiento, ayuda a la familia, equipo y otros servicios. Todos los servicios son gratuitos. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**. Visite: www.dds.ca.gov

Busque ayuda inmediata

Si cree que su niño puede tener un problema, aún si no está segura, busque ayuda inmediata. Buscar ayuda a tiempo puede hacer una gran diferencia en el desarrollo de su hijo. Por ley se ofrecen servicios para niños de 0 a 3 años que se encuentran en riesgo de lento desarrollo. Llame al **800 CALIFORNIA EARLY INTERVENTION**. Visite: www.dds.ca.gov



Human Issues Collaborative

Cosas que puede hacer

Recursos para niños con impedimentos

- Para niños ciegos o con problemas de visión, llame al **800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND** o visite: www.afb.org
- Para niños sordos o con problemas auditivos, *vea la página 44*. Llame a: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**, **877 DCARA**. Visite: www.dcara.org
- Para obtener asistencia sobre tratamientos y equipo, llame al Departamento de Salud de su condado y pregunte por los Servicios para los Niños de California. **SERVICIOS DE SALUD**.
- Para obtener servicios para niños con problemas de desarrollo, llame a su Centro Regional. **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.
- Para programas de educación especial, llame a su distrito escolar local: **EDUCACION**.

Ayuda financiera

Tal vez su niño califique para obtener Seguro Social o Medi-Cal, aún cuando su familia no califique. Llame al **800 SOCIAL SECURITY**.

Ayuda legal

- Para buscar ayuda legal llame al **800 PROTECTION & ADVOCACY** o visite: www.pai-ca.org
- El grupo Area Boards aboga por las personas con problemas de desarrollo. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.
- La organización nacional Family Voices defiende las necesidades de servicios médicos de niños con impedimentos. **888 FAMILY VOICES**.

Infórmese sobre el impedimento de su niño

Acuda a la biblioteca local e investigue todo lo que pueda sobre la condición de su niño. Estas páginas de Internet le ayudarán a encontrar más información: www.familyvillage.wisc.edu, www.healthfinder.gov y www.nichcy.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- ☎ **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- ☎ **EDUCACION (EDUCATION)**
- ☎ **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|--|-----------------------|
| ☎ 800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND | 1-800-232-5463 |
| ☎ 800 CALIFORNIA EARLY INTERVENTION | 1-800-515-2229 |
| ☎ 877 DCARA | 1-877-322-7299 |
| | (VOZ) |
| | (TTY) |
| ☎ 888 FAMILY VOICES | 1-877-322-7288 |
| ☎ 800 PROTECTION & ADVOCACY (VOZ/TTY) | 1-888-835-5669 |
| ☎ 800 SOCIAL SECURITY | 1-800-776-5746 |
| | (VOZ) |
| | (TTY) |
| | 1-800-772-1213 |
| | 1-800-325-0778 |

Páginas de Internet

- | | |
|--|--|
| www.afb.org | www.healthfinder.gov |
| www.dcara.org | www.nichcy.org |
| www.dds.ca.gov | www.pai-ca.org |
| www.familyvillage.wisc.edu | |

Los niños pequeños

María y Christopher están platicando y viendo un libro juntos. Debido a que aprendieron el lenguaje de señas a temprana edad, ahora están aprendiendo inglés más fácilmente y pronto estarán listos para comenzar la escuela con sus amigos.



Center for the Education of the Infant/Deaf

Por naturaleza los niños pequeños son curiosos y les gusta aprender cosas nuevas. Ellos conocen el mundo a través del juego y, de esta manera, aprenden a controlar sus emociones. A esta edad, los niños empiezan a explorar su poder e independencia. Tienen su propia manera de pensar respecto a lo que quieren o no quieren, y sobre lo que les gusta o les disgusta. De esta forma prueban sus límites y también los de usted.

Aún cuando les gustaría hacerlo todo por ellos mismos, necesitan de su ayuda y de sus respuestas para sus tantas preguntas. Es importante que los guíe y les brinde su apoyo, así ellos pronto aprenderán a ser considerados con los demás y a controlarse a sí mismos.

Aprender a hablar

Haga que su niño esté expuesto al lenguaje, él se beneficiará enormemente si usted le habla, le canta, le cuenta historias y le lee. Quizá aprenda palabras nuevas cada día, o quizá sólo escuche por meses antes de empezar a hablar. A los 4 años comenzará a entender que la gente, las cosas y las ideas pueden ser representadas por números, letras, palabras y dibujos. Ayúdele a aprender señalándole y repitiéndole el nombre de cada objeto. Visite: www.zerotothree.org.

Aprender un segundo idioma

Si su familia es bilingüe, motive a su niño a que aprenda los dos idiomas. Si en la casa no se habla inglés, ayude a su niño a que aprenda su propio idioma. Si su niño aprende bien su primer idioma, después le será más fácil aprender el inglés.

Human Issues Collaborative



Cosas que puede hacer



La alimentación

Después del primer año de vida los niños crecen más despacio. Ahora comen frecuentemente y en pequeñas cantidades. Debido a que los niños comen en porciones pequeñas, trate de darles bocadillos para complementar sus comidas regulares. Ofrézcales alimentos saludables y deje que ellos decidan cuánto comer.

Algunos niños son delicados para comer. Quizás no les gusten las comidas mezcladas como caldos y sopas. Si su niño no quiere comer, o quiere comer sólo una cosa, no lo fuerce. Acompañe las nuevas comidas con porciones pequeñas de su comida favorita.

Para prevenir los ahogos retire los huesos de la carne, las semillas de las frutas y corte la comida del niño en pedazos pequeños. Nunca dé a sus niños uvas enteras, rodajas de salchicha, pedazos de carne, palomitas, nueces, ni dulces. Si tiene preguntas, llame a **SERVICIOS DE SALUD** o visite: www.eatright.org

Comparta su tiempo con sus hijos

- Comprenda que es normal que su hijo diga “no” frecuentemente.
- Escuche y responda a su niño con rapidez.
- Dedique diariamente tiempo para darle atención completa a su niño.
- Reconozca que su niño es una persona única, con su propio temperamento y forma de aprender.
- Apoye la forma de jugar de su niño.

Fomente el aprendizaje temprano y la preparación escolar

- Platiquen, lean, canten y cuenten historias juntos. Visite: www.readcalifornia.org
- Si su niño es sordo o tiene problemas de comunicación, es importante que reciba terapia de lenguaje a tiempo. [Vea la página 43](#) o llame a: **SERVICIOS DE SALUD**, **800 CALIFORNIA EARLY INTERVENTION**.
- Deje que su niño trate de resolver sus problemas por sí solo antes de ofrecerle su ayuda. Dele sólo la ayuda necesaria para que él pueda continuar con sus esfuerzos.
- Limite el tiempo de televisión, en especial los programas violentos. Los niños menores de 2 años no deberían ver televisión. Ellos no aprenden al ver televisión, aprenden de usted.
- Para obtener más información sobre la preparación escolar, llame al **800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK** o visite: www.npin.org

Los temores de la niñez

Los niños pequeños pueden tener miedo de los extraños, o a ser separados de usted. Tal vez tengan miedo a los perros o a otros animales, a los ruidos fuertes o a la obscuridad. Es más probable que desarrollen miedos cuando están aprendiendo algo nuevo o cuando están ajustándose a una nueva situación. Su niño necesita sentirse apoyado.

Aprender a usar el baño

Aprender a usar el baño puede ser fácil cuando el niño está preparado. Los niños deben estar físicamente listos, esto significa que debe ser capaces de controlar su vejiga e intestinos, y de quitarse la ropa ellos solos. Es necesario que comprendan lo que está pasando y que estén dispuestos a usar el baño.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84. **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|---|-----------------------|
| 800 CALIFORNIA EARLY INTERVENTION | 1-800-515-2229 |
| 800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK (VOZ/TTY) | 1-800-583-4135 |

Páginas de Internet

- | | |
|--|--|
| www.eatright.org | www.readcalifornia.org |
| www.npin.org | www.zerotothree.org |

La disciplina

Una de las mejores formas de demostrarles a nuestros hijos que los amamos, es estableciendo límites claros. Esto les ayuda a sentirse seguros. Es conveniente empezar después del primer año, cuando el niño comienza a entender lo que está bien y lo que está mal. Es necesario que nuestros límites no se contradigan y que nuestras expectativas sean razonables. Las rutinas familiares, como las horas de comida y la hora de acostarse, ayudan a los niños a entender los límites.

Conforme sus hijos vayan creciendo ofrézcales varias alternativas y haga que participen en el establecimiento de reglas y consecuencias. Esto les fomenta su independencia y les ayuda a ser responsables de sus actos. Si les damos un buen ejemplo y alentamos el buen comportamiento nuestra labor será mucho más fácil.


Cuando se portan mal

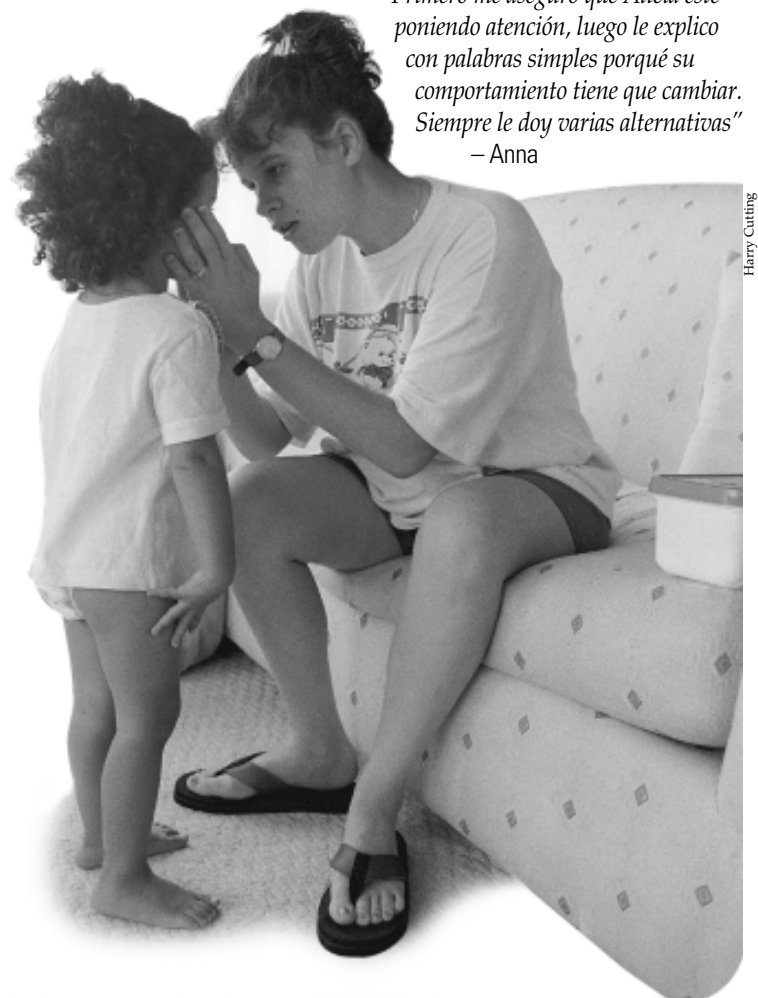
“Primero me aseguro que Alicia esté poniendo atención, luego le explico con palabras simples por qué su comportamiento tiene que cambiar. Siempre le doy varias alternativas”
– Anna



Es imposible mimar demasiado a un bebé

Dé a su bebé atención oportuna y amorosa. Los bebés se sienten inseguros y ansiosos cuando sus necesidades no son atendidas. Cuando su bebé haga algo que puede ser peligroso, no le pegue. Cambie su comportamiento suavemente, quítelo de donde está o aleje el objeto peligroso de donde está él.

Los bebés son frágiles. El sacudir o pegar a un bebé puede causarle daño cerebral, ceguera o hasta la muerte. Si siente que ha perdido la paciencia, ponga a su bebé en un lugar seguro. Respire profundo. Llame a un amigo, o a esta línea confidencial de ayuda:  **800 CHILD ABUSE PREVENTION HOTLINE.**



Harry Cutting



Jennifer L. Sauter

El límite de la paciencia

Cuando Ben se enoja, Nancy se pone a su nivel, lo mira a los ojos y le habla con firmeza, pero con calma.

La disciplina de los niños pequeños

El autocontrol se aprende poco a poco. Establezca límites simples y consistentes. Por ejemplo el no causar daño a los seres vivos, o el no romper cosas en la casa. Conforme los niños van creciendo irán entendiendo y cumpliendo con lo que se espera de ellos. Evite los castigos físicos, como los golpes y jalones. Esto puede dañar la autoestima de su niño.

Los adolescentes

Los adolescentes necesitan amor, ejemplos y límites. Dese tiempo de hablar y escuchar a su hijo diariamente. Si su adolescente no está cumpliendo con las reglas familiares, hablen, y juntos decidan cuáles serán las consecuencias. [Vea las páginas 53-55.](#)



Kathy Steane

Cosas que puede hacer

No trate de ser un superpapá o una supermamá

- Trate de cuidarse también a usted mismo. Si las presiones y el estrés son demasiado, pida ayuda. [Vea página 59](#) o llame a **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR**.
- Comparta el cuidado infantil. Forme una guardería por cooperativa o un grupo de juego.
- Haga que los niños cooperen con las actividades de la casa, de acuerdo a sus edades.
- Para obtener más información, llame al **800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK** o visite: www.npin.org

Para guiar y disciplinar a los hijos

- Sea firme, pero flexible en ciertos casos.
- Halague el buen comportamiento.
- Ofrezca breves explicaciones cuando les diga que "no".
- Espere a estar calmado para hablar con sus hijos. No hable con ellos si se siente demasiado enojado.
- Cuando su niño tenga edad suficiente, juntos establezcan las reglas y discutan sus consecuencias.
- Los niños con impedimentos también necesitan tener ciertos límites. A veces es difícil para los padres saber cuáles deben ser esos límites. Para obtener sugerencias de otros padres, llame al "Centro de Recursos para Familias" (Family Resource Center). **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**.
- Respete siempre los sentimientos de sus hijos. Evite humillarlos y avergonzarlos. No les pegue ni les grite. Esto les daña su autoestima. Llame al: **800 CHILD ABUSE PREVENTION HOTLINE**, **CONSEJERIA**.

La competencia entre hermanos

- Es natural que los niños tengan peleas y desacuerdos. Deles la oportunidad de resolver sus diferencias. Involúcrese si su seguridad está en riesgo.
- Enseñe a sus niños a esperar su turno.
- Los niños a veces compiten por su atención y cariño. No los compare ni muestre favoritismo.
- Haga saber a sus hijos que cada uno es único y querido.
- Trate de dedicar tiempo a cada niño por separado.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR** (CHILD ABUSE AND FAMILY VIOLENCE)
- **CONSEJERIA** (COUNSELING)
- **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** (DISABILITY SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

- **800 CHILD ABUSE HOTLINE** (VOZ) 1-800-422-4453 (TTY) 1-800-222-4453
- **800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK** (VOZ/TTY) 1-800-583-4135

Páginas de Internet

www.npin.org

El cuidado infantil



Kathy Sloane

Un buen cuidado infantil contribuye al desarrollo social, emocional e intelectual del niño. Los estudios han demostrado que los niños pequeños se desarrollan mejor si sólo una o dos personas se encargan de su cuidado a lo largo del tiempo. Las relaciones que establecen con estas personas los hace sentirse seguros.


