



Conexiones Familiares en La Comunidad

INFORMACION Y RECURSOS PARA FAMILIAS E INDIVIDUOS CON UNA
DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO DEL
ESTADO DE WASHINGTON

Los iconos fueron tomados de www.supportstofamilies.org © UMKC Instituto para el Desarrollo Humano, UCEDD 2012-2015.

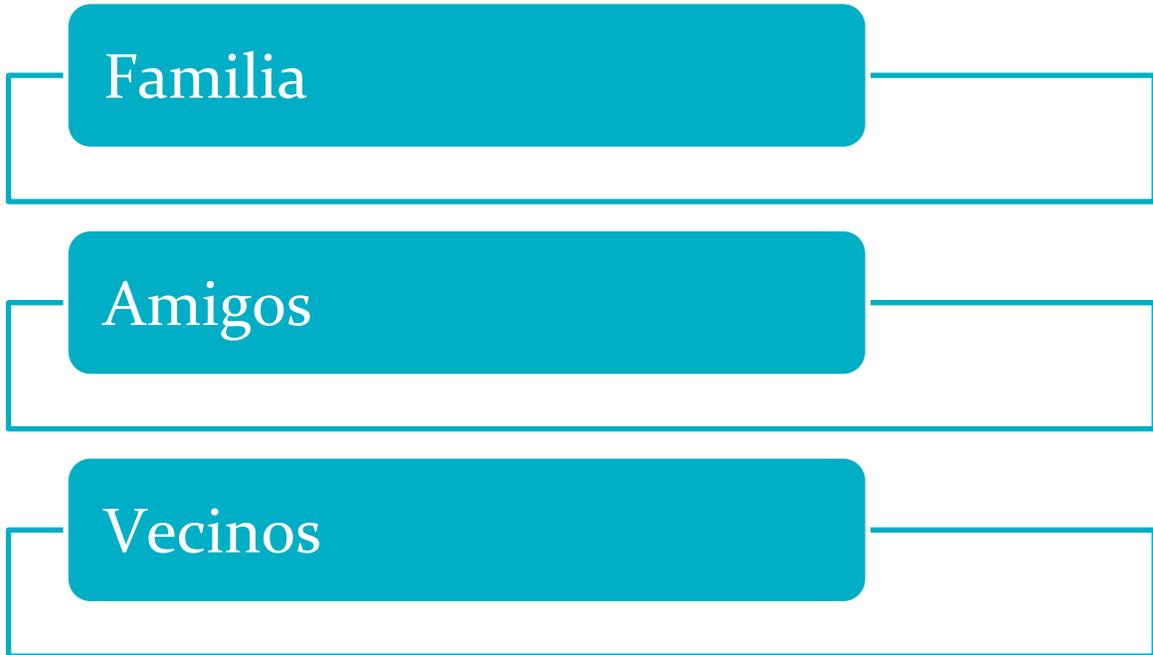
 Prenatal y la Infancia	 La Primera Infancia	 Edad Escolar	 Transición	 Edad Adulta	 Envejecimiento
--	---	--	--	---	--

 Vida a Diario y Empleo	 Vida en La Comunidad	 Vida Saludable	 Seguridad y Protección	 Social y Espiritual	 Ciudadanía y Abogacía
--	--	--	--	---	---

Lista de Contenido

Introducción	1
Intereses y Sueños	2-7
Creando Relaciones	8-13
Conectándose con La Comunidad	13-19
Empiece!	19-22
Recursos Estatales	23-30

Introducción



Como miembro familiar, habrá días que pensarás que es imposible encontrar recursos en la comunidad u oportunidades para involucrarse. La crianza es un trabajo duro. Agrega un hijo o una hija con una discapacidad intelectual y del desarrollo, y la tarea se vuelve impresionante. Muchas personas mencionan palabras como *la comunidad, inclusión y pertenecer*; sin embargo, encontrar la forma de realizar estos ideales en la realidad puede ser confuso, complejo y abrumador. No hay un camino correcto o enfoque correcto.

Con varias rutas y vías disponibles, puede ser difícil saber por dónde empezar. Lo que funciona para una familia o un individuo tal vez no funcione para otro. Puede haber creencias religiosas, culturales, personales y familiares que influyen en las decisiones. Una familia puede centrarse en la independencia y la otra en interdependencia.

Está en usted encontrar el enfoque que funciona mejor para usted y su familiar con una discapacidad intelectual y del desarrollo. Este guía fue desarrollado con la participación de familias, individuos con discapacidades, y profesionales que ofrecieron ideas, consejos y recursos con el fin de ayudarlo a imaginarse una vida plena y significativa para su familiar.

