

¿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 relajación | 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 |
|---------------------|----|

El aprender cosas nuevas le da sentido y dirección a nuestras vidas. También mantiene nuestra mente alerta y activa. El aprendizaje de por vida es una alternativa personal de crecimiento y de logro.

Podemos aprender sobre cualquier cosa que nos interese, como tejer, mecánica, jardinería, idiomas, computación o música. Las habilidades que aprendemos, así como los intereses que perseguimos, algún día nos ayudarán a encontrar un trabajo, obtener un aumento, hacer nuevos amigos, disfrutar de nuestra jubilación o ayudar a nuestra comunidad.

Aprender nos mantiene en contacto con las alegrías y retos de la vida. El conocimiento nos lleva a todas partes.

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 **VOLUNTARIOS**. Para enseñar inglés, llame al **800 CALIFORNIA LITERACY**.

El programa "AmeriCorps"

Pague sus préstamos escolares y ahorre dinero para la universidad. Aprenda nuevas habilidades y ayude a otras personas. Llame al **800 AMERICORPS** o visite **www.americorps.org**.

Arleen Ng/Oakland Tribune



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

Aprendizaje de por vida



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 cómo buscar información sobre algún tema. Vea la página 65.

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** o al **800 CALIFORNIA LITERACY**.

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** o visite www.nifl.gov.

Dónde puede encontrar ayuda

Teléfonos locales

Busque en la sección de Servicios Comunitarios al inicio de las páginas amarillas.

EDUCACION (EDUCATION)

EMPLEO (EMPLOYMENT)

VOLUNTARIOS (VOLUNTEER INFORMATION)

Teléfonos estatales gratuitos

| | |
|--|-----------------------|
| 800 ADA INFORMATION LINE (VOZ) | 1-800-514-0301 |
| (TTY) | 1-800-514-0383 |
| 800 AMERICORPS | 1-800-949-4232 |
| 800 CALIFORNIA LITERACY | 1-800-894-7323 |
| 800 DIRECT STUDENT LOAN SERVICE | 1-800-848-0979 |
| 877 ELDERHOSTEL | 1-877-426-8056 |
| 800 NATIONAL LITERACY HOTLINE | 1-800-228-8813 |

Páginas de Internet

www.americorps.org

www.finaid.org

www.elderhostel.org

www.nifl.gov

Vea en las páginas 80-84 recursos adicionales en español, TTY y páginas de Internet.



Shirley Nakao

Para buscar información sobre servicios 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 del oído o problemas musculares.

Para poder vivir, trabajar y hacerse cargo de la familia las personas con impedimentos necesitan acceso a lugares públicos, transporte público, escuelas, viviendas y empleos. Algunas leyes, como la Ley de Ciudadanos Americanos con Discapacidades (ADA) nos ayudan a proteger estos derechos. Así mismo, a través de California se han formado grupos de personas con impedimentos para compartir información y darse apoyo.

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.

Los “Centros para la Vida Independiente”

Estos centros son administrados por personas con impedimentos. En ellos se ofrece consejería, entrenamiento para vivir independientemente, 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.

Proteja sus derechos

Conozca sus derechos, sea persistente y busque apoyo. Vea la página 10.

- Para mayor información y ayuda legal, llame al **800 PROTECTION & ADVOCACY** o visite www.pai-ca.org.
- Para obtener ayuda legal para sordos y 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 los 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



Harry Cutting

“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.ld.org.

El uso de la tecnología

Existen muchas herramientas nuevas que ayudan a las personas con impedimentos a ser más independientes. Usted puede ver una lista de herramientas útiles y dónde puede adquirirlas. Puede aprender sobre cómo modificar su carro o su cocina, o buscar herramientas que le ayuden a escribir, cocinar o cuidar de sus niños. Vea la página 65 o llame al **800 AT NETWORK**. 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. El “Servicio de Ayuda en Casa” (IHSS) del Departamento de Servicios Sociales de su condado quizá pueda ayudarle a pagar los servicios de un asistente. Para recibir consejos sobre cómo contratar, entrenar y supervisar a las personas que le ayudan, llame a un “Centro para la Vida Independiente”. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o **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. Llame a **SERVICIOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS** o visite www.disabilityresources.org.
- Busque el “Centro para la Vida Independiente” más cercano. Llame a **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.
- Utilice el Internet para comunicarse con otras personas alrededor del mundo. Visite www.disabilityresources.org.

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

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) | 1-800-514-0383 |
| 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 NATIONAL CENTER FOR LEARNING DISABILITIES | | 1-888-575-7373 |
| 800 PROTECTION & ADVOCACY | (VOZ/TTY) | 1-800-776-5746 |

Páginas de Internet

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