Existen varios tipos de cuidado infantil: guarderías, centros familiares, cooperativas, y las casas de familiares y amigos. Busque un lugar agradable, acogedor, y con personal especializado. Asegúrese que sus valores, idioma y cultura sean reconocidos, respetados y reforzados.

Usted puede contribuir a que su niño tenga una buena experiencia. Manténgase en contacto permanente con la persona que cuida de su hijo.

Los primeros días en la guardería

Esta separación puede ser difícil para cualquier niño. Algunos niños se adaptan fácilmente, otros necesitan de más tiempo. El llevar su cobijita o su juguete favorito puede hacerles menos difícil este proceso. También el que usted se quede por unos minutos los primeros días puede ayudarles.

El programa Head Start

Head Start es un programa preescolar en el cual los niños empiezan a aprender matemáticas, lectura y habilidades sociales. Los padres juegan un papel activo en el programa. Este programa es gratuito para las familias que califican.  EDUCACION.

Al elegir una guardería considere lo siguiente:

- ¿Es el personal agradable y muestra disposición para hablar con usted?
- ¿Se muestran atentos y responden con rapidez a las necesidades de los niños?
- ¿Se siente un ambiente cómodo entre los niños y el personal de la guardería? ¿Cuentan con equipo y materiales adecuados para la edad de su hijo?
- ¿Hay cuando menos una persona encargada por cada 3 ó 4 niños?
- ¿Trata el personal de estar al nivel de los niños?
- ¿Apoya la guardería el mantener a los niños con una misma persona el mayor tiempo posible?
- ¿Cuenta con distintas actividades para los niños?



Kathy Sloane

Listos para la escuela

Un buen cuidado infantil preparará a su niño para la escuela. Busque un lugar que le ayude a su niño a explorar y aprender a su propio paso. Asegúrese que la persona a cargo de su niño apoye sus intereses y el desarrollo del lenguaje a través de juegos, libros, rompecabezas y proyectos apropiados para su edad. Para obtener más ideas, llame al **800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK** o visite: www.iamyourchild.org



Human Issues Collaborative

Niños con necesidades especiales

Asegúrese de que la persona que cuida de su hijo cuente con la información, capacitación y apoyos para atender adecuadamente a las necesidades de su niño. Ayúdele a buscar la manera de incluir al niño en la mayoría de las actividades del centro. La Agencia de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil debe ayudarle a encontrar el cuidado que su niño necesita, y en caso de ser necesario, capacitar a la persona que lo cuida. Llame al: **800 CHILD CARE CONNECTION**, **800 CUIDADO INFANTIL**.

Cosas que puede hacer

Las opciones de cuidado infantil

- La Agencia de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil de su condado (Child Care Resource and Referral Agency) puede darle información sobre los distintos programas, licencias, costos y otros servicios disponibles. Llame a: **800 CUIDADO INFANTIL**, **800 CHILD CARE CONNECTION** o visite: www.rnetwork.org. Si usted tiene algún impedimento, infórmese sobre centros que le sean accesibles para que pueda mantenerse lo más involucrada posible.
- Los proveedores de cuidado infantil con licencia deben cumplir con ciertas reglas de seguridad e higiene. Para obtener información sobre algún centro en particular, llame al **800 CHILD CARE CONNECTION**.
- Las personas que cuidan a los niños de una sola familia no necesitan licencia. El servicio "TrustLine" puede investigar si estas personas tienen un historial criminal. Llame al **800 TRUSTLINE** o visite: www.trustline.org

Involúcrese en el programa infantil de su hijo

- Pregunte diariamente cómo le fue a su niño.
- Hable con otros padres y asista a las reuniones.
- **Asegúrese de que el personal a cargo siempre duerma a su bebé boca arriba**, nunca de lado o boca abajo. Para obtener más información sobre cómo prevenir el Síndrome de Muerte de Cuna (SIDS) llame al **800 CALIFORNIA SIDS PROGRAM**.
- Si sospecha que están maltratando a su niño, llame al: **800 CHILD CARE CONNECTION**, **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR**.
- Para más información, visite: www.iamyourchild.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR** (CHILD ABUSE AND FAMILY VIOLENCE)
- ☎ **CUIDADO INFANTIL** (CHILD CARE)
- ☎ **EDUCACION** (EDUCATION)

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-----------|-----------------------|
| ☎ 800 CALIFORNIA SIDS PROGRAM | | 1-800-369-7437 |
| ☎ 800 CHILD ABUSE HOTLINE | (VOZ) | 1-800-422-4453 |
| | (TTY) | 1-800-222-4453 |
| ☎ 800 CHILD CARE CONNECTION | (VOZ/TTY) | 1-800-543-7793 |
| ☎ 800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK | (VOZ/TTY) | 1-800-583-4135 |
| ☎ 800 TRUSTLINE | | 1-800-822-8490 |

Páginas de Internet

www.iamyourchild.org
www.rnetwork.org

www.trustline.org

Los años de escuela

Estos niños están disfrutando de la maravillosa experiencia del aprendizaje.



Todos los padres queremos que a nuestros hijos les vaya bien en la escuela. Queremos que aprendan, que piensen por sí mismos, y que se lleven bien con los demás. Nos gustaría que tuvieran buenos maestros, un ambiente seguro, disciplina adecuada y grupos pequeños. Sin embargo, no todos los distritos escolares son iguales, en muchos de ellos los padres tienen que esforzarse para asegurar que sus hijos reciban una educación de calidad.

Los niños necesitan de su ayuda para tener éxito en la escuela. Los estudios indican que cuando los padres están involucrados en la educación de sus hijos, a los niños les va mejor en la escuela. Empiece por reunirse periódicamente con la maestra de su hijo, platicar con otros padres, o sea voluntario en el salón de clase. Entérese de lo que su niño está estudiando para que pueda apoyarlo y motivarlo.



Ayuda con las tareas

- Entérese de lo que su niño está estudiando en la escuela.
- Tenga un lugar tranquilo y con buena luz para hacer la tarea.
- La biblioteca es un buen lugar para hacer la tarea.
- El programa Even Start ayuda a los padres a obtener su GED, así los padres pueden ayudar más a sus hijos con la escuela. Llame a la Oficina del Superintendente de su condado.



Cosas que puede hacer



Trabajo de equipo en acción

Participar en algún deporte es una buena manera de desarrollar las habilidades sociales.

El sentirse incluidos

Hasta donde sea posible, los niños con impedimentos deben ser incluidos en las actividades extraescolares y deportes. Las escuelas públicas están obligadas a proveer el servicio o equipo especial que su niño necesite en la escuela. Para conocer sobre la ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA), llame al Centro de Recursos para la Familia: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**. Visite: www.nichcy.org

Si usted trabaja

No es seguro para los niños pequeños el llegar a casa cuándo ésta está sola. La mayoría de los niños no son suficientemente maduros para estar solos en casa, hasta que cumplen 11 años. Es necesario que entiendan las medidas de seguridad, como el llamar al **9-1-1**, qué hacer si alguien toca a la puerta y cómo localizarlo en caso de emergencia.

Empezando la escuela

Los niños que tendrán 5 años para el 2 de diciembre ya pueden empezar a ir al jardín de niños en septiembre. Aquellos que tendrán 6 años para el 2 de diciembre ya pueden empezar el primer año. Para inscribir a su niño en la escuela necesitará tener su certificado de las vacunas. Vea la página 39. El distrito escolar asigna la escuela a la que deberá ir su hijo. Sin embargo, usted puede solicitar una escuela diferente si así lo desea. Algunas escuelas cuentan con un “programa de transición” el cual prepara a los niños que van a empezar el jardín.

EDUCACION.

Ayude a sus hijos a tener éxito en la escuela

- Diario pregúnteles cómo les fue en la escuela.
- Entérese de dónde está su hijo y de cómo está utilizando su tiempo libre. Invite a su casa los amigos de sus hijos y conózcalos.
- Haga que los niños ayuden en la casa, pero también deles tiempo libre.
- Limite el tiempo de ver televisión.
- Mándelos a la escuela con un almuerzo saludable. Infórmese sobre los desayunos y almuerzos escolares gratuitos o a bajo costo.
- Quizás su hijo necesite ayuda para enfrentar la competencia, las burlas, para hacer amigos, o para superar problemas familiares. Llame a: **CONSEJERIA**, **800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK** o visite: www.npin.org

Involúcrese en la escuela de sus hijos

- Si no habla inglés, asegúrese de que el personal de la escuela se comunique con usted directamente o a través de un intérprete, pero no a través de su hijo.
- ¿Le preocupa la violencia escolar? Unase con otros padres, visite: www.safeschools.org
- Sea voluntario en el salón de clases. Esta es una buena forma de conocer a la maestra de su hijo.
- Hable con el director de la escuela si algo no le parece bien.

Problemas de aprendizaje

Los niños aprenden de varias formas y a pasos distintos. Si cree que su hijo tiene algún impedimento, hable con su maestra y solicite una evaluación a la escuela. Para más información sobre distintos estilos de aprendizaje, visite: www.LDonline.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

CONSEJERIA (COUNSELING)

SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)

EDUCACION (EDUCATION)

Teléfonos estatales gratuitos

800 NATIONAL PARENT INFO NETWORK (VOZ/TTY)

1-800-583-4135

Páginas de Internet

www.LDonline.org

www.nichcy.org

www.npin.org

www.safeschools.org

Los jóvenes

Mejora tu comunidad

Estos jóvenes de Richmond se están entrenando para el trabajo reparando una casa de su comunidad.



Kathy Skane

Los adolescentes de hoy viven en una época llena de oportunidades. Mientras enfrentamos los retos de la escuela, de nuestras relaciones y de la vida, también pensamos en nuestro futuro.

Es fácil sentirnos desanimados. Las divisiones que existen a causa de la raza, sexo, impedimento, u orientación sexual nos afectan a todos. A veces no sabemos que hacer para enfrentar los problemas de la violencia, las drogas y la discriminación.

Se requiere de valor, compasión y de mucho esfuerzo para lograr cambiar esta situación.

Lydia Gans



Las relaciones

¿Tienen tú y tu novio o novia los mismos intereses en la vida? ¿Cómo te sientes con tus amigos? ¿Existe confianza entre ustedes? ¿Se aceptan unos a otros tal como son, y a la vez se dan ánimos para ser mejores? Piensa en otras relaciones que admiras y en las cosas que te hacen admirarlas.



Kathy Skane

Consejos para mejorar la comunicación

A veces es difícil mantener la comunicación entre padres e hijos. Entre más practiques, más fácil se te hará.

- Aún cuando no estés de acuerdo, trata de entender el punto de vista de la otra persona.
- Tomen su turno para hablar y escuchar. Repite lo que oíste para asegurarte que entendiste bien.
- Di lo que sientes.
- Cumple lo que prometes.
- Nunca utilices la violencia. Esta es la forma más rápida de perder la confianza.

Human Issues Collaborative



Culturas distintas

“A veces es difícil comunicarme con mi papá. La cultura en la que él creció es muy diferente a la que yo vivo, aún así me brinda todo su apoyo” – Ana

Cosas que puedes hacer

La escuela

- ¿Tienes problemas con la escuela? Habla con tu maestro o consejero. Busca programas de asesoría. Para obtener información sobre problemas de aprendizaje visita: www.LDteens.org
- ¿Se te hace difícil seguir en la escuela? Un consejero te puede dar información sobre las distintas formas que existen para completar los requisitos y sacar tu diploma. Llama a **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES**.
- Investiga si tu escuela tiene un “Programa Regional de Oportunidades” (ROP), ahí puedes obtener entrenamiento para trabajos de computación, electrónica y otras áreas.
- ¿Hay problemas de violencia en la escuela? Ponte alerta. Llama al **800 NATIONAL CRIME PREVENTION COUNCIL** o visita: www.ncpc.org
- ¿Tienes problemas con otros compañeros? Investiga si tu escuela tiene un programa de mediación o una corte estudiantil. Si no los hay, forma uno.

Consejos para padres de jóvenes

- Entérate de los intereses que tiene tu hijo y conoce a sus amigos. Motívalo a ser respetuoso.
- Sé su guía, más que su amigo o su jefe. Juntos establezcan límites y decidan sus consecuencias.
- Si necesitas ayuda para hablar sobre temas difíciles, llama al **800 TALKING WITH KIDS** o visita: www.talkingwithkids.org
- Para recursos para padres con impedimentos, llama al **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES** o visita: www.lookingglass.org

Dónde puedes encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busca estos servicios en las páginas amarillas de tu directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escribe los teléfonos en la página 84.

SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES (YOUTH & TEEN SERVICES)

Teléfonos estatales gratuitos

800 NATIONAL CRIME PREVENTION COUNCIL	1-800-937-7383
800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ)	1-800-644-2666
(TTY)	1-800-804-1616
800 TALKING WITH KIDS	1-800-244-5344

Páginas de Internet

www.LDteens.org
www.lookingglass.org

www.ncpc.org
www.talkingwithkids.org

Más recursos para jóvenes



Jennifer L. Sauer

¿Quieres ser aceptado pero sin dejar de ser tu mismo? ¿Eres feliz de ser quien eres? ¿Te sientes bien con tu sexualidad?

La adolescencia es una época en la que existen muchas presiones para ser aceptado socialmente y formar parte de un grupo. Piensa en el tipo de persona que eres y en el tipo de persona que te gustaría ser.

Esta es una época de cambios. Tendrás nuevas experiencias, conocerás gente nueva y enfrentarás nuevos retos. Aprende a ser un líder, no un seguidor.

¿Cómo me veo?

A muchos jóvenes les preocupa la forma en que se ven y el tener un cuerpo atractivo. Estamos rodeados de presiones por vernos como artistas de televisión. Esto puede ser particularmente difícil si estás un poco pasado de peso, muy delgado, demasiado alto o bajo, o tienes algún impedimento.

Si estás haciendo dieta para verte como una "supermodelo", ten cuidado. Algunos jóvenes no comen lo necesario para vivir. Otros quizás coman mucho y se provoquen el vómito. Estos problemas pueden poner en riesgo tu salud y hasta causarte la muerte.

El hacer crecer tus músculos por medio de esteroides puede afectar tu sentido del humor, causar daño cerebral, y hacer que tus órganos sexuales disminuyan de tamaño.

Existe gente bonita de todos tipos, colores, formas y tallas. La autoestima no puede medirse con escalas. Si te sientes insatisfecha con la forma en que te ves, pláticalo con alguien de tu confianza. Llama a **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES.**

Kathy Sloane



Son tus derechos

Los adolescentes entre los 12 y 18 años pueden recibir tratamiento en forma confidencial para el abuso de alcohol y drogas, abuso sexual, enfermedades de transmisión sexual (STDs) y problemas mentales como la depresión. Estos servicios están disponibles sin importar tu situación migratoria. [Ve las páginas 70-77.](#)

¿Y el sexo?

Los sentimientos sexuales pueden ser intensos y confusos. Nunca presiones, ni te dejes presionar por alguien a tener relaciones sexuales. Si tú y tu pareja quieren tener relaciones sexuales, antes de hacerlo primero hablen sobre los riesgos y sobre cómo protegerse. Consideren hacerse un examen del VIH y de otras STDs. Traten de siempre tener condones disponibles. Visiten una clínica de planificación familiar, sus servicios son confidenciales y gratuitos. Para más información [ve las páginas 70-73](#) o llama al **800 FAMILY PLANNING**. Visita: www.iwannaknow.org

La orientación sexual

¿Te sientes confundido, preocupado o temeroso porque sientes atracción por personas de tu mismo sexo? o ¿Te sientes cómodo con tu sexualidad y te gustaría hablar con otros jóvenes que son como tú? Llama al: **800 LYRIC, SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES.**

Si usted es padre, su hijo necesita su apoyo. Llame a “Padres y Amigos de Homosexuales y Lesbianas” (Parents and Friends of Lesbians and Gays). **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS.**

Cosas que puedes hacer

¿Tienes problemas?