Intereses y Sueños



Para ayudar a desarrollar nuevos sueños y visiones, primero piense en los intereses de su hija o hijo. ¿Hay ciertas actividades que le gusta hacer? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Quiénes son? ¿Cuáles son sus esperanzas para ellos? Las diferentes edades y etapas pueden producir diferentes respuestas. Es útil pensar en todas las posibilidades y no establecer límites. Diviértase y sueñe en grande.

Algunas ideas que puede explorar podrían incluir: el club de lectores, clases de tejer, natación, baile, o asistir a los eventos locales en su comunidad. Muchas comunidades locales tienen Centros llamados YMCA, Clubs para Niños y Niñas, Centros de Recreación y Centros para la Comunidad, los cuales ofrecen una gran variedad de actividades para las familias.

Si su círculo familiar es grande, el círculo de su hija será más grande. Si su círculo es pequeño y si no está conectado a su comunidad, el círculo de su hija será pequeño.

~ Cathy

Mientras que intentan nuevas actividades, recuerde que, ya porque algo le gusta a usted no quiere decir que le va a gustar a su familiar. La actividad debe ser algo que ellos disfruten hacer o estén dispuestos a intentar.

Muchos sistemas dentro de las discapacidades del desarrollo se centran en lo que su hijo/a no puede hacer pero usted puede ayudarles a enfocarse en lo que pueden y les gusta hacer. Si aún no conoce sus intereses comience por explorar lugares que quizás le gustaría ir.

Si va a caminar por la naturaleza, llévelo con usted. Si le gustan los animales, comparta su pasión con su hijo/a. Diviértase al conocer mejor a su hijo/a y su personalidad única.



¿Necesitas Ayuda?

Padre a Padre provee apoyo e información a padres de niños con necesidades especiales sin ningún costo.

arcwa.org/getsupport

Conéctese Un Día a La Vez.

Uno de los consejos de las familias es la de convertirse en uno de los “regulares” al hacer lo mismo cada día, semana, o mes. Si le gusta ir por un café a diario, trate de ir a la misma hora todos los días. Así va a empezar a mirar algunas de las mismas personas. Los padres y miembros familiares a menudo toman el papel de facilitar los círculos sociales, tal vez tengas que iniciar la conversación con un “hola”. Si su familiar usa la tecnología de asistencia o no puede hablar, piense en que forma pueden incluirlo. ¿Puedes presentarlo? ¿Tiene la capacidad de usar alguna tecnología para comunicarse? Algunas personas dan la bienvenida a un saludo y a la oportunidad de interactuar. Modele la mejor forma de comunicarse con su familiar.

Conforme su hijo/a crece, usted puede tomar turnos con otras familias, vecinos, amigos o un proveedor que recibe pago en el papel de apoyo. El alejarse puede ser una serie de unos cuantos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. El enfoque debe seguir en lo que le gusta hacer a su hijo/a. Sea curioso. Si una actividad no funciona, intenten de nuevo. Los problemas sensoriales pueden ser abrumadores al principio pero el repetir las experiencias le puede ayudar a su hijo/a aprender lo que puede esperar y eso puede ayudarles a sentirse más cómodos.



Haga Planes para Los Contratiempos.

Es importante planificar para los contratiempos y fracasos. Practiquen cuando anden fuera, y tengan un plan de cómo proceder en caso de que se topen con una barrera. ¿Qué pasa si el autobús o la transportación no llegan? ¿Su hijo/a sabrá qué hacer? La mayoría de nosotros nos hemos perdido, llegado tarde o estado en el lugar equivocado a la hora equivocada.

Piense en los riesgos que está dispuesto a tomar y la mejor forma de apoyar a su familiar. Alguna veces se tiene que planear para dos elementos: la actividad y el apoyo necesario para involucrarse en la actividad. Si hubo un contratiempo, ¿en dónde ocurrió? ¿Qué debemos hacer para evitar caídas en el futuro? ¿Qué fue lo que aprendieron de esa experiencia?

Mi Plan de Vida una herramienta de planificación centrada en la persona:

<http://mylifeplan.guide/>

Para explorar más a fondo, los intereses y sueños busque las herramientas de planificación localizadas en el internet como la de Mi Plan de Vida para ayudarle a estimular ideas, visiones, y metas. Esta herramienta fue desarrollada por El Arc del Estado de Washington y El Concilio para Las Discapacidades del Desarrollo de Estado de Washington para animar a individuos y a sus familias a usar un guía de planificación centrado en la persona para ayudar con ideas y objetivos para obtener una vida significativa. La herramienta también puede ser compartida con los maestros en la reunión del IEP (El Plan de Educación Individualizado), miembros familiares, o con amigos que intentan conocer mejor a su familiar.