- Si estás pasando por una crisis, te sientes deprimido, molesto, o estás en problemas, llama a “Nineline”, una línea de emergencia para jóvenes donde puedes platicar con alguien y recibir la ayuda que necesitas. **800 NINELINE.**
- Si tú o tus padres tienen problemas con el alcohol o las drogas, llama a ALATEEN: **ALCOHOL AND DRUG ABUSE, 800 INHALANTS.**
- ¿Estás siendo maltratado o humillado? Díselo a alguien de tu confianza y pide ayuda. Llama al **800 CHILD ABUSE HOTLINE.**
- Si alguien trata de forzarte a tener relaciones sexuales sin tu consentimiento, se trata de una violación y es contra la ley. Llama a **VIOLACION Y ASALTO SEXUAL.**
- ¿Tienes problemas familiares, como un divorcio, una enfermedad, o un familiar en la cárcel? Llama a: **CONSEJERIA, 800 NINELINE.**
- Si estás pensando en huir de tu casa, o si ya lo has hecho, existen personas que pueden ayudarte y hasta pueden pagarte el boleto de regreso a casa. Llama al **800 NATIONAL RUNAWAY SWITCHBOARD.**

Sugerencias para padres

- Pide a la escuela de tu hijo que ofrezca clases de educación sexual.
- Toma una clase sobre cómo relacionarte con tu hijo pre-adolescente. Estas clases son ofrecidas por los planes de seguro médico, los grupos de jóvenes y las escuelas. Llama a: **PLANIFICACION FAMILIAR, 800 FAMILY PLANNING.**
- Para recibir consejos sobre como tratar con tu hijo temas difíciles como el sexo, la violencia y las drogas, llama al **800 TALKING WITH KIDS.** Visita: www.talkingwithkids.org

Dónde puedes encontrar ayuda

Teléfonos locales

- **ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS (ALCOHOL AND DRUG ABUSE)**
- **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- **PLANIFICACION FAMILIAR (FAMILY PLANNING)**
- **INFORMACION GENERAL Y REFERENCIAS (GENERAL INFORMATION AND REFERRAL)**
- **VIOLACION Y ASALTO SEXUAL (RAPE AND SEXUAL ASSAULT)**
- **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES (YOUTH & TEEN SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| • 800 CHILD ABUSE HOTLINE | (VOZ) | 1-800-422-4453 |
| | (TTY) | 1-800-222-4453 |
| • 800 FAMILY PLANNING | | 1-800-942-1054 |
| • 800 INHALANTS | | 1-800-269-4237 |
| • 800 LYRIC | | 1-800-246-7743 |
| • 800 NATIONAL RUNAWAY SWITCHBOARD | (VOZ) | 1-800-621-4000 |
| | (TTY) | 1-800-621-0394 |
| • 800 NINELINE | (VOZ) | 1-800-999-9999 |
| | (TTY) | 1-800-999-9915 |
| • 800 TALKING WITH KIDS | | 1-800-244-5344 |

Páginas de Internet

www.inhalants.org
www.iwannaknow.org

www.talkingwithkids.org

Nuestro bienestar



No debemos ignorar las pequeñas diferencias que podemos hacer diariamente las cuales, al paso del tiempo, resultan ser enormes diferencias que no podemos prever.

Marion Wright Edelman,
Directora Ejecutiva del Fondo
para la Defensa de los Niños

Llevar un estilo de vida sano y contar con el apoyo y el amor de otras personas, nos ayuda a mantenernos saludables y felices a lo largo de nuestra vida. Tomar buenas decisiones y estar pendiente de nosotros mismos y de nuestros semejantes, contribuirá a mejorar nuestro bienestar.

Todos los días tomamos decisiones que influyen en nuestra salud, comenzando con la nutrición que tenemos, el ejercicio que hacemos y hasta la manera en que enfrentamos las tensiones. Quizás tengamos que cambiar nuestro estilo de vida, ya sea por nosotros mismos, o con la ayuda de amigos y profesionales.

Este capítulo nos ofrece sugerencias e información sobre varios temas que pueden ayudarnos a mejorar nuestro bienestar. Además, nos brinda recursos que nos ayudarán a tomar decisiones adecuadas y nos da ideas para hacer nuestra vida más agradable.

La salud emocional

La salud emocional forma parte de nuestro bienestar general. Además, está ligada a nuestros sentimientos y a nuestra salud física. Aún así, es difícil definirla y a menudo es difícil saber cuándo necesitamos ayuda para controlar nuestros sentimientos.

La ansiedad, el estrés y la depresión quizá sean respuestas a los altibajos de la vida, como el matrimonio, el divorcio, el nacimiento de un hijo, un nuevo empleo, el ser despedido, o la enfermedad o muerte de un ser querido. Sin embargo, si estos sentimientos continúan por un largo periodo de tiempo, puede ser que nos impidan disfrutar de nuestra vida y de las cosas que hacemos.

Cuando esto sucede, es importante que recibamos la ayuda de un doctor o de un consejero. Tal vez estemos teniendo una crisis pasajera que terminará pronto, o tengamos una condición crónica que debemos atender.

Cualquiera que sea el motivo es importante estar alerta. Usted y sus seres queridos valen el esfuerzo.

La ayuda de un consejero

Los consejeros pueden ayudar a niños y adultos a manejar sus relaciones afectivas, el estrés, la baja autoestima y las penas. Busque a un consejero en el que pueda confiar, que hable su idioma y entienda su cultura. Infórmese sobre la forma en que trabaja, sus cuotas y la duración del tratamiento. Llame a

 **CONSEJERIA.**



Mary y David están pasando por un mal momento en su relación. La ayuda de un consejero les ha facilitado comunicarse entre ellos.

Harry Cutting



Medicinas que ayudan

“Yo sufro de depresión, por ahora las medicinas me han ayudado a continuar con mi vida. Mi doctor y yo tratamos varias medicinas hasta que encontramos la correcta” – Matt

Las enfermedades mentales

Las personas con enfermedades mentales o impedimentos psiquiátricos, como aquellas con cualquier otro tipo de impedimento, tienen derechos que se deben respetar. También es más probable que sean víctimas de la violencia y del maltrato. Para buscar ayuda legal [vea las páginas 11 y 68](#). Llame a: 📞 **SALUD MENTAL**, 📞 **800 NATIONAL MENTAL HEALTH ASSOCIATION** o visite: www.nmha.org

Después de una mala experiencia

Algunas experiencias como el haber sido víctima de la violencia o de una catástrofe pueden dejarnos huellas de por vida. Después de una mala vivencia es normal sentir miedo o ansiedad, tener pesadillas y hasta perder el apetito. Existen recursos para ayudar a las personas que han sido víctimas del abuso o la guerra. Llame a: 📞 **VIOLACION Y ASALTO SEXUAL**, 📞 **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR**, 📞 **VETERANOS**, 📞 **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS**.

Cosas que puede hacer

Grupos de apoyo y autoayuda

El hablar con otras personas que tienen problemas similares puede ayudarle a entender mejor su situación y a sentirse menos solo. Busque un grupo de apoyo en su centro comunitario, iglesia, escuela, municipio o en el periódico.

Consejos para controlar el estrés

- Haga una lista de las cosas que lo hacen sentir tenso.
- No trate de cambiar todo de una sola vez. Empiece con pequeños cambios.
- Platique sus problemas con amigos o familiares.
- Piense en todo lo bueno que tiene.
- Deje tiempo para usted mismo.
- Vea a un consejero si piensa que ya no puede más. 📞 **CONSEJERIA**.
- Mantenga las costumbres familiares, como el comer juntos.
- Busque más apoyo en los días festivos, aniversarios y cumpleaños.
- Mantenga su sentido del humor.
- Haga ejercicio. Esto ayuda a reducir el estrés. [Vea la página 63](#).
- La discriminación, como el ser rechazado de un trabajo por causa de su raza o impedimento, aumenta el estrés. Unase a otras personas para prevenir la discriminación y abogar por los derechos de todos. [Vea la página 11](#).

El suicidio

- Si algún conocido amenaza con suicidarse, tómelo en serio. Llame al: **9-1-1**, 📞 **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**, 📞 **800 SUICIDE HOTLINE**.
- Para llamar a la línea de emergencia de prevención del suicidio basta con sentirse deprimido o querer ayudar a alguien. No necesita haber pensado en suicidarse para llamar.
- La línea de emergencia es atendida por voluntarios capacitados para escuchar y ayudar.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- 📞 **ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR** (CHILD ABUSE AND FAMILY VIOLENCE)
- 📞 **CONSEJERIA** (COUNSELING)
- 📞 **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS** (IMMIGRANT AND REFUGEES SERVICES)
- 📞 **SALUD MENTAL** (MENTAL HEALTH AND CRISIS INTERVENTION)
- 📞 **VIOLACION Y ASALTO SEXUAL** (RAPE AND SEXUAL ASSAULT)
- 📞 **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO** (SUICIDE PREVENTION)
- 📞 **VETERANOS** (VETERANS)

Teléfonos estatales gratuitos

- 📞 **800 NATIONAL MENTAL HEALTH ASSOCIATION (VOZ)** 1-800-969-6642
(TTY) 1-800-433-5959
- 📞 **800 SUICIDE HOTLINE** (VOZ/TTY) 1-800-784-2433
- 📞 **POLICIA, BOMBEROS O AMBULANCIA** 9-1-1

Páginas de Internet

www.nmha.org

La buena alimentación



Comer bien significa comer alimentos nutritivos y en cantidades saludables. Una dieta balanceada puede ayudarnos a prevenir serias enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. Si está embarazada, el comer bien le ayudará a tener un bebé sano. Además, si alimenta a sus niños de una forma saludable les ayudará a desarrollarse sanamente y a adquirir buenos hábitos alimenticios.


Todas las culturas tienen tradiciones de alimentación sanas y únicas. Dese tiempo de sentarse con otras personas para disfrutar de su compañía y compartir comidas saludables.



Alec Duncan

Las comidas saludables

- Las frutas y verduras en cualquier forma – frescas, congeladas, enlatadas o en jugo – ayudan a prevenir el cáncer. Trate de comer por lo menos 5 porciones al día. Cocine al vapor las verduras para conservar sus nutrientes.
- Los granos como en el pan, las tortillas, el arroz y las pastas deben conformar la mitad de nuestra dieta. Los granos enteros como la avena y el arroz integral pueden reducir el riesgo de cáncer.
- Usar aceite de oliva o de canola es más saludable que usar manteca o mantequilla.
- Trate de beber agua y jugos de frutas y verduras en lugar de sodas, café y alcohol.
- Las etiquetas en los alimentos nos indican su contenido en grasas, fibra, azúcar y sal. Aprenda a leerlas. Si tiene preguntas, contacte a un nutricionista en el Departamento de Salud de su condado.

 **SERVICIOS DE SALUD** o visite: www.eatright.org

“Siempre insistimos en que la cena es nuestro tiempo en familia. No hay televisión ni teléfono. Esto nos une más como familia” – Luis y Alma



Human Issues Collaborative

Las comidas rápidas

Este tipo de comidas son ricas, rápidas y hasta cierto punto baratas. Sin embargo, también pueden tener demasiada grasa, calorías y sal. Para consumir comidas rápidas más saludables, considere lo siguiente:

- Pida que no le pongan queso ni mayonesa a su comida, o pida mayonesa baja en grasas.
- Consuma leche baja en grasa o sin grasa. Tome jugos en lugar de sodas.
- Elija comida cocinada al carbón, a la plancha o al horno. Evite las comidas fritas.
- No se coma el pellejo del pollo.
- Coma la ensalada con un aderezo bajo en grasas.

“Disfruto cuando ayudo a René a descubrir comidas nuevas” – Jesús



Jane Scherr

Cosas que puede hacer

¿Tiene preguntas sobre cómo alimentarse bien?

- Contacte a un nutricionista en el Departamento de Salud de su condado. Llame a **SERVICIOS DE SALUD** o visite: www.eatright.org
- Si necesita comida para su familia [vea la página 13](#) o llame a: **COMIDA**, **888 WIC WORKS**.

Consejos para prevenir la intoxicación por alimentos

- Lávese las manos con jabón después de ir al baño y antes de preparar o consumir alimentos. Haga que sus niños también se laven.
- Mantenga en el refrigerador a 40° F la comida que pueda hecharse a perder, como leche, fórmula, carne, pescado, huevos y mayonesa. Si la comida se queda fuera del refrigerador por más de 2 horas, tírela.
- Cocine por completo la carne, el pescado, el pollo y los huevos.
- Lave bien los utensilios, tableros, y platos que usó con la carne cruda, el pescado, los huevos, o el pollo, antes de utilizarlos para otras comidas.
- Si tiene preguntas sobre cómo mantener los alimentos seguros, llame al **888 FDA CENTER FOR FOOD SAFETY & APPLIED NUTRITION**.
- ¿Le preocupan los pesticidas, los conservadores, la radiación y los aditivos en los alimentos? Llame al **800 PESTICIDE INFORMATION** o visite: www.foodsecurity.org

Si tiene problemas con la comida

Algunas personas comen demasiado, de hecho, más del 30% de los estadounidenses están pasados de peso. Otras personas comen muy poco o se provocan el vómito para estar delgadas. Estos problemas de alimentación pueden afectar su salud. Visite a un doctor o a un consejero, o únase a un grupo de apoyo. Llame a: **CONSEJERIA**, **SERVICIOS DE SALUD**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de “Servicios Comunitarios”. Escriba los teléfonos en la página 84.

- **CONSEJERIA** (COUNSELING)
- **COMIDA** (FOOD)
- **SERVICIOS DE SALUD** (HEALTH CARE)

Teléfonos estatales gratuitos

- **888 FDA CENTER FOR FOOD SAFETY & APPLIED NUTRITION** 1-888-723-3666
- **800 PESTICIDE INFORMATION** 1-800-858-7378
- **888 WIC WORKS** 1-888-942-9675

Páginas de Internet

- www.eatright.org
- www.nih.gov/health
- www.foodsecurity.org

Ejercicio y recreación



Evan Johnson

Lista para la vida

"Quiero que Adriana esté activa y feliz. La natación es nuestro deporte favorito" – María

Sus hijos y usted

¿Qué actividades pueden hacer juntos usted y sus hijos? ¿Ir de caminata? ¿Nadar? ¿Bailar? Conviértase en la entrenadora de sus hijos y juntos aprendan buenos hábitos de ejercicio. Llame a la YMCA/YWCA o al Departamento de Parques y Recreo para informarse sobre clases para niños y para toda la familia. Si su niño o usted tienen algún impedimento, solicite información sobre parques accesibles, programas deportivos y actividades familiares.

Para mantenernos sanos necesitamos tanto ejercitar, como relajar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Con tal de mantenerse activo, siempre que pueda camine, trabaje en el jardín, nade y hasta baile en su casa. Si elige una actividad que disfruta es más probable que continúe realizándola.

Su mente y su espíritu también necesitan refrescarse. La oración, la yoga o la meditación pueden limpiar su mente y reducir el estrés.



Suzanne Arms

Mantenerse en forma

Laura y Carolina se mantienen activas y disfrutan jugando tenis. Para obtener información sobre programas de ejercicio en su área, llame al Departamento de Parques y Recreo.



Courtesy of Radiance magazine

Ejercicio a cualquier edad

El mantener sus músculos y articulaciones flexibles le ayudará a reducir el endurecimiento y el dolor muscular. Ejercitarse y entrenar para fortalecer sus músculos pueden retrasar los efectos del envejecimiento.

Llame al ☎ **800 NATIONAL INSTITUTE ON AGING** o visite: www.nih.gov/nia

Poco a poco

Empiece lentamente para evitar lastimarse. Inicie y termine su rutina haciendo estiramientos suaves. Ejercite sólo hasta un nivel de actividad en el que se sienta cómodo.



Aquí vemos a este grupo de personas disfrutando de una clase de gimnasia ofrecida por la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.

Parques locales, estatales y nacionales

La mayoría de los parques cuentan con veredas y áreas de recreo. Algunos tienen áreas para acampar que, por lo general, requieren del pago de una cuota y de una reservación. Muchos parques ofrecen veredas de fácil acceso, zonas de acampar, y áreas de juego. Llame al ☎ **800 STATE PARKS** o visite: www.cal-parks.ca.gov

Cosas que puede hacer

Manténgase activa diariamente

- Hable con su doctor antes de iniciar una rutina de ejercicio.
- Trate de hacer 30 minutos de ejercicio al día. No tiene que hacerlo todo seguido, puede hacer 3 períodos de 10 minutos cada uno. ¡Todo cuenta! – cortar el pasto, trabajar en el jardín, y usar las escaleras en lugar del elevador.
- Para mantenerse en forma, su cuerpo necesita ejercicios de resistencia, flexibilidad y fortalecimiento. Inscríbese en una clase en la YMCA/YWCA, en un gimnasio, o en un centro para personas mayores. Llame a: ☎ **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES**, ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES**.
- Si tiene un impedimento físico, busque algún deporte o ejercicio que pueda realizar. Llame a ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite: www.ncpad.org

Tómese tiempo para relajarse

- Diviértase con su familia y amigos, la risa le ayudará a reducir las tensiones.
- Tome un baño caliente de tina o en la regadera. Pida a su familia que no lo interrumpen.
- Pídale a alguien que le dé un masaje.
- Siéntese tranquilamente a leer, a escuchar música, o a ver una película.
- Tome una clase de yoga o Tai Chi en una escuela de adultos. Llame a ☎ **EDUCACION**.

Tres pasos para relajarse

1. Afloje y estire lentamente los músculos de cada parte de su cuerpo. Empiece por los dedos de los pies hasta llegar a la cabeza.
2. Note como se siente. Respire lento y profundo para relajar su mente.
3. Trate de no seguir ningún pensamiento que le venga a la mente. Siga concentrándose en su respiración mientras inhala y exhala despacio.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- ☎ **EDUCACION (EDUCATION)**
- ☎ **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES (SENIOR SERVICES)**
- ☎ **SERVICIOS PARA JOVENES Y ADOLESCENTES (YOUTH & TEEN SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|--|-----------------------|
| ☎ 800 NATIONAL INSTITUTE ON AGING | 1-800-222-2225 |
| ☎ 800 STATE PARKS (VOZ) | 1-800-444-7275 |
| (TTY) | 1-800-274-7275 |

Páginas de Internet

www.cal-parks.ca.gov
www.ncpad.org

www.nih.gov/nia

La vida y la tecnología

La tecnología se encuentra en todas partes y constantemente está cambiando nuestras vidas. La utilizamos al enviar mensajes electrónicos a nuestros amigos, al ver un video y al manejar un auto.

No todo tiene que ser de tecnología simple. Existen muchas herramientas de tecnología avanzada que pueden hacernos la vida más fácil, como los abre latas y las barras de apoyo en los baños.

Las computadoras, el correo electrónico y el Internet pueden hacernos la vida más fácil. Familiarizarnos con estas herramientas puede ayudarnos a conseguir un trabajo y nos permite estar más en contacto con familiares y amigos.

La supervisión de los niños

Limite el tiempo que sus niños pasan viendo televisión y en la computadora, y entérese de qué es lo que están viendo. La violencia que se muestra en la televisión y en los videojuegos puede afectar el comportamiento de los niños. Visite: www.lionlamb.org

Recuerde a sus niños que el correo electrónico no es privado. Enséñeles a no dar ninguna información personal a través del Internet. Para más información sobre seguridad para los niños en el uso del Internet, visite: www.cyberangels.org



Courtesy of WID

Aquí vemos a Hale en una reunión comunicándose a través de un apuntador.

Acceso a computadoras e Internet a bajo costo

Verifique si la biblioteca local cuenta con computadoras con acceso al Internet. Para encontrar clases de computación a bajo costo revise los programas de educación para adultos y de los colegios comunitarios. Si es estudiante, vea si su escuela ofrece becas o préstamos para la compra de computadoras.

En caso de un mal funcionamiento

Si usted depende de una computadora, o de algún otro aparato para comunicarse, procure tener un plan de emergencia para en caso de que ocurra un mal funcionamiento. ¿Puede utilizar las computadoras de la biblioteca o rentar un aparato similar? ¿Están sus archivos respaldados?



Human Issues Collaborative

Cosas que puede hacer

Herramientas para vivir

- Para obtener información sobre todo tipo de herramientas tecnológicas, llame al **800 AT NETWORK**. Visite: www.atnet.org
- Si usted tiene algún impedimento o una lesión de trabajo y quiere aprender a utilizar una computadora, llame al **800 ALLIANCE FOR TECHNOLOGY ACCESS** o visite: www.ataccess.org
- Si usted es ciego o tiene un impedimento visual, su computadora puede ayudarle a comunicarse mediante el lenguaje Braille o usando letras grandes. Llame al **800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND** o visite: www.afb.org
- Para obtener préstamos gratuitos de videojuegos para sordos o personas con impedimentos auditivos llame al **800 CAPTIONED MEDIA PROGRAM** o visite: www.cfv.org
Para préstamos gratuitos de libros en audiocintas, acuda a la biblioteca local, o llame al **800 CALIFORNIA STATE LIBRARY BRAILLE AND TALKING BOOKS**.

Para sentirse cómodo con la computadora

- Tome descansos frecuentes para estirar sus músculos. Descanse sus ojos. Enfoque su vista en un punto fuera de la pantalla.
- Coloque su silla procurando que su espalda tenga un buen soporte, sus muñecas y rodillas estén derechas, y el nivel de sus ojos esté alineado con la parte superior de la computadora.
- Utilice un soporte para sus muñecas para prevenir lesiones. Puede encontrar uno en las tiendas de artículos para oficina. Para más información, visite: www.ataccess.org
- Si usted utiliza una computadora en su trabajo, quizás su empleador pueda proporcionarle el equipo adecuado para que trabaje con más comodidad.

Consejos para el uso del teléfono

- Si tiene algún impedimento, existe equipo que puede facilitarle el uso del teléfono, generalmente sin cargos adicionales. Los teléfonos de texto (TTY) pueden facilitar la comunicación a personas sordas o con problemas auditivos, o aquellas con problemas del habla. Existen amplificadores de voz, audífonos, teléfonos que se activan con la voz, y teléfonos con teclas grandes. Llame a su compañía telefónica o a **CALIFORNIA TELEPHONE ACCESS PROGRAM**.
- El Servicio de Apoyo de California ayuda a personas con teléfonos de voz y TTY a comunicarse entre sí mismos. También ayuda a personas con impedimentos del habla a comunicarse por teléfono. [Vea la página 81.](#)
- Para obtener un teléfono celular para sordos o personas con problemas auditivos, visite: www.dcara.org

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos estatales gratuitos

800 ALLIANCE FOR TECHNOLOGY ACCESS	1-800-455-7970
800 AMERICAN FOUNDATION FOR THE BLIND	1-800-232-5463
800 AT NETWORK (VOZ)	1-800-390-2699
(TTY)	1-800-900-0706
800 CALIFORNIA STATE LIBRARY BRAILLE AND TALKING BOOKS	1-800-952-5666
800 CALIFORNIA TELEPHONE ACCESS PROGRAM (VOZ)	1-800-806-1191
(TTY)	1-800-806-4474
800 CAPTIONED MEDIA PROGRAM (VOZ)	1-800-237-6213
(TTY)	1-800-237-6819

Páginas de Internet

www.afb.org	www.cyberangels.org
www.ataccess.org	www.dcara.org
www.atnet.org	www.lionlamb.org
www.cfv.org	

Kathy Slocane



Margaret utiliza una lupa para leer una revista.

Los servicios de salud



Para obtener buenos servicios de salud necesitamos estar bien informados. Sin embargo, elegir un plan de salud o un doctor puede ser confuso.

La mayoría de los californianos que tienen un seguro de salud, lo tienen a través de un plan de cuidado administrado (managed care), en el cual el médico familiar coordina todos los tratamientos que el paciente recibe. Busque un doctor que sea su aliado, que respete su cultura, conozca sus necesidades de salud y que lo refiera a un especialista en caso de ser necesario.

Si no tiene seguro médico, tal vez califique para obtener tratamiento a bajo costo en una clínica comunitaria o en un hospital del condado. No se le pueden negar servicios médicos en caso de una emergencia, aún cuando no pueda pagar.

Medicare

El programa Medicare cubre los gastos médicos de la mayoría de las personas mayores de 65 años y de algunas personas con impedimentos. Llame al **800 MEDICARE HOTLINE**. “Medigap” puede cubrir los gastos que no son cubiertos bajo Medicare. Llame al **800 HICAP**.

Al elegir un plan de salud considere lo siguiente:

- ¿Cubre el plan todos los servicios que su familia necesita, como pediatras y enfermedades anteriores?
- ¿Están cubiertas las recetas médicas y el equipo de rehabilitación?
- ¿El doctor de su preferencia acepta pacientes nuevos?
- ¿Es posible ver a un especialista en caso de ser necesario?
- ¿Cómo se manejan las emergencias? ¿Es el hospital conveniente para usted?
- ¿Cuál es el tiempo de espera para obtener una cita? ¿Cuentan con citas en la tarde y los fines de semana?
- ¿Quién lo atenderá si su doctor no está disponible?
- ¿Cuál es el costo del seguro? ¿Hay pagos adicionales?
- ¿Están otras personas satisfechas con este seguro?
- Para obtener comparaciones de planes de seguros médicos en California visite: www.healthscope.org



Medi-Cal

Este es el programa del estado de California que paga los servicios médicos de aquellas personas de bajos ingresos. Algunas personas mayores de 65 años también pueden ser elegibles. **800 MEDI-CAL HOTLINE**.



Human Issues Collaborative

El cuidado dental

Visite a su dentista cuando menos una vez al año. Algunas clínicas y escuelas de odontología ofrecen cuidado dental a bajo costo y servicios de emergencia gratuitos. Los niños deben visitar al dentista por primera vez entre los 18 y 24 meses de edad. Llame al **800 DENTIST** o a la asociación dental local.

Coopere con su doctor

Antes de su visita escriba las preguntas que quiere hacer y anote las medicinas que está tomando. Asegúrese que el consultorio reciba copia de su expediente médico y hágales saber si necesita la ayuda de un intérprete. Durante la visita siga estas recomendaciones:

- Explique brevemente sus preocupaciones.
- Tome notas.
- Repita al doctor lo que entendió para asegurarse que es correcto.
- Pregunte sobre la dosis y efectos secundarios de sus medicamentos.
- Pregunte que otro tipo de tratamiento podría seguir.
- Busque una segunda opinión, si así lo desea.
- Pida el nombre y el teléfono de la persona a quién debe llamar si tiene preguntas.
- Asegúrese de que el doctor no asuma que sus problemas se deben siempre a su impedimento o a su edad.

Cosas que puede hacer

Servicios médicos y dentales a bajo costo para niños

En el estado de California existen varios planes de salud y cuidado dental gratuitos o a bajo costo para niños, incluyendo a niños inmigrantes. Llame al: **800 HEALTHY FAMILIES**, **800 MEDI-CAL HOTLINE**, **800 KAISER CARES FOR KIDS**.

Si no tiene seguro médico

- Las clínicas comunitarias y del condado brindan servicios médicos a toda persona sin importar su estado migratorio o que no tengan seguro. Algunas de ellas ofrecen servicios prenatales, planificación familiar, pruebas y tratamiento para enfermedades contagiosas, servicios dentales y de salud mental. Llame a: **SERVICIOS DE SALUD**, **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS**.
- El programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidades (CHDP) provee servicios médicos y dentales gratuitos para niños y adolescentes que califican. Llame al Departamento de Salud de su condado. **SALUD MATERNO INFANTIL**.
- Para encontrar servicios de salud para niños con impedimentos, vea la [página 43](#) y para jóvenes, vea la [página 55](#).
- Para el cuidado visual para niños menores de 18 años, llame al **888 SIGHT FOR STUDENTS**.

En caso de una emergencia

- Si la vida de alguien está en peligro, llame al **9-1-1** o acuda a la sala de emergencia de un hospital.
- Si alguien toma, aspira o toca algún veneno, llame al **800 POISON CONTROL**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**
- **SERVICIOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS (IMMIGRANT AND REFUGEES SERVICES)**
- **SALUD MATERNO INFANTIL (MOTHER AND INFANT HEALTH)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|---|-----------------------|
| • 800 DENTIST | 1-800-336-8478 |
| • 800 HEALTHY FAMILIES | 1-800-880-5305 |
| • 800 HICAP | 1-800-434-0222 |
| • 800 KAISER CARES FOR KIDS | 1-800-255-5053 |
| • 800 MEDI-CAL HOTLINE | 1-800-952-5294 |
| • 800 MEDICARE HOTLINE | 1-800-638-6833 |
| • 800 POISON CONTROL (VOZ) | 1-800-876-4766 |
| • 800 POISON CONTROL (TTY) | 1-800-972-3323 |
| • 888 SIGHT FOR STUDENTS | 1-888-290-4964 |
| • POLICIA, BOMBEROS O AMBULANCIA | 9-1-1 |

Páginas de Internet

www.healthscope.org

Más sobre los servicios de salud



Cómo podemos estar seguros de que hemos tomado la decisión correcta sobre el tratamiento médico que vamos a seguir? Tomará tiempo entender toda la información que tenemos y decidir qué es lo mejor para nosotros.