Prenatal e Infancia

Muchas familias están inscritas en El Programa de Apoyo Temprano para Los Infantes y Niños Pequeños (ESIT) en El Departamento para El Aprendizaje Temprano (DEL). Los proveedores Locales de Nacimiento a 3 pueden ayudarle a encontrar recursos en su comunidad.

¿Hay un grupo para los bebés en su área? ¿Un grupo para los padres o las madres que se reúne cada semana? Estos son lugares muy buenos en donde puede aprender de otros padres y le puede ayudar a expandir sus propias ideas y sueños.

Piense en oportunidades divertidas que le permitan a su bebé intentar nuevos ambientes. ¿Qué está sucediendo en su propia comunidad para familias con bebés? Al explorar nuevas actividades usted aprenderá a conocer lo que le gusta y lo que no le gusta su bebé. Esperamos que pueda divertirse en el camino y que le ayude a conocer más a su bebé!



¿Necesita Ayuda?

El Programa de Apoyo Temprano para Los Infantes y Niños Pequeños (ESIT) le puede ayudar a encontrar recursos en su comunidad.

del.w.gov

Empiece a Soñar Desde Temprano y Seguido.



Primera Infancia

Si su niño/a esta en el preescolar, esto es una gran oportunidad para conocer a otras familias y aprender más sobre su hijo/a. ¿Hay actividades que prefiere como la de la mesa sensorial o cierto tipo de juguete? ¿Le gusta la música a tu hijo/a? ¿Que ha notado cuando anda fuera en la comunidad con su hijo/a? En algunas ocasiones es fácil enfocarse en lo que su hijo/a no puede hacer, en lugar de lo que si puede hacer.

Algunas áreas tienen programas de preescolar cooperativos, lo cual puede también ser divertido para su niño/a. Las familias pueden elegir un programa preescolar especializado a través del distrito escolar y también asistir a un programa de preescolar cooperativo para enfocarse en oportunidades de inclusión y diversión.

Mire hacia los lugares a donde su familia va naturalmente para diversión y apoyo. A través del camino puede que encuentre nuevos intereses y sueños para su familia. Si tiene varios niños con discapacidades del desarrollo, encontrar algo que les guste a todos puede ser desafiante. Puede tomarle varios intentos y un montón de ensayos y errores.



Edad Escolar

Durante los años escolares de la primaria y la secundaria son momentos ideales para explorar nuevas actividades. Piense en inscribir a su hijo/a en un coro, banda, o algún club.

¿Disfrutarían de probar una actividad durante la escuela o después de la escuela? Se trata de una nueva experiencia hasta para los niños típicos, así que no permita que sus propias reservaciones limiten las posibilidades.

Algunas escuelas también ofrecen oportunidades después de la escuela como la de la pelota suave, fútbol, clubs, Clubs de Niños y de Niñas, Las Niñas Exploradoras, o Los Niños Exploradores. Y si usted tiene el tiempo y desea también participar, usted puede servir como voluntario ocasionalmente y dar su opinión sobre lo que funciona o no para su familiar.



¿Necesitas Ideas?

El Club de Niños y
Niñas de Washington
begreatwa.org

Algunas familias han encontrado éxito en conceptos como los del Círculo de Amigos. Este enfoque implica a un maestro o personal facilitando los juegos, la hora de la comida o las conversaciones sociales. Una de las madres, ordenaba pizza cada semana para el grupo de círculo de amigos de su hija y esto ayudó a que el grupo muy pronto ganara popularidad. En 1988, Robert Perske lanzó el libro llamado *El Círculo de Amigos* lo cual da ejemplos e historias de amistades¹.



Edad de Transición

En la Preparatoria, la mayoría de los estudiantes están involucrados en algún tipo de club, organización, o deportes. En algunas ocasiones los padres tienen que dar un empujoncito a sus hijos, especialmente si la situación social es incómoda. Los padres descubren que siguen desempeñando un papel incluso si es como un conductor para eventos o lugares. Un enfoque podría ser, que los padres dirijan algunas de las conversaciones y después aprendan a alejarse.

Busque líderes en la preparatoria que estén dispuestos a proporcionar el papel de bienvenida en un club o ambiente escolar. Su orientación puede ayudar a un estudiante hasta que los apoyos naturales se desarrollen. Por lo general, hay un maestro involucrado como asesor del club que puede crear estrategias de cómo ser más intencional, especialmente en situaciones sociales.