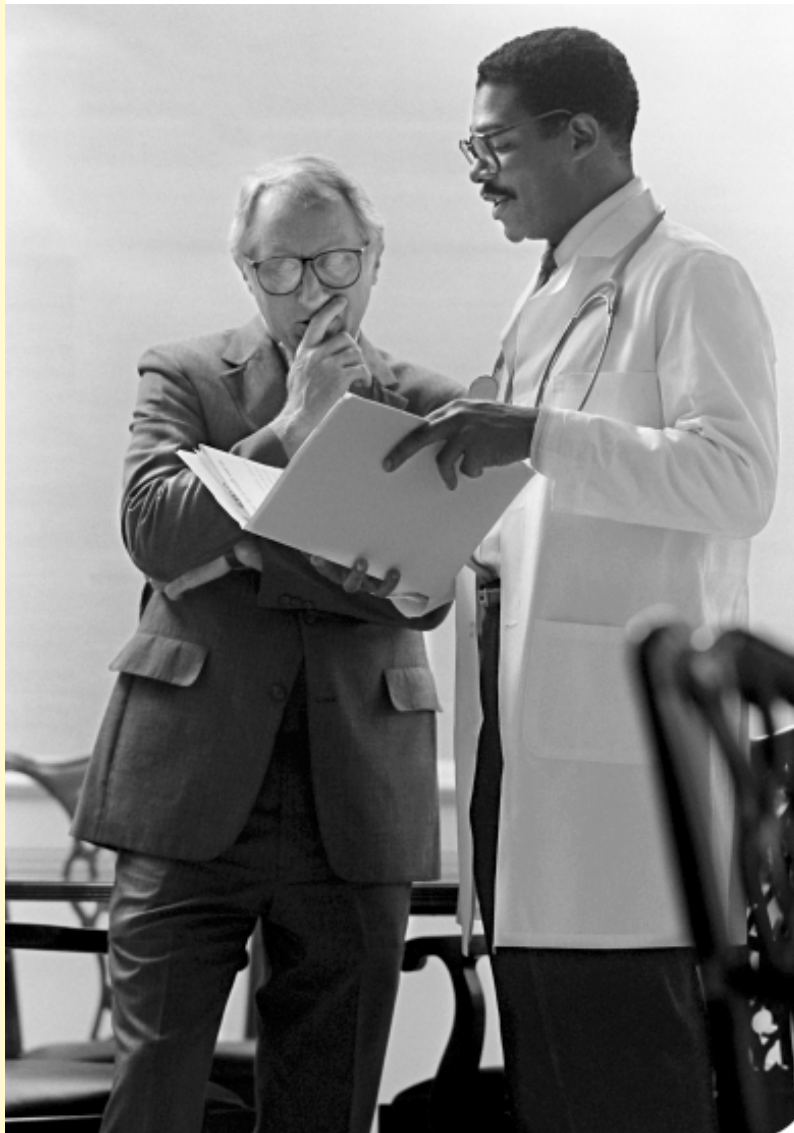
Puede encontrar más información sobre su condición médica y alternativas de tratamiento en las bibliotecas de hospitales locales y escuelas de medicina. También puede encontrar información en el Internet, pero asegúrese que se trata de información confiable. Además, usted puede contribuir a cuidar de su salud si está en constante comunicación con su médico, haciendo preguntas, aclarando sus dudas y entendiendo las opciones que tiene.

Proteja sus deseos

¿Ha pensado en quién tomará decisiones por usted si usted se encuentra demasiado enfermo para hacerlo? ¿Qué tipo de tratamiento quiere seguir si está inconsciente? Exprese sus deseos llenando una forma legal llamada "Advance Health Directive" y revísela una vez al año. Haga saber sus deseos a sus familiares y amigos más cercanos y a su doctor. Usted puede adquirir esta forma en una papelería o copiarla en la biblioteca.

Autorización para tratamientos

Antes de recibir algún tratamiento médico para usted o sus hijos asegúrese saber en qué consiste y cuál es el motivo del mismo. El doctor debe explicarle con detalle en qué consiste el tratamiento, sus riesgos, sus ventajas y que otras alternativas tiene. Se le pedirá que otorgue un permiso por escrito. A menos que sea una emergencia, trate de no tomar ninguna decisión importante cuando esté sedado o bajo presión.




Human Issues Collaborative

Servicios de salud mental

Usted puede encontrar servicios de salud mental en las clínicas comunitarias, en el Departamento de Salud Mental de su condado, y por medio de otros especialistas en salud mental.

 **SALUD MENTAL.**

Existen varios medicamentos para tratar los problemas de depresión y otros problemas emocionales. Platique con su doctor al respecto y pida que le indique cuáles son los efectos secundarios. Si la medicina que está tomando no le ayuda, discuta con su doctor que otras opciones tiene. Llame al  **800 NATIONAL MENTAL HEALTH ASSOCIATION** o visite: www.nmha.org

Más sobre los servicios de salud



Si tiene algún impedimento...

Aquí vemos a Mary utilizando un equipo adaptado al hacerse una mamografía.

Servicios de salud accesibles

Usted tiene derecho a tener acceso al consultorio del doctor, a comunicarse con él y a recibir los exámenes y análisis que necesite. Busque un doctor que entienda sus limitaciones y que se interese en conocer sus necesidades de salud. Para obtener información sobre sus derechos a tener servicios de salud accesibles, llame al **888 DISABILITY RIGHTS ADVOCATES**. Visite: www.drlegal.org

Cosas que puede hacer

Si tiene quejas

- Sobre su seguro médico o HMO, llame al **800 DEPARTMENT OF MANAGED HEALTH CARE** o visite: www.dmhc.ca.gov
- Sobre otros planes y seguros de salud, llame al **800 STATE INSURANCE HOTLINE**.
- Sobre los servicios de Medicare, llame al **800 CALIFORNIA MEDICAL REVIEW**.
- Sobre discriminación u hospitalización involuntaria debido a su condición mental, llame al **800 PROTECTION & ADVOCACY**. Visite: www.pai-ca.org. Sobre servicios de salud mental, llame al **800 PATIENTS RIGHTS ADVOCACY PROGRAM**.
- Sobre sus derechos a tener seguro médico y servicios de salud accesibles si tiene un impedimento, llame al **888 DISABILITY RIGHTS ADVOCATES** o visite: www.drlegal.org

Para encontrar información en el Internet

Existe mucha información sobre salud en el Internet, pero no toda la información es confiable.

- Empiece por utilizar una página que le ayude a encontrar información médica confiable. Visite: www.healthfinder.gov
- Para información sobre la salud de la mujer visite: www.4woman.gov
- Para información sobre la salud de personas con impedimentos de desarrollo, visite: www.ddhealthinfo.org

Para ser donador de sangre

Si cuenta con una buena salud, usted puede ayudar a salvar vidas donando un poco de su sangre. Llame al Departamento de Salud de su condado o a un banco de sangre: **SERVICIOS DE SALUD**. No puede infectarse de ninguna enfermedad al donar sangre.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- ☎ **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**
- ☎ **SALUD MENTAL (MENTAL HEALTH AND CRISIS INTERVENTION)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|--|----------------------|
| ☎ 800 CALIFORNIA MEDICAL REVIEW | 1-800-841-1602 |
| ☎ 800 DEPARTMENT OF MANAGED HEALTH CARE | 1-800-400-0815 |
| ☎ 888 DISABILITY RIGHTS ADVOCATES | 1-888-926-0274 |
| ☎ 800 NATIONAL MENTAL HEALTH ASSOCIATION (VOZ) | 1-800-969-6642 |
| | (TTY) 1-800-433-5959 |
| ☎ 800 PATIENTS RIGHTS ADVOCACY PROGRAM | 1-800-254-5166 |
| ☎ 800 PROTECTION & ADVOCACY (VOZ/TTY) | 1-800-776-5746 |
| ☎ 800 STATE INSURANCE HOTLINE | 1-800-927-4357 |
| | (TTY) 1-800-482-4833 |

Páginas de Internet

- | | |
|--|--|
| www.4woman.gov | www.ddhealthinfo.org |
| www.dmhc.ca.gov | www.nmha.org |
| www.drlegal.org | www.pai-ca.org |
| www.healthfinder.gov | |

La sexualidad y las relaciones

La orientación sexual

La mayoría de nosotros sabemos nuestra orientación sexual desde una temprana edad. Pero podemos tardar en crear o encontrar una comunidad de apoyo. Si usted es homosexual, lesbiana, bisexual, travestí, o está inseguro de su orientación sexual, llame al **888 NATIONAL GAY AND LESBIAN HOTLINE**.

Las relaciones sexuales saludables

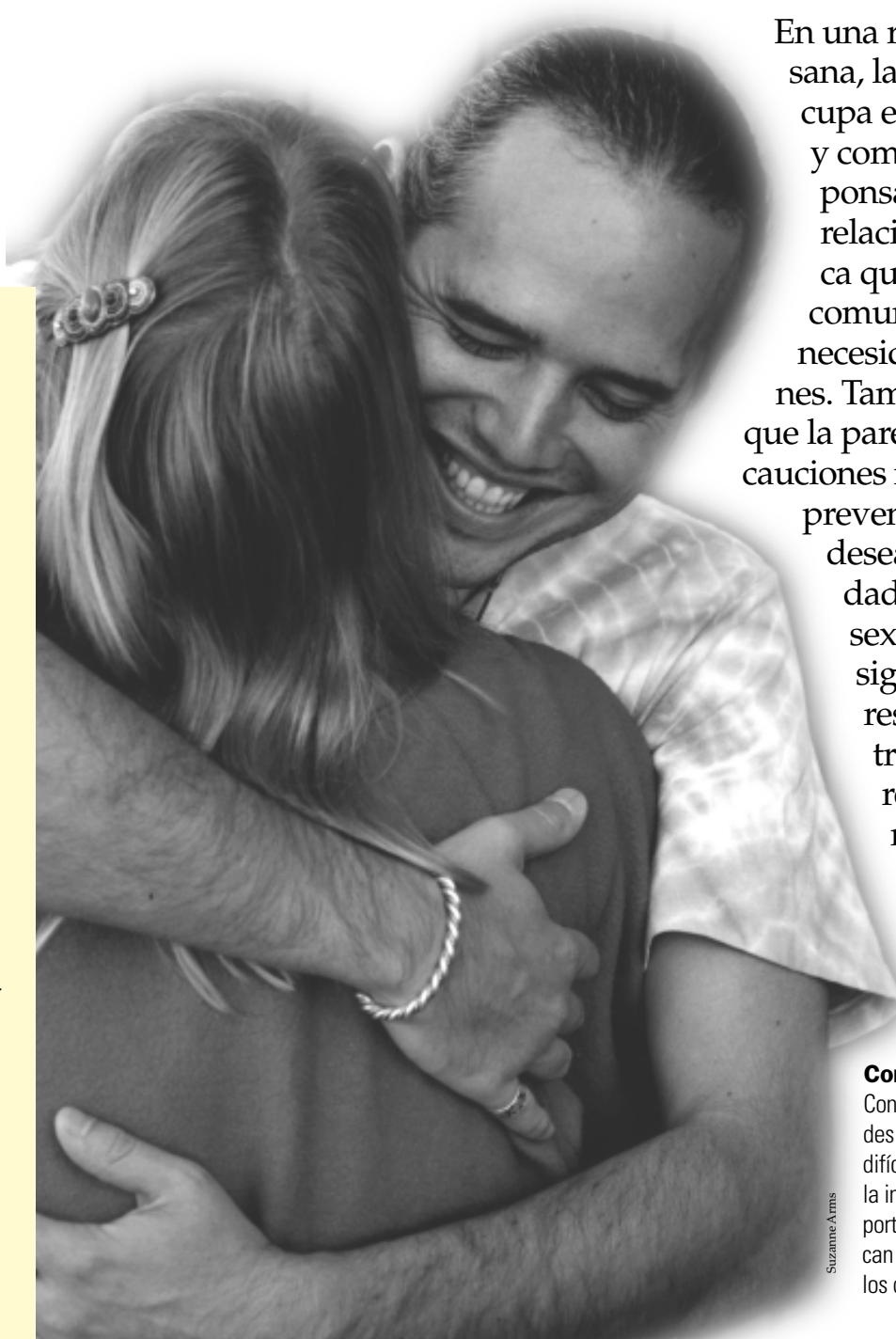
- Tener una buena comunicación con su pareja es muy importante, hágale saber sus preocupaciones.
- Hable con un consejero si tiene miedo de tener sexo o si durante el sexo no puede relajarse. Llame a **CONSEJERIA**.
- Si tiene preguntas sobre la sexualidad y los impedimentos físicos, visite: www.sexualhealth.com
- Los cambios en su funcionamiento sexual pueden ser causados por una enfermedad, los medicamentos, la edad o el estrés. Hable con un profesional de la salud.
- El consumo del alcohol y otras drogas también puede afectar el sexo. [Vea la página 77.](#)

No importa si es soltero, está noviendo, o si ya tiene pareja, la sexualidad es una parte importante de nuestras vidas. El tener sexo puede ser excitante, apasionado, romántico y amoroso. Pero, también puede ser peligroso, perjudicial, y a veces abusivo. ¿Cómo es posible definir lo que la sexualidad significa para usted y al mismo tiempo respetar lo que significa para su pareja?

En una relación sexual sana, la pareja se preocupa el uno por el otro y comparten las responsabilidades de la relación. Esto significa que sinceramente comunican sus deseos, necesidades e intenciones. También significa que la pareja toma las precauciones necesarias para prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Por último, significa que nos respetamos a nosotros mismos y respetamos a nuestra pareja.

Compartan tiempo juntos

Con todas las responsabilidades que tenemos, a veces es difícil encontrar el tiempo para la intimidad y el sexo. Es importante que juntos establezcan un tiempo especial para los dos.



Suzanne Arms

La sexualidad y las relaciones

Cosas que puede hacer



Human Issues Collaborative

Muchas personas con impedimentos tienen dificultades para encontrar información y servicios sobre la sexualidad. No permita que los estereotipos le prohíban el acceso a la información que necesita. Visite: www.sexualhealth.com

La educación sexual

Todos se benefician al tener un amplio conocimiento de la sexualidad. Este conocimiento nos ayuda a entender nuestros sentimientos, mejorar las relaciones íntimas, y también nos protege de algunas enfermedades. Si usted es padre, infórmese sobre la sexualidad para que pueda educar a sus hijos. Visite una biblioteca o: www.siecus.org

La menopausia

La menopausia representa el periodo de tiempo cuando la mujer deja de ovular. Puede ser que esto le cause una variedad de síntomas, incluyendo bochornos o calores y problemas para dormir. Pregunte a su mamá cuál fue su experiencia al respecto. Hable con su proveedor de salud sobre cómo prevenir la osteoporosis. Llame a **PLANIFICACION FAMILIAR**. Visite: www.4woman.gov

Use condón o preservativo

Un condón de látex es el único método anticonceptivo que también previene la mayoría de las STDs. El usar un lubricante de agua puede ayudar a prevenir que el condón se rompa. Nunca use lubricantes de aceite, tal como la vaselina o aceite para bebés. Para recibir condones a bajo costo, llame a

PLANIFICACION FAMILIAR.

La salud reproductiva del hombre y la mujer

- Todos los hombres deben de hacerse el examen de la próstata y aprender cómo autoexaminarse los testículos. Llame a su doctor si siente algo diferente en sus testículos.
- Todas las mujeres deben hacerse el examen de los senos y de la pelvis con regularidad. También deben de aprender cómo autoexaminarse los senos y hacerlo por lo menos una vez al mes. Llame a su doctor inmediatamente cuando sienta o toque algo diferente en sus senos. Para recibir un examen de la pelvis y una mamografía a bajo costo, llame a **PLANIFICACION FAMILIAR**.
- Si es una mujer con impedimentos, llame al **800 WOMEN'S HEALTH INFO CENTER**. Visite: www.4woman.gov o www.bhawd.org
- Pregunte sobre los ejercicios "Kegel", los cuales ayudan a fortalecer los músculos que controlan la orina.

Enfermedades de transmisión sexual (STDs)

- Use condones al tener cualquier tipo de relación sexual, nunca comparta las jeringas, y hágase un examen antes de embarazarse o de amamantar.
- Aún cuando la mayoría de las STDs no muestran síntomas, pueden ser infecciosas y causarle graves complicaciones tanto a usted como a su pareja y, si está embarazada a su bebé. Llame al: **800 STD HOTLINE**, **800 NATIONAL AIDS HOTLINE**.
- Algunas STD's como la clamidia son curables, pero si no son tratadas pueden causar problemas como la esterilidad.
- El VIH, el VPH, la hepatitis B y el herpes pueden ser tratadas pero no totalmente curadas. Existe una vacuna para prevenir la hepatitis B. Llame a **SERVICIOS DE SALUD**.
- La única manera de saber si tiene una STD es por medio de un examen médico. Llame a: **PLANIFICACION FAMILIAR**, **SERVICIOS DE SALUD**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- ☎ **CONSEJERIA (COUNSELING)**
- ☎ **PLANIFICACION FAMILIAR (FAMILY PLANNING)**
- ☎ **SERVICIOS DE SALUD (HEALTH CARE)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| ☎ 800 FAMILY PLANNING | | 1-800-942-1054 |
| ☎ 800 NATIONAL AIDS HOTLINE | (VOZ) | 1-800-344-7432 |
| | (TTY) | 1-800-243-7889 |
| ☎ 888 NATIONAL GAY AND LESBIAN HOTLINE | | 1-888-843-4564 |
| ☎ 800 WOMEN'S HEALTH INFO CENTER | (VOZ) | 1-800-994-9662 |
| | (TTY) | 1-888-220-5446 |
| ☎ 800 STD HOTLINE | | 1-800-227-8922 |

Páginas de Internet

www.4woman.gov
www.bhawd.org

www.sexualhealth.com
www.siecus.org

La planificación familiar



Harry Cutting

“Siempre hemos usado un método anti-conceptivo. Esto nos permitió planear el nacimiento de nuestros tres hijos” – Gil y Susy

Los derechos de la reproducción

Las decisiones sobre la salud reproductiva son controversiales y difíciles. Muchas personas tienen fuertes opiniones sobre el aborto, la consejería genética, y hasta sobre los métodos anti-conceptivos. Asegúrese de entender las opciones que tiene. No permita que nadie la fuerce a tomar decisiones contra su voluntad.

La adopción

Investigue sobre los distintos tipos de adopción, incluyendo la opción de cuidado temporal. Las personas solteras, con impedimentos, o parejas del mismo sexo también pueden adoptar. Llame al **800 ADOPTION AND FOSTER CARE**.

Algunos de nosotros decidimos ser padres, pero no todos. O tal vez sí nos gustaría ser padres pero queremos esperar a estar emocional y financieramente listos. Todos tenemos el derecho a embarazarnos, así como el derecho a escoger el método anticonceptivo de nuestra preferencia, o hasta el aborto.

Si decide ser padre, y tiene una pareja, es soltero, es heterosexual, es homosexual o lesbiana, usted tiene varias opciones para lograrlo, como la concepción, la inseminación y la adopción.

Si desea quedar embarazada, empiece a planear con anticipación. Si no desea embarazarse, o quiere esperar un tiempo, tal vez califique para recibir servicios de planificación familiar gratuitos o a bajo costo.

“Yo he sido la madre temporal de Erica, ahora voy a adoptarla. Quiero ser su mamá para siempre” – Sandra



Human Issues Collaborative

La planificación familiar

La esterilidad

Los problemas de esterilidad afectan a hombres y mujeres de todas las edades. Dichos problemas aumentan con la edad. Algunas causas de esterilidad pueden ser tratadas, sin embargo, el tratamiento puede ser costoso y tal vez no sea cubierto por su seguro médico. Algunas parejas eligen la opción de la inseminación artificial u otras nuevas técnicas. Otros eligen la adopción. Platique con su médico. Visite: www.resolve.org



Human Issues Collaborative

Margaret y Elena comparten la dicha de tener a su hijo Daniel.

Si tiene algún impedimento

Muchas personas con impedimentos físicos tienen o adoptan hijos. Si tiene preguntas sobre el embarazo y la paternidad, llame al **800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES**. Visite: www.lookingglass.org

Cosas que puede hacer

Métodos anticonceptivos

- Existen métodos anticonceptivos gratuitos o a bajo costo para personas de bajos ingresos. Su visita es confidencial, llame al **800 FAMILY PLANNING**.
- Las pastillas anticonceptivas de emergencia pueden evitar el embarazo hasta 3 días después de la relación sexual sin protección. Contacte a su médico inmediatamente, o llame al **800 FAMILY PLANNING**.
- La esterilización es el método anticonceptivo permanente para hombres y mujeres que ya no desean tener más hijos. Es contra la ley esterilizar a una persona sin su consentimiento.
- El método anticonceptivo adecuado para usted depende de su edad, su estilo de vida, si ha tenido o no hijos, las medicinas que tome, y sus habilidades o impedimentos físicos. Platique con su doctor al respecto. Llame a **PLANIFICACION FAMILIAR**. Visite: www.4woman.gov
- Para información para personas con impedimentos, visite: www.sexualhealth.com

Si cree que está embarazada...

¿Se le ha retrasado la menstruación? Acuda a su doctor inmediatamente o practíquese un examen de embarazo en casa. Llame a **PLANIFICACION FAMILIAR**.

El aborto

El aborto es legal, además es gratuito para mujeres que califican para recibir los servicios de Medi-Cal o de Medi-Cal de emergencia. Tome su decisión lo más pronto posible. Tal vez le ayude platicar con alguien de su confianza como un consejero, una enfermera, un familiar o un amigo. Llame al **800 PLANNED PARENTHOOD**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

- **ADOPCIONES Y CUIDADO TEMPORAL (ADOPTION AND FOSTER CARE)**
- **PLANIFICACION FAMILIAR (FAMILY PLANNING)**
- **SALUD MATERNO INFANTIL (MOTHER AND INFANT HEALTH)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | |
|---|-----------------------|
| • 800 FAMILY PLANNING | 1-800-942-1054 |
| • 800 NATIONAL RESOURCE CENTER FOR PARENTS WITH DISABILITIES (VOZ) | 1-800-644-2666 |
| • (TTY) | 1-800-804-1616 |
| • 800 PLANNED PARENTHOOD | 1-800-230-7526 |

Páginas de Internet

www.4woman.gov
www.lookingglass.org

www.resolve.org
www.sexualhealth.com

La violencia y el maltrato



El maltrato infantil

En la mayoría de los casos los niños son maltratados por alguien de su familia. Si sospecha maltrato infantil, busque ayuda de inmediato. Enseñe a los niños, incluyendo a los niños con impedimentos, que deben platicarle si algo malo les sucede. Llame a los Servicios de Protección Infantil:

800 CHILD ABUSE HOTLINE,
ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR. En caso de emergencia llame al **9-1-1**.

La violencia y el maltrato son dos grandes problemas de nuestra sociedad. Muchos de nosotros no nos sentimos seguros ni en nuestro propio hogar.

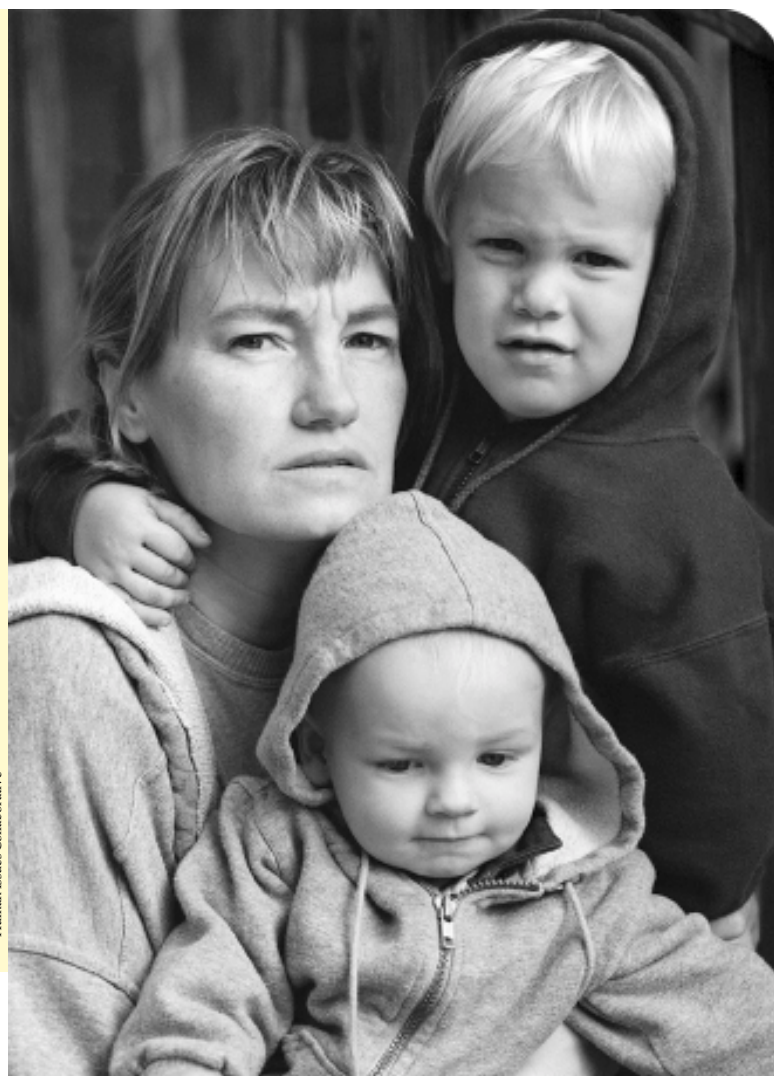
El maltrato puede ser físico (cuando alguien lastima el cuerpo de otra persona). También puede ser verbal o emocional (cuando alguien amenaza, o dice cosas que hieren a otra persona). Nadie, ni siquiera un miembro de su familia, tiene derecho a ser violento o abusivo. El serlo, es contra la ley. No se quede callada. Hable con una persona de su confianza y busque ayuda.

Si usted es una persona violenta, también busque ayuda. Es posible que pueda cambiar, pero no podrá hacerlo solo. Hágalo hoy mismo, antes que arruine su vida y la de otra persona.

El maltrato en el hogar

Si usted es una mujer golpeada, no piense que es culpa suya. Usted no es culpable. Pero necesita protegerse y proteger a su familia. Tenga listo dinero y ropa para usted y sus hijos, en caso de que tenga que salir de prisa. Llame a:

ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR,
800 NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE. Visite:
www.childhelpusa.org



Human Issues Collaborative

Crímenes de odio

Los crímenes de odio se basan en los prejuicios. Muchas personas han sido atacadas por su raza, sexo, orientación sexual, impedimento, nacionalidad o religión. Para reportar un crimen de odio, llame al **9-1-1** o a la policía local.

El maltrato de adultos

Algunas veces los adultos son maltratados por la persona que los cuida, un familiar, o hasta sus hijos. Si depende de los cuidados de alguien, o si paga por estos servicios, asegúrese de que se le respete y que no se aprovechen de usted. Si usted o alguna otra persona está siendo maltratada, llame a los Servicios de Protección para Adultos: **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS,** **SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES,** **800 PROTECTION & ADVOCACY.** Si sospecha que una casa de cuidados para personas mayores o con impedimentos maltrata a los huéspedes, llame al **800 LONG TERM CARE OMBUDSMAN.**

La violencia y el maltrato

Esté alerta de las siguientes señales relacionadas con la violencia en alguien cercano:

Sí

- ¿Es demasiado celoso?
- ¿Exige perfección en todo?
- ¿Le prohíbe ver a su familia o amigos?
- ¿Culpa a otros de sus problemas?
- ¿Es cruel con los niños o animales?
- ¿Golpea o quiebra cosas?
- ¿La obliga a tener relaciones sexuales?
- ¿La hace menos?
- ¿Cambia repentinamente su estado de ánimo?
- ¿Abusa del alcohol o drogas?
- ¿Fue abusado o maltratado de niño?

Si contestó sí a tres de las preguntas, esta persona puede ser un golpeador y quizás necesite ayuda. Llame al **800 NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE**.

Si usted es violento

Ser violento nunca es correcto, pero hay razones por las cuales la gente sí lo es, por ejemplo: problemas sociales, como desempleo y racismo; problemas personales, como la adicción a las drogas. Existen grupos de apoyo como "Men Overcoming Violence" (Hombres superando la violencia) que pueden ayudarlo. Llame a: **CONSEJERIA, ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIA.**

Cosas que puede hacer

Contribuya a prevenir la violencia

- Los niños que presencian la violencia en casa sufren más de depresión y ansiedad, y tienen más problemas en la escuela. [Vea la página 47.](#)
- Reduzca la violencia en las escuelas. Visite: www.safeschools.org
- Recuerde lo más seguro es no poseer un arma. Pero si ya la tiene, manténgala descargada y guarde las balas por separado.
- Contribuya a reducir la violencia en los programas de televisión. Visite: www.lionlamb.org
- Conozca a sus vecinos. Infórmese en la policía sobre programas para prevenir el crimen. Llame al **800 NATIONAL CRIME PREVENTION COUNCIL**. Visite: www.ncpc.org

Protéjase

- Si tiene miedo, hable inmediatamente con la policía.
- Mantenga los números de emergencia a un lado del teléfono.
- Cierre con llave sus ventanas y puertas; no le dé la llave a nadie.
- Lleve consigo un silbato. Úselo si está en peligro.

Si es atacada

- Vaya a un lugar seguro, como la casa de una amiga o un negocio que conoce.
- Llame al **9-1-1** o pídale a alguien que lo haga. [Vea la página 78.](#)
- ¿Necesita un lugar dónde quedarse? Llame a un albergue: **VIVIENDA** o **CONSEJERIA**. No tiene porque estar sola.
- Existen servicios para víctimas de violación que ofrecen consejería y le ayudan a tratar con la policía y la corte. Llame al **800 VICTIM RESOURCE LINE**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- ABUSO INFANTIL Y VIOLENCIA FAMILIAR (CHILD ABUSE AND FAMILY VIOLENCE)**
- CONSEJERIA (COUNSELING)**
- SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (DISABILITY SERVICES)**
- VIVIENDA (HOUSING)**
- VIOLENCIA Y ASALTO SEXUAL (RAPE AND SEXUAL ASSAULT)**
- SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES (SENIOR SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-----------|-----------------------|
| 800 CHILD ABUSE HOTLINE | (VOZ) | 1-800-422-4453 |
| | (TTY) | 1-800-222-4453 |
| 800 LONG TERM CARE OMBUDSMAN | | 1-800-231-4024 |
| 800 NATIONAL CRIME PREVENTION COUNCIL | | 1-800-937-7383 |
| 800 NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE | (VOZ) | 1-800-799-7233 |
| | (TTY) | 1-800-787-3224 |
| 800 PROTECTION & ADVOCACY | (VOZ/TTY) | 1-800-776-5746 |
| 800 VICTIM RESOURCE LINE | | 1-800-842-8467 |
| POLICIA, BOMBEROS O AMBULANCIA | | 9-1-1 |

Páginas de Internet

www.childhelpusa.org
www.lionlamb.org

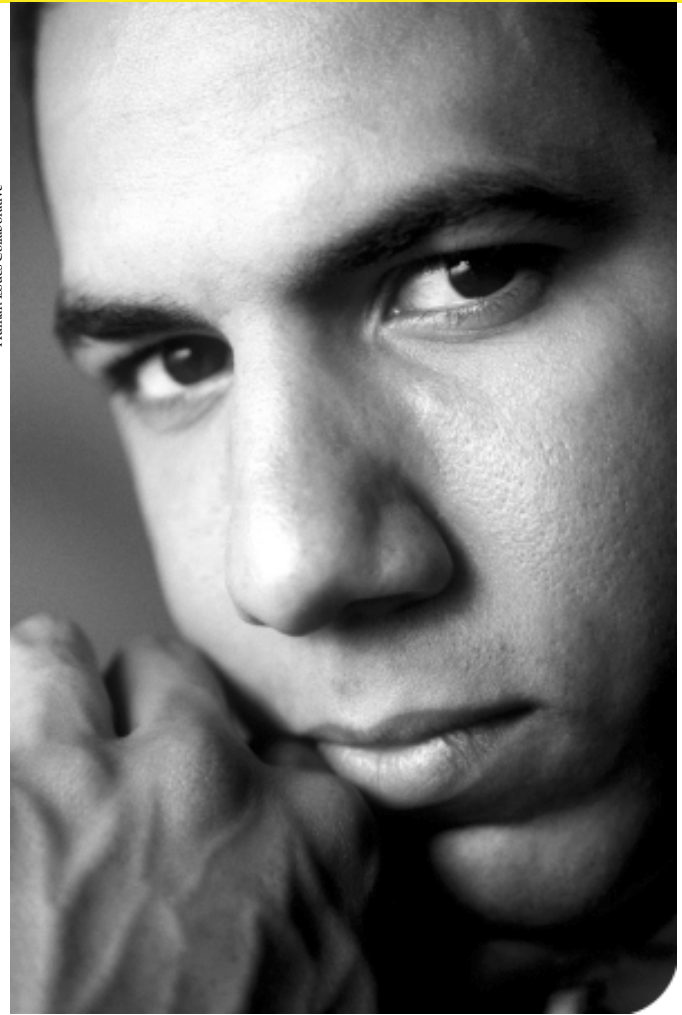
www.safeschools.org
www.ncpc.org

El alcohol, el tabaco y otras drogas

El uso frecuente del cigarro, drogas, y medicinas puede convertirlo en un adicto, y no podrá dejar de consumirlas aún cuando así lo desee. Las adicciones pueden arruinar su vida, la de sus hijos, y la de las personas que están a su lado.