Conforme los estudiantes sientan más confianza, ellos pueden empezar a tomar posesión de su participación en las actividades dentro del club. Aunque ayudar a su estudiante a navegar las situaciones complejas sociales puede ser necesario, no olvide desvanecerse conforme su estudiante gane más confianza.

Muchos de los distritos escolares proveen ferias de transición con talleres sobre el empleo, la tutela legal y recursos en la comunidad. Estas son grandes oportunidades para aprender más sobre su familiar. ¿Quién es? ¿Qué le gusta hacer? Los años de transición son un buen tiempo para dar a su familia un espacio para crecer y para empezar a trabajar en pasos hacia la independencia.



**¿Necesita Información
sobre la Transición a La
Preparatoria?**

**Informando a Las
Familias Herramienta de
Transición
informingfamilies.org**

¹ Robert Perske, *El Círculo de Amigos/The Circle of Friends* (Toronto, sobre: Inclusión Press, 1988).

Uno de los recursos menos utilizados en las escuelas son los otros estudiantes.

~ Sandy



Edad Adulta

Conforme su miembro familiar entra en edad, sus intereses pueden cambiar. Trabajando o sirviendo como voluntario puede traerles nuevas oportunidades e intereses a través de los diferentes ambientes. Si se ofrece como voluntario en su barrio, intente hablar con otros voluntarios para conocer ideas sobre lugares a donde ir o cosas nuevas para intentar. Muchas ciudades y condados locales buscan personas dispuestas a participar en juntas o comisiones. Otra manera de encontrar cosas nuevas en que participar es la de convertirse en miembro de una junta y compartir opiniones de personas y miembros familiares con discapacidades del desarrollo. Otro recurso valioso son los grupos de vecinos.

¿Cuáles son los intereses y la pasión que tiene su miembro familiar por la vida? Las familias pueden tener dificultades cuando su familiar ya no asiste a la escuela por lo cual es importante seguir pensando en sus intereses y sus sueños.

El derecho de la escuela termina a los 21 años, pero no hay que subestimar lo que es posible. Continúe explorando sus intereses y sueños para una vida significativa.



Envejecimiento

Puede ser más difícil para su familiar seguir con sus intereses dentro de la comunidad a medida que entra en sus años de vejez. Averigüe si hay centros para personas mayores en su área con actividades y programas como el programa llamado Meals on Wheels el cual entrega comida a personas mayores en su área. A menudo, los centros para los ancianos tienen excursiones y otras actividades divertidas que incluyen la transportación. Esto es una ventaja para las personas que no conducen. Continúe pensando en sus intereses, aficiones y actividades.

Si están involucrados en una comunidad espiritual o cultural, ¿hay personas dispuestas a conducir a su familiar o a asistir a las actividades con ellos? Muchos

grupos espirituales o culturales tienen calendarios mensuales con eventos planeados para los participantes. Al participar en algunas de esas actividades usted puede aprender más sobre lo que le gusta o no a su familiar.



Creando Relaciones

A menudo, los miembros familiares se encuentran comunicándose y conectándose con personas en muchas nuevas capacidades. Es posible que haya médicos, terapeutas, especialistas, personal del distrito escolar, enfermeras y un sinnúmero de otras personas en la vida de su hijo/a. Es posible que tenga cuidado constante de su familiar y luego una gran cantidad de personas para coordinar también. Esto puede ser abrumador, y se aborda de una manera diferente basado en sus valores familiares, su cultura, estatus económico y/o visión. Su opinión es incalculable.

Es importante que las personas con discapacidades tengan igualdad de acceso a una vida significativa. Si su hijo/a no puede hablar por sí mismo, los miembros familiares pueden ser grandes defensores.

Algunas sugerencias en general para crear relaciones:

- ❖ Sea respetuoso aun si está en desacuerdo
- ❖ Este preparado
- ❖ Traiga su pasión a la mesa de manera que ayude a avanzar las metas y visiones
- ❖ Piense si el problema es importante para su familiar o si es problema suyo
- ❖ Mantenga el enfoque en su familiar
- ❖ Mantenga la mente abierta pero no tema seguir sus instintos
- ❖ Anime a su familiar a abogar por sí mismo
- ❖ De seguimiento después de discusiones
- ❖ Recuerde que se trata de crear relaciones, relaciones, y más relaciones



Prenatal e Infancia

En los primeros años es importante tener a alguien que le ayude a coordinar las necesidades de cuidado de salud y los problemas del desarrollo de su hijo/a. Esto suele ser un médico o un profesional que puede ayudar a darle la información adecuada sobre el diagnóstico, discapacidad, o el cuidado de salud de su hijo/a. Si usted no tiene un profesional de confianza, ¿hay alguien que le pueda servir como un filtro y le ayude a analizar la información?