Si tiene uno de estos problemas, el primer paso es aceptar que necesita ayuda. Hable con un consejero o doctor que conozca el problema de las adicciones. Los programas de rehabilitación y los grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA) pueden ayudarlo a empezar una vida libre de alcohol y drogas.

Si un miembro de su familia o amigo tiene problemas de adicción hable con un consejero. También los grupos como ALA-NON o ALATEEN ofrecen apoyo.




Human Issues Collaborative



Human Issues Collaborative

El fumar durante el embarazo puede causar que su niño nazca prematuro. Los niños de padres que fuman tienen más probabilidad de nacer bajos de peso, con asma, alergias, resfriados y otras infecciones.

Consejos para dejar de fumar

- Busque el apoyo de su familia y amigos. Hágales saber que quiere dejar de fumar.
- Los parches, chicles, hierbas, acupuntura, y otros medicamentos pueden ayudarlo.
- Aguante las ganas de fumar – se le pasarán.
- Algunos dejan de fumar de golpe. Otros van limitando su consumo diario, hasta que lo dejan por completo.
- Cuando sienta ganas de fumar, mastique algo saludable como verduras crudas.
- Prométase un regalo especial para cuando deje de fumar.
- Busque ayuda, llame al  **800 CALIFORNIA SMOKERS' HELPLINE.**

El alcohol, el tabaco y otras drogas

¿Tiene problemas de alcohol o de drogas?

Sí

- ¿Necesita consumirla todos los días?
- ¿Interfiere con su trabajo?
- ¿La consume más que antes?
- ¿La consume más de lo que quisiera?
- ¿Sus amigos o familia le dicen que la consume demasiado?
- ¿Miente en cuanto a la cantidad que consume?
- ¿Su consumo le causa problemas financieros?
- ¿Ha lastimado a alguien cercano a usted?
- ¿Le causa problemas de salud?
- ¿Quiere dejarla pero no puede?

Si contestó que sí, por lo menos una vez, puede ser que tenga problemas de adicción y necesite ayuda. Llame a **ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS**.

Cosas que puede hacer

¿Cree que tiene problemas con las drogas?

- El primer paso que debe dar es aceptar que tiene problemas. El siguiente, es buscar ayuda. No está solo.
- Vaya a un grupo de apoyo gratuito como Alcohólicos Anónimos: **ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS**.
- Para recibir información sobre los programas del tratamiento de drogas, llame al **800 DRUG AND ALCOHOL RESOURCE CENTER**. Tal vez le tome tiempo ser aceptado en un programa gratuito.

La prevención

- Lo mejor es evitar las drogas desde un principio. Si tiene problemas o demasiado estrés, hable con un consejero: **CONSEJERIA**.
- ¿Tiene tentación? Júntese con personas que no usan drogas.
- ¿Cree ser adicto a un medicamento? Consulte a su doctor.
- Nunca consuma drogas o bebidas alcohólicas antes de conducir o usar maquinaria.
- Combinar alcohol y drogas puede ser fatal.
- El compartir jeringas para el uso de drogas puede transmitir el SIDA y la hepatitis.
- Los inhalantes pueden dañar su cerebro. Llame al **800 INHALANTS**.
- Para obtener información sobre el tratamiento y la prevención del abuso de drogas, llame al **800 SUBSTANCE ABUSE SERVICES** o visite: www.samhsa.gov

Ya es tiempo de dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, pero no imposible. ¡Deje de fumar hoy mismo! Si necesita ayuda llame al **800 CALIFORNIA SMOKERS' HELPLINE**. Si no puede dejar de fumar, fume fuera de la casa y alejado de otras personas. El humo de segunda mano también puede matar.

Riesgos durante el embarazo

El alcohol, el tabaco y otras drogas pueden dañar al bebé que lleva dentro. Deje de fumar y usar drogas lo más pronto posible. Si no puede, no se avergüence, llame al: **ALCOHOL AND DRUG ABUSE**, **800 CALIFORNIA SMOKERS' HELPLINE**. Para obtener más información sobre cómo las drogas, los medicamentos y otros productos químicos pueden afectar a su bebé durante el embarazo, llame al **800 TERATOGEN REGISTRY**.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

- ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS (ALCOHOL AND DRUG ABUSE)**
- CONSEJERIA (COUNSELING)**

Teléfonos estatales gratuitos

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| 800 CALIFORNIA SMOKERS' HELPLINE | (VOZ) | 1-800-766-2888 |
| | (TTY) | 1-800-933-4833 |
| 800 DRUG AND ALCOHOL RESOURCE CENTER | | 1-800-879-2772 |
| 800 INHALANTS | | 1-800-269-4237 |
| 800 SUBSTANCE ABUSE SERVICES | (VOZ) | 1-800-662-4357 |
| | (TTY) | 1-800-228-0427 |
| 800 TERATOGEN REGISTRY | | 1-800-532-3749 |

Páginas de Internet

www.samhsa.gov

Emergencias y catástrofes

En caso de emergencia de incendio, envenenamiento, asalto o accidente automovilístico, puede recibir ayuda inmediata al llamar al 9-1-1 (Servicios de Emergencia).

Después de un desastre natural como una inundación, terremoto, o incendio, es posible que no reciba ayuda por varios días. Puede ser que las líneas telefónicas no funcionen. Está preparado para ayudarse y ayudar a los que lo rodean. Las siguientes dos páginas pueden ayudarle a planear cómo estar preparado.

¿Fue destruida su casa?

La Cruz Roja puede proveerle comida, ropa, y alojamiento durante una emergencia o catástrofe. También puede ofrecerle dinero para cubrir otras necesidades básicas. Llame a la Cruz Roja Americana: 📞 **CATASTROFES**. Escuche la radio para saber a dónde comunicarse para solicitar ayuda financiera.

Salvando vidas

El bombero Don Lopez salva la vida de una persona en la inundación del Río Matanzas.



Annie Wells - The Press Democrat



Human Issues Collaborative

Trabajo de voluntario

Estos voluntarios de la Cruz Roja ayudan a Dora después de que el fuego consumió su casa. Si quiere ser voluntario, llame a la Cruz Roja local.

En caso de emergencia llame al 9-1-1:

- Llame al 9-1-1 cuando la vida de alguien esté en peligro.
- Espere a que alguien conteste. No cuelgue. Mantenga la calma.
- En muchos servicios hablan español y otros idiomas. Pregunte.
- Indique exactamente dónde se encuentra; mencione la calle más cercana o número de piso.
- Describa cuál es el problema y cómo sucedió.
- No cuelgue hasta que la otra persona tenga toda su información.
- Pida a alguien que espere en la calle para orientar al equipo de emergencia.

Cuando esté conduciendo y escuche una sirena, ¡hágase a un lado de la carretera! Es obligatorio.

Prepárese para una catástrofe

Designe un lugar para encontrarse con su familia después de una catástrofe. Elija a una persona que viva fuera del estado como su contacto en caso de una emergencia.

Identifique las diversas maneras de salir de su casa.

Prepárese para ayudar a sus vecinos y pídale que le informen en caso de una catástrofe.

Infórmese qué debe hacer si se encuentra en el trabajo, en la escuela, o si sus hijos están en la guardería.

Guarde provisiones en su casa y carro. Revise sus provisiones cada seis meses y asegúrese de tener todo lo necesario.

Averigüe cómo cortar el gas, el agua y la electricidad.

Si utiliza equipo médico tal como un respirador, pida información a la compañía de servicios de electricidad y al departamento de bomberos sobre los servicios de emergencia disponibles. Muestre a un vecino cómo operar su equipo médico.

Lea la Guía de Supervivencia (Survival Guide) en la primera parte de las páginas blancas de su directorio telefónico. Visite: www.oes.ca.gov

Aprenda primeros auxilios

Los primeros auxilios pueden mantener a una persona con vida hasta que llegue el personal médico.

Si la persona no puede respirar, dele respiración artificial (CPR). Si la persona tiene heridas en su cabeza, cuello, o espalda, no la mueva. Manténgala cómoda. Pida ayuda y espere con ella.

Para aprender a dar respiración artificial (CPR) y primeros auxilios, llame a la Cruz Roja, a la YMCA, o a un hospital. Tal vez ofrezcan cursos gratuitos. Lea la información sobre primeros auxilios en las páginas blancas de su directorio telefónico.

Cosas que puede hacer

Después de una catástrofe

- Dé primeros auxilios a cualquier persona herida. Ayude a sus vecinos.
- Hierva el agua durante 5 minutos o purifíquela con pastillas de yodo antes de beber.
- Escuche la radio para recibir instrucciones y más información.

En caso de terremoto

- Si se encuentra adentro, colóquese bajo una mesa o marco de una puerta. Aléjese de las ventanas.
- Si se encuentra afuera, manténgase lejos de edificios y alambrado eléctrico.
- Si se encuentra en su carro, aléjese de los puentes y alambrado eléctrico. Estacione su carro y quédese dentro.
- Si huele a gas, cierre la línea principal. Los escapes de gas pueden causar un incendio.
- Si no huele a gas, no cierre la línea principal ya que tendría que esperar a que una persona de la compañía la vuelva a abrir. De todos modos tenga cuidado y no encienda velas.


En caso de incendio

- Tenga en su casa un extintor ABC. Este puede apagar incendios provocados por aceite, electricidad, papel o madera.
- Si el incendio se extiende, salgan todos y llame al **9-1-1**.
- Sepa cómo evacuar su hogar y practique con su familia.
- Asegúrese que las rejillas de sus ventanas se quiten fácilmente.
- Si su ropa se enciende, tírese al suelo y ruede.
- El humo lo puede matar. Manténgase cerca del suelo y camine a gatas.

En caso de inundaciones

- Para prevenir choques eléctricos desenchufe todos los aparatos eléctricos.
- Conozca dónde se encuentran los sitios de mayor elevación.
- Deje una nota explicando dónde se encuentra.
- No coma o beba alimentos que hayan sido contaminados por el agua de la inundación.


En caso de envenenamiento

Si alguien inhaló o ha sido expuesto a un tóxico, llame al **9-1-1** o al Centro de Control de Envenenamientos al  **800 POISON CONTROL**.



Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque estos servicios en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo la sección de "Servicios Comunitarios". Escriba los teléfonos en la página 84.

 **CATASTROFES (DISASTER SERVICES)**

Teléfonos estatales gratuitos

 800 POISON CONTROL (VOZ)	1-800-876-4766
(TTY)	1-800-972-3323
 POLICIA, BOMBEROS O AMBULANCIA	9-1-1

Páginas de Internet

www.oes.ca.gov

Recursos de La Guía (A-C)

La siguiente es una lista de números gratuitos y páginas de Internet.

- Algunas de las páginas de Internet no son accesibles para personas con impedimentos. Si encuentra una de estas páginas contacte al webmaster.
- Si alguno de los teléfonos ha cambiado, llame al 1-800-555-1212 para obtener el nuevo número.
- Si el recurso no es accesible por TTY, llame al California Relay Service.
- Si se le dificulta entender mensajes pregrabados, permanezca en la línea y alguien atenderá su llamada, o presione el "0".

♿ significa que una persona contestará su llamada.
 • significa que pueden atenderlo en español.

Recurso	Descripción	Voz	TTY	Página de Internet
AARP	Información y apoyo para personas mayores	1-800-424-3410 ♿ •	1-877-434-7598	www.aarp.org
AIM Program	Seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas de ingresos medios	1-800-433-2611 ♿ •		www.mrmib.ca.gov
AJB (America's Job Bank)	Asesoría sobre empleo			www.ajb.dni.us
ALDA (Association of Late Deafened Adults)	Información en el Internet para adultos que han perdido el oído			www.alda.org
ALFA (Assisted Living Foundation of America)	Información sobre lugares de vivienda asistida			www.alfa.org
Alliance for Technology (AT) Access	Tecnología computacional para personas con impedimentos o lesiones de trabajo	1-800-455-7970 ♿ •		www.ataccess.org
American Foundation for the Blind	Recursos para personas ciegas o con problemas visuales	1-800-232-5463 ♿ •		www.afb.org
Americans with Disabilities Act (ADA) Information Line	Derechos de las personas con impedimentos	1-800-514-0301 ♿ •	1-800-949-4232	
AmeriCorps	Programas de trabajo para ayuda financiera para la universidad	1-800-949-4232 ♿ •	1-800-833-3722	www.americorps.org
Assistive Technology Network	Recursos de tecnología asistida	1-800-390-2699 ♿ •	1-800-900-0706	www.atnet.org
Auto Safety Hotline	Seguridad automovilística y quejas del consumidor	1-888-327-4236 ♿ •		www.nhtsa.gov
BabyCal	Cuidad prenatal a bajo costo	1-800-222-9999 •		
BHAWD (Breast Health Access for Women with Disabilities)	Salud de los senos para mujeres con impedimentos			www.bhawd.org
Breastfeeding	Lactancia y apoyo para madres			www.breastfeeding.com
California Center for Law and the Deaf	Asistencia legal para sordos	1-877-332-3529	1-877-332-3529	www.deaflaw.org
California Conservation Corps	Trabajo para jóvenes de 18-23 años para obtención del diploma GED	1-800-952-5627		www.ccc.ca.gov
California Early Intervention	Servicios para bebés y niños con impedimentos	1-800-515-2229 ♿ •		www.dds.ca.gov
California Environmental Hotline	Recursos locales sobre reciclaje	1-800-253-2687 •		
California Fair Employment and Housing	Asistencia legal sobre vivienda, discriminación en el empleo y crímenes de odio	1-800-884-1684 ♿ •	1-800-700-2320	www.dfeh.ca.gov
California Foundation for Independent Living Centers	Recursos para personas con impedimentos			www.cfilc.org
California Literacy	Clases de alfabetización e inglés como segundo idioma	1-800-894-7323 ♿ •		www.caliteracy.org
California Medical Review	Quejas sobre doctores u hospitales	1-800-841-1602 ♿ •	1-800-881-5980	www.cmri-ca.org
California Rural Legal Assistance	Servicios para trabajadores del campo	1-800-242-2752 ♿ •		www.crla.org
California SIDS Program	Prevención de la muerte de cuna o súbita	1-800-369-7437 ♿ •		
California Smokers' Helpline	Recursos para dejar de fumar	1-800-766-2888 ♿ •	1-800-933-4833	www.nobutts.ucsd.edu

Recursos de La Guía (C-E)

♯ significa que una persona contestará su llamada.