Los Proveedores del Programa de Nacimiento a 3 lo pueden conectar con recursos y con otros miembros familiares. Estas relaciones tempranas son muy importantes porque pueden brindarle información precisa para guiar sus decisiones. Es fácil sentirse abrumado al enterarse que su hijo/a tiene una discapacidad del desarrollo, pero hay muchas personas compasivas y bien informadas que trabajan con los niños.

Estas empezando a desarrollar una comunidad para tu familiar. Si tienes unas pocas personas que entienden las cuestiones de menor importancia, esto te va a ayudar cuando enfrentes situaciones más difíciles como la de una crisis de salud, hospitalización o problemas en la escuela. Ayuda bastante conectarse con personas que lo entienden. Empezar temprano a crear relaciones positivas y saludables.

Empieza a Crear Relaciones temprano y con frecuencia.



La Primera Infancia

La primera infancia es por lo general el momento en que su hijo atraviesa la transición de un proveedor de nacimiento a 3, a un preescolar en el distrito escolar. Esta es una de las varias transiciones que su familiar tendrá. Algunas de estas relaciones pueden continuar en la vida de su familiar, o puede que encuentre un nuevo conjunto de personas guiando e interactuando con ellos. Esta puede ser tu primera experiencia con el distrito escolar, lo cual puede resultar abrumador.

Si usted pertenece a otra cultura o si el Inglés no es su primer lenguaje, es posible que enfrente desafíos adicionales. Los intérpretes pueden ser una herramienta para

aprender sobre información o eventos pero la necesidad de hacer conexiones de par a par y el crear relaciones es muy importante. La información que se obtiene de persona a persona es la mejor forma de conectarse. No se le olvide hablar con otros padres!

Los padres son la mayor fuente de información. Conéctese con otros padres para averiguar lo que saben.

~ Darla



Edad Escolar

Un consejo importante de otras familias que han estado en donde estas es recordar que el viaje escolar es un maratón no una carrera de velocidad. Las relaciones tempranas que establezcas para tu hijo/a permanecerán por muchos años. Participar en cumbres de padres, Asociaciones de Padres y Maestros (PTA) u otros eventos escolares durante el año le puede ayudar para conocer mejor a los maestros y familias.

¿Cómo es la cultura de la escuela? ¿Cuáles son los campeones de su estudiante?
¿Cuáles son las personas que le pueden ayudar a abogar o hacer cambios positivos?
Busque en términos generales y no tenga miedo de tomar riesgos.

Su hijo/a es un estudiante de educación en general primero. Hay recursos específicos e información para estudiantes en la educación especial lo cual puede ser necesario pero los estudiantes en la educación especial deben tener acceso a cualquier apoyo, servicio, e oportunidad que cualquier estudiante en general tiene.

Si el Inglés no es su primer lenguaje, investigue si su escuela tiene una oficina de participación de la familia o recursos para personas aprendiendo a hablar Inglés. La Oficina de Instrucción pública del Estado de Washington (OSPI) tiene algunos recursos que pueden ser de ayuda para las personas



¿Necesita Ayuda?

El Ombuds de La
Oficina de La
Educacion

que están aprendiendo el Inglés:

<http://www.k12.wa.us/MigrantBilingual/Parents.aspx>.

No subestime la importancia de crear relaciones conforme su hijo/a se involucra más y más en las actividades escolares.

Desde que Alexa era pequeña, trate de mirar hacia adelante para mirar lo que otras niñas de su edad estaban haciendo-jugando con las muñecas Barbie, mirando películas de princesas de Disney. Yo quería que ella “jugara a un lado de ellas.” Hice esto con cada etapa. En la escuela primaria intente asegurarme que ella disfrutara de algunas de las cosas que a las niñas de su edad les gustaba hacer, e hice lo mismo hasta llegar a la preparatoria y al colegio. También me asegure de que estuviera con niños de su propia edad- en la escuela, los clubs, en la iglesia y en el barrio. Es necesario tener acceso para poder desarrollar amistades.