• significa que pueden atenderlo en español.

Recurso	Descripción	Voz	♯	•	TTY	Página de Internet
California State Library Braille and Talking Books	Préstamos gratuitos de libros en Braille o audiocintas	1-800-952-5666	♯	•		www.loc.gov/nls
California Telephone Access Program	Equipo telefónico gratuito para personas mayores o con impedimentos	1-800-806-1191	♯	•	1-800-806-4474	www.ddtp.org
CALTRANS Highway Info	Seguridad y condiciones de carreteras	1-800-427-7623				www.dot.ca.gov
CALWIA (California Office of Workforce Investment)	Recursos sobre empleo					www.calwia.org/links.html
Captioned Media Program	Videos gratuitos con subtítulos para personas sordas	1-800-237-6213	♯	•	1-800-237-6819	www.cfv.org
Child Abuse Hotline	Prevención y quejas sobre abuso infantil	1-800-422-4453	♯	•	1-800-222-4453	www.childhelpusa.org
Child Care Connection	Referencias locales sobre centros de cuidado infantil	1-800-543-7793	♯	•	1-800-543-7793	www.rnetwork.org
Child Watch	Recursos para padres de niños perdidos	1-800-928-2445	♯			www.childwatch.org
Childbirth	Embarazo, parto y cuidados del bebé					www.childbirth.org
Citizenship Line	Información sobre cómo obtener la ciudadanía	1-800-477-7901		•		
College Savings for California Kids	Plan de ahorro para la universidad	1-877-728-4338	♯	•		www.scholarshare.org
Cyberangels	Seguridad en el uso del Internet					www.cyberangels.org
DCARA (Deaf Counseling, Advocacy and Referral Agency)	Servicios sociales y referencias para personas sordas o con problemas auditivos	1-877-322-7299			1-877-322-7288	www.dcara.org
Debtors Anonymous	Asesoría en el Internet sobre el manejo de deudas					www.debtorsanonymous.org
Dentist	Información sobre dentistas locales	1-800-336-8478	♯	•		
Department of Managed Health Care	Información y quejas sobre los planes de cuidado administrado	1-800-400-0815	♯	•	1-877-688-9891	www.dmhc.ca.gov
Developmental Disabilities Health Info	Recursos para personas con problemas de desarrollo					www.ddhealthinfo.org
Direct Student Loan Service	Información y asistencia sobre becas para estudiantes	1-800-848-0979		•		
Disability Rights Advocates	Acceso a servicios y seguros médicos	1-888-926-0274				www.dralegal.org
Disability Resources	Información sobre discapacidades en el Internet					www.disabilityresources.org
Drug and Alcohol Resource Center	Prevención del alcoholismo y la drogadicción	1-800-879-2772	♯	•		www.adp.state.ca.us
Eatright (American Dietetic Association)	Información sobre nutrición y alimentación sana					www.eatright.org
Eldercare Locator	Servicios nacionales para el cuidado de personas mayores	1-800-677-1116	♯	•		www.aoa.dhhs.gov
Elderhostel	Viajes educativos a bajo costo para personas mayores	1-877-426-8056	♯	•	1-877-426-2167	www.elderhostel.org
Environmental Protection Agency	Información sobre cómo reducir la contaminación					www.epa.gov

California Relay Service (CRS)

El sistema CRS le permite a los usuarios de TTY (teléfono de texto) llamar a una persona que no utiliza un TTY, y viceversa.

Sprint VOZ/TTY 1-888-877-5381 MCI VOZ/TTY 1-800-855-3000

The Speech to Speech Relay (STS)

El sistema STS cuenta con operadores entrenados para entender y repetir las palabras de personas con problemas del habla.

VOZ 1-800-854-7784 TTY 1-800-867-4323

Los operadores del sistema Relay deben respetar su confidencialidad. No revelarán, ni grabarán ninguna conversación de los usuarios.

Recursos de La Guía (F-L)

♿ significa que una persona contestará su llamada.

• significa que pueden atenderlo en español.

Recurso	Descripción	Voz	♿	•	TTY	Página de Internet
Family Planning	Referencias a clínicas estatales de planificación familiar	1-800-942-1054		•		
Family Village	Recursos para padres de niños con impedimentos					www.familyvillage.wisc.edu
Family Voices	Servicios de salud para niños con impedimentos	1-888-835-5669	♿	•		www.familyvoices.org
FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition	Seguridad en los alimentos y nutrición	1-888-723-3366	♿			www.cfsan.fda.gov
Federal Consumer Info Center	Información en el Internet para el consumidor					www.pueblo.gsa.gov
FinAid	Ayuda financiera para los estudios					www.finaid.org
Food Security	Apoyo para programas comunitarios de comida					www.foodsecurity.org
Garden	Información y recursos sobre jardinería					www.garden.org
Governor's Office of Emergency Services	Preparación para emergencias y catástrofes en California					www.oes.ca.gov
Healthfinder	Guía sobre cómo obtener información confiable sobre salud en el Internet					www.healthfinder.gov
HealthScope	Comparación de planes de seguro médico					www.healthscope.org
Healthy Families	Seguros médicos para familias de bajos ingresos	1-800-880-5305	♿	•		
HEAP (Home Energy Assistance Program)	Ayuda con el pago de servicios	1-800-433-4327	♿	•		www.acf.dhhs.gov/programs/liheap
HICAP (Health Insurance Counseling Program)	Asesoría sobre Medicare y Medi-gap	1-800-434-0222	♿	•		
Hospice Link	Referencias sobre hospicios	1-800-331-1620	♿			www.hospiceworld.org
I Am Your Child	Información sobre cuidado y desarrollo infantil	1-888-447-3400	♿			www.iamyourchild.org
Immigrant Job Discrimination	Ayuda legal sobre la discriminación en el empleo	1-800-255-7688	♿	•		
Inhalants	Información sobre el abuso de inhalantes	1-800-269-4237	♿			www.inhalants.org
INS Hotline	Información sobre migración y ciudadanía	1-800-375-5283	♿	•	1-800-767-1833	www.ins.usdoj.gov
Iwannaknow	Información sexual para adolescentes					www.iwannaknow.org
Job Accommodation Network	Consejos sobre empleos y acomodos para personas con impedimentos	1-800-526-7234	♿	•	1-800-526-7234	www.jan.wvu.edu
Job Corps	Empleos para jóvenes	1-877-388-8731	♿	•		
Kaiser Cares for Kids	Servicios médicos para niños de familias de ingresos bajos y medios	1-800-255-5053		•		
La Leche League	Información sobre la lactancia	1-800-525-3243				www.lalecheleague.org
Lead Hotline	Prevención de envenenamiento por plomo	1-800-532-3394	♿	•		www.epa.gov/lead
Learning Disabilities OnLine	Información sobre niños con problemas de aprendizaje					www.LDonline.org
Learning Disabled Teens	Página de Internet para adolescentes con problemas de aprendizaje					www.LDteens.org
Lion and Lamb Project	Información sobre la violencia en los medios de comunicación					www.lionlamb.org
Long Term Care Ombudsman	Servicio de quejas sobre cuidados médicos de largo plazo	1-800-231-4024	♿			
Lyric	Apoyo para jóvenes homosexuales y lesbianas	1-800-246-7743	♿	•		www.lyric.org

Recursos de La Guía (L-R)

♯ significa que una persona contestará su llamada.
• significa que pueden atenderlo en español.

Recurso	Descripción	Voz	♯	•	TTY	Página de Internet
Medi-Cal Hotline	Información sobre Medi-Cal	1-800-952-5294		•		
Medicare Hotline	Información sobre el Medicare	1-800-638-6833	♯	•		www.medicare.gov
National AIDS Hotline	Información sobre el VIH y el SIDA	1-800-344-7432	♯	•	1-800-243-7889	www.cdc.gov/hiv
National Center for Learning Disabilities	Información sobre problemas de aprendizaje	1-888-575-7373				www.ncld.org
National Crime Prevention Council	Prevención del crimen y seguridad en las comunidades	1-800-937-7383	♯			www.ncpc.org
National Domestic Violence Hotline	Ayuda para víctimas de violencia doméstica	1-800-799-7233	♯	•	1-800-787-3224	www.ndvh.org
National Gay and Lesbian Hotline	Referencias, info y consejería para homosexuales	1-888-843-4564	♯			www.glnh.org
National Immunization Info Line	Información sobre vacunas y recursos locales	1-800-232-2522	♯	•		www.cdc.gov/nip
National Institute on Aging	Información y recursos para personas mayores	1-800-222-2225	♯	•		www.nih.gov/nia
National Mental Health Assn	Información sobre problemas de salud mental	1-800-969-6642	♯	•	1-800-433-5959	www.nmha.org
National Parent Information Network	Paternidad e involucramiento de padres en la educación de sus hijos	1-800-583-4135	♯	•	1-800-583-4135	www.npin.org
National Resource Center for Parents with Disabilities	Recursos y apoyo para padres con impedimentos y sus hijos	1-800-644-2666	♯		1-800-804-1616	www.lookingglass.org
National Runaway Switchboard	Apoyo para los jóvenes que huyen de casa y sus padres	1-800-621-4000	♯	•	1-800-621-0394	www.nrscrisisline.org
NCPAD (National Center on Physical Activity and Disability)	Investigación y referencias sobre discapacidades					www.ncpad.org
Newborn Hearing Screening	Referencias locales para exámenes auditivos en recién nacidos	1-877-388-5301	♯			
NICHCY (National Info Center for Handicapped Children and Youth)	Información en el Internet para niños y jóvenes con impedimentos					www.nichcy.org
NIH (National Institutes of Health)	Vínculos a información de salud en el Internet					www.nih.gov/health
Nineline	Línea de emergencia para adolescentes en crisis	1-800-999-9999	♯	•	1-800-999-9915	www.covenanthouse.org
Patients Rights Advocacy Program	Apoyo sobre salud mental	1-800-254-5166	♯	•		www.mhaac.org
Pesticide Information	Información sobre intoxicación por pesticidas	1-800-858-7378	♯	•		http://nptn.orst.edu
Planned Parenthood	Referencias locales sobre planificación familiar, salud sexual y derechos reproductivos	1-800-230-7526	♯	•		www.pfpa.org
Poison Control	Línea de emergencia para víctimas de envenenamiento	1-800-876-4766	♯	•	1-800-972-3323	
Preventive Ounce	Información sobre el temperamento de los niños					www.preventiveoz.org
Protection & Advocacy	Ayuda legal para personas con impedimentos	1-800-776-5746	♯	•	1-800-776-5746	www.pai-ca.org
READ California	Programas de lectura para niños y adultos					www.readcalifornia.org

California Relay Service (CRS)

El sistema CRS le permite a los usuarios de TTY (teléfono de texto) llamar a una persona que no utiliza un TTY, y viceversa.

Sprint VOZ/TTY 1-888-877-5381 MCI VOZ/TTY 1-800-855-3000

The Speech to Speech Relay (STS)

El sistema STS cuenta con operadores entrenados para entender y repetir las palabras de personas con problemas del habla.

VOZ 1-800-854-7784 TTY 1-800-867-4323

Los operadores del sistema Relay deben respetar su confidencialidad. No revelarán, ni grabarán ninguna conversación de los usuarios.

Recursos de La Guía (R-Z)

♯ significa que una persona contestará su llamada.

• significa que pueden atenderlo en español.

Recurso	Descripción	Voz	TTY	Página de Internet
Resolve	Asociación nacional de problemas de esterilidad			www.resolve.org
Safe Kids Campaign	Seguridad infantil en el hogar, el auto y la comunidad			www.safekids.org
Safe Schools Association	Seguridad en las escuelas	1-888-510-6500 ♯		www.safeschools.org
Second Harvest	Programas para reducir el hambre	1-800-771-2303 ♯		www.secondharvest.org
Senior Information and Referral	Contactos sobre servicios locales para personas mayores	1-800-510-2020 ♯		www.aging.state.ca.us
Seniors (Access America)	Recursos para personas mayores			www.seniors.gov
Sexual Health	Información sobre la sexualidad y las discapacidades			www.sexualhealth.com
SIECUS (Sex Information and Education Council)	Información en el Internet sobre educación sexual			www.siecus.org
Sight for Students	Servicios médicos visuales para niños menores de 18 años	1-888-290-4964 ♯ •		www.sightforstudents.org
Social Security	Noticias e información sobre el Seguro Social	1-800-772-1213 ♯ •	1-800-325-0778	www.ssa.gov
State Insurance Hotline	Información y quejas del consumidor	1-800-927-4357 ♯ •	1-800-482-4833	www.insurance.ca.gov
State Parks	Información sobre parques de California	1-800-444-7275 ♯ •	1-800-274-7275	www.cal-parks.ca.gov
STD Hotline	Información sobre enfermedades de transmisión sexual	1-800-227-8922 ♯ •	1-800-243-7889	www.ashastd.org
Substance Abuse Services	Servicios de salud mental, alcoholismo y drogadicción	1-800-662-4357 ♯ •	1-800-228-0427	www.samhsa.gov
Suicide Hotline	Línea de emergencia sobre el suicidio	1-800-784-2433 ♯ •		www.suicidecrisisline.org
Talking With Kids	Asesoría sobre cómo hablar con los niños y jóvenes sobre temas difíciles como la sexualidad y las drogas	1-800-244-5344 •		www.talkingwithkids.org
Teratogen Registry	Cómo afectan las drogas y los tóxicos a los bebés en gestación	1-800-532-3749 ♯ •		http://ctispregnancy.org
The Arc	Recursos para personas con problemas de desarrollo			www.thearc.org
Toxic Spill Hotline	Reporte de derrames tóxicos	1-800-852-7550 ♯		www.oes.ca.gov
Yahoo! Travel	Vínculos del Internet sobre viajes			http://travel.yahoo.com
TrustLine	Registro de personas que cuidan niños en casa	1-800-822-8490 ♯ •		www.trustline.org
UC Berkeley Wellness Guide	Versión en el Internet de La Guía del Bienestar			www.wellnessguide.org
Victims Resource Line	Ayuda y asesoría para víctimas del crimen	1-800-842-8467 ♯ •		e-mail: victims@uop.edu
WIC Works	Alimentos y nutrición para mujeres y niños	1-888-942-9675 •		www.fns.usda.gov/wic
Women's Health Info Center	Información sobre salud para mujeres, incluyendo aquellas con impedimentos	1-800-994-9662 ♯ •	1-888-220-5446	www.4woman.gov
Workers' Compensation	Indemnizaciones para trabajadores	1-800-736-7401 •		www.dir.ca.gov
Zero to Three	Información sobre los primeros años de la infancia			www.zerotothree.org

California Relay Service (CRS)

El sistema CRS le permite a los usuarios de TTY (teléfono de texto) llamar a una persona que no utiliza un TTY, y viceversa.

Sprint VOZ/TTY 1-888-877-5381 MCI VOZ/TTY 1-800-855-3000

The Speech to Speech Relay (STS)

El sistema STS cuenta con operadores entrenados para entender y repetir las palabras de personas con problemas del habla.

VOZ 1-800-854-7784 TTY 1-800-867-4323
 Los operadores del sistema Relay deben respetar su confidencialidad. No revelarán, ni grabarán ninguna conversación de los usuarios.