~ Susan



Edad de Transición

En la escuela secundaria, busca oportunidades para la independencia y la manera en la cual los demás pueden apoyar naturalmente a tu familiar. ¿Hay tutores u otros estudiantes dispuestos a apoyar a tu hijo/a? Tal vez alguien de su clase esté dispuesto a mandar información o notas por email desde la clase. Si tu estudiante se siente inseguro sobre la tarea, ¿hay alguien a quien le pueden hablar? Enfóquese en el aspecto positivo de proyectos en grupo ya que son oportunidades sociales. Anime a su hijo o hija a participar en los bailes de la escuela, representaciones teatrales y otros eventos escolares. Durante la edad de transición, muchas familias encuentran que el participar como voluntarios en diferentes escuelas o comunidades les ayuda.

Conforme los individuos navegan los años de la adolescencia, cuestiones entorno a la pubertad, la educación sexual y la intimidad pueden surgir. Durante estos años de transición, el hablar con proveedores de salud, otras familias y profesionales les puede ayudar.



Edad Adulta

La edad adulta puede ser un tiempo de transición, cuando miembros de su familia pueden moverse fuera de su hogar o mantenerse dentro. Encontrar apoyo es clave, y el seguir creando relaciones es incalculable. Para muchos adultos, la transición a una situación de vivienda independiente puede tomar años. Si siguen dentro del hogar familiar, ¿cómo van a continuar desarrollando las relaciones y la autonomía?

Mire las relaciones que tiene en su vida. ¿Hay amigos, vecinos, Analistas del Comportamiento, terapeutas del habla, o profesionales que puedan ayudar a facilitar la transición a vivir independientemente?

Si viven en su casa, ¿tienen relaciones en sus vidas que pueden continuar ayudándolos a vivir una vida significativa? Una vez que están fuera de la escuela, puede ser difícil hacer algunas de las conexiones que suceden naturalmente en el ambiente escolar.

Algunas familias han utilizado proveedores de relevo o amigos de la familia para ayudar a su hijo/a a explorar la comunidad y ayudar a crear relaciones. Busque oportunidades para la enseñanza a largo plazo. Puede que los padres tengan que facilitar un círculo social y conscientemente ayudar a su familiar a continuar a ampliar sus relaciones.

Piense en los siguientes pasos. ¿A dónde vamos de aquí? ¿Quiénes son esas personas en la vida de mi familiar?



Envejecimiento

Esto es a menudo un momento en el cual las familias se centran en cuestiones de planificación de vida y buscan relaciones claves en la vida de su familiar.

¿Qué tipo de relaciones siguen teniendo a medida que envejecen y se necesitaran diferentes apoyos? ¿Qué información le ha dado su familiar? ¿Hay hermanos u otros miembros involucrados en la planificación? ¿Cómo



¿Necesita Ideas?

**El Arc Centro para La
Planificación del Futuro
futureplanning.thearc.org**

familia, usted puede tener un plan pero todos los miembros familiares conocen el plan?

Su familiar puede estar a punto de jubilarse y va a tener más tiempo disponible para eventos sociales que requieren el apoyo la coordinación y o planificación.

Busque la tecnología de asistencia, puntos fuertes y activos, relaciones, oportunidades dentro de la comunidad y necesidades específicas de apoyo de elegibilidad.

Si no ha comenzado a la planificación a largo plazo, ahora puede ser un buen momento para comenzar a investigar y desarrollar planes adicionales.

¿Hay metas en las que su familiar puede seguir trabajando? ¿Sueños? ¿Intereses? Las relaciones seguirán siendo el centro de enfoque conforme las necesidades y apoyos cambian a medida que la persona envejece.

Conectandose a su Comunidad



El conectarse con recursos en su comunidad puede ser una aventura de ensayo y error. Algunas actividades suelen ocurrir naturalmente, y otras requieren trabajo y perseverancia. Es importante mirar lo que está funcionando ahorita y cuáles son los objetivos para el futuro que pueden ayudar a su familiar a ganar la independencia, y hacer esto en las diferentes edades y etapas.

Muchas formas de tecnología de asistencia—como los teléfonos inteligentes, ordenadores portátiles, dispositivos de comunicación de asistencia, aplicaciones y los medios de comunicación social—han ampliado la capacidad de conectarse. Muchas familias buscan información, clubs y eventos a través de las redes sociales. Su hijo/a puede encontrar grupos o actividades para conectarse a través del Facebook, redes locales, bibliotecas, periódicos, boletines del supermercado, y centros en la comunidad.

También le puede ser útil observar la información del Gobierno de la Ciudad y el Condado para averiguar lo que hay disponible



¿Necesita Ideas?

Es Mejor Juntos: 150 Maneras de
Construir Capital Social
bettogether.org/150ways.htm

en su comunidad. Puede encontrar sus números en un libro telefónico o puede buscarlos en el internet con un teléfono inteligente.

En el “Gran Buen Lugar/*The Great Good Place*, Ray Oldenburg se refiere a lugares en donde las personas se reúnen para conectarse como terceros lugares. Estos lugares son oportunidades para conocer a los conectores del barrio que normalmente conocen a los vecinos y los recursos locales². El asistir seguido y divertirse es clave para conectarse con los de su comunidad.



Prenatal e Infancia

Muchos condados tienen información disponible para las familias más jóvenes que puede incluir DVDs, seminarios, y concilios de padres. La clave es encontrar un lugar como punto de partida que luego te lleve a otros grupos no lucrativos, grupos de apoyo para los padres, grupos específicos a una discapacidad, y actividades en la comunidad.

Muchas comunidades aisladas trabajan junto con su Departamento de Salud Público local para compartir información para las distintas edades y etapas del desarrollo y la salud de los niños. Las Redes que usted construya le ayudaran a aprender junto a su familiar. Puede probar diferentes grupos o actividades hasta que encuentre uno que se adapte a su estilo, cultura y nivel comodidad.

En algunas áreas de Washington hay un Programa que apoya a los padres desde temprano llamado PEPS en Inglés. PEPS se enfoca en crear grupos de padres dentro de su comunidad. Hablar con otros padres le puede ayudar a averiguar a donde van otras familias con sus bebés dentro de su comunidad. <http://www.peps.org/>

Se necesita tiempo para crear conexiones y si tienes barreras en tu vida puede llegar a ser muy desafiante. Cuida de ti mismo, aprende de las experiencias de los otros padres, y mantén expectativas altas para tu bebé.



¿Necesita Información?

**Departamento de Salud de
Washington Niños con
Necesidades Especiales de
Salud
doh.wa.gov**

² Ray Oldenburg, *El Gran Buen Lugar* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 1989).

En la zona de Ritzville, El Departamento de Salud Publica del Condado de Adams es un recurso de mucha ayuda especialmente para las familias más jóvenes que están involucradas en temas de primera infancia. A medida que las familias entran en más edad, el Periódico Columbia Herald proporciona información sobre foros en la comunidad que reúnen a las iglesias, agencias para las personas mayores, grupos para personas con discapacidades y una variedad de otros socios de la comunidad.

~ Debbie



Primera Infancia

Si su hijo/a esta en el preescolar, haga el esfuerzo de asistir a la biblioteca durante la hora de cuentos cada semana para que conozca a otras familias. Muchas de las bibliotecas ofrecen horarios de cuentos en distintos idiomas, proporcionan actuaciones, eventos musicales y una variedad de actividades sin costo. Puede ser una forma divertida de conocer a otros que también comparten el gusto de leer y explorar eventos en su comunidad.

Muchos centros comunitarios ofrecen clases de padre-hijo, eventos en el gimnasio, Club de Legos y clases de baile. Si necesita apoyo para asistir, hable con el instructor para averiguar sobre cómo reducir barreras para acomodar mejor a su familiar. Un pequeño cambio puede hacer que la actividad sea más agradable. Puede que tenga que educar o instruir al instructor o compartir ideas y sugerencias en como incluir a su hijo/a.

Cuando mi hija estaba en preescolar, nos inscribimos en una clase de música para niños pequeños. Las campanas y la música no tan solo motivaron a mi hija caminar también nos dio algo que hacer durante el tiempo que mi hija mayor estaba en su clase de kínder. El instructor dio becas a los niños con necesidades especiales así que fue una situación en donde todos salimos ganando.

~ Janice



Edad Escolar

Las escuelas son un gran recurso de información. Los padres tienen un gran conocimiento y normalmente están dispuestos a compartir sus recursos. Pida la ayuda o ideas de los otros padres. Participe en los eventos generales que ofrece la escuela, reuniones de Asociación de Padres y Maestros (PTA), clubs, espectáculos musicales, producciones teatrales o eventos deportivos.

Si pertenece a otra cultura y se siente incómodo al asistir a los eventos escolares, busque a alguien de su confianza para que lo acompañe. Muchos de los eventos familiares son oportunidades para socializar, lo cual aumenta la inclusión. Si se encuentra con barreras trabaje con los miembros del PTA o con el personal de la escuela para disminuir esas barreras. Si necesita un intérprete o materiales en otro lenguaje, haga la solicitud a su escuela. Averigüe si su distrito escolar tiene una oficina de participación de familia.

Muchos distritos coordinan información y publican los próximos eventos a través de uno de los Distritos de Servicios Educativos locales. En 2015, hay 9 Distritos de Servicios Educativos (ESDs) en el Estado de Washington que supervisan un total de 295 distritos escolares.



¿Necesita Ayuda?

**Padre a Padre tiene
Coordinadores de Ayuda**
arcwa.org/getsupport



Necesita Información?

**Para una lista completa de los
ESD en el Estado de
Washington visite:**
k12.wa.us/maps/ESDmap.aspx



Edad de Transición

Considere ayudar a su familiar a explorar el voluntariado. Es una gran oportunidad para conectarse y conocer nuevas personas. También le puede dar una idea sobre las habilidades potenciales de empleo. Si es capaz de asistir sin ti, esto podría animar a su familiar a pedir ayuda o practicar a comunicarse con diferentes personas. Si necesitan apoyo adicional, considere participar como voluntario o buscarles un amigo para que les ayude.

Busque maneras de hacer conexiones en la escuela. Muchas escuelas secundarias tienen programas de compañeros tutores o clubs que incluyen a individuos con discapacidades. Y una gran cantidad de estudiantes de la secundaria necesitan horas de trabajo voluntario para anotar en su currículum o solicitudes para el colegio. ¿Hay algún voluntario en el evento, que puede brindar transportación y compañía a su hijo/a? ¿Hay deportes, clubs de teatro, o algún coro u otros eventos escolares en que participar durante los años de escuela secundaria?

Aprender a asumir riesgos razonables es un paso importante durante los años de transición. Las nuevas oportunidades para la independencia ayudaran a los individuos a navegar los teléfonos celulares, tarjetas de débito, ir de compras, y otras habilidades para la vida.

Si su familiar necesita más apoyo, ¿cómo modifica o cambia el apoyo a medida que envejece? Si no maneja, necesitara capacitación en cómo usar el autobús de la ciudad o servicios de transporte informal?

Conforme considera las habilidades necesarias para navegar su comunidad exitosamente, enfóquese en dos elementos:

- ¿Porque están aprendiendo la habilidad?
- ¿Cómo se va usar?

*La gente necesita lugares a donde ir, cosas que hacer y gente que ver en su comunidad. El mundo es un salón de clases, las familias deben iniciar temprano y buscar oportunidades para que su familiar interactúe dentro de su comunidad~
Richard*



Edad Adulta

Empiece a hablar con otros adultos para encontrar cosas divertidas que hacer. ¿A donde les gusta ir a los demás dentro de su comunidad? ¿En dónde trabajan o sirven como voluntarios? Estar involucrado permite a los demás ver el potencial de



Invierta en el Futuro
Washington State
Developmental Disabilities
Endowment Trust Fund
ddlot.org

todas las personas, y aumenta el valor y la visibilidad de personas con discapacidades del desarrollo o intelectuales.

Muchos adultos pueden desear unirse a un centro comunitario local para actividades en grupo, como una liga de baloncesto en silla de ruedas o un equipo de voleibol. Algunos gimnasios a menudo tienen torneos con sus grupos de baloncesto. Si a su hijo/a no le gusta la actividad física, ¿tal vez disfrute ser el anotador para algunos de los juegos? Muchas comunidades también ofrecen actividades a través de las Olimpiadas Especiales, bibliotecas, grupos en la iglesia, centros de arte, mercados de agricultores y festivales anuales. La clave es encontrar a dónde va la gente de su comunidad.

Otra opción es to explorar conectarse a través de los medios sociales como Facebook, Instagram, Snapchat, y Pinterest. Muchos grupos publican información sobre eventos y salidas en las redes sociales.

El Estado de Washington tiene una serie de grupos de autodefensa establecida así como una variedad de actividades tales como reuniones y viajes mensuales a Olympia para compartir sus historias.



Conectarse
Grupos de Autodefensa
arcwa.org/takeaction/self_advocacy



Envejecimiento

A medida que su familiar envejece, continúe pensando en una visión para su vida y busque oportunidades en la comunidad que apoyen esa visión. Averigüe sobre los locales no lucrativos para descubrir si hay actividades disponibles para su familiar. ¿Hay grupos de vecinos que se reúnen durante el día o la noche que son de interés para su familiar? Muchas sociedades históricas, centros para los ancianos, grupos culturales, grupos rotativos y centros de recreación ofrecen una gran variedad de actividades para personas de todas las edades. ¿Cómo pueden sostener sus actividades a medida que entran en más edad?

Muchas familias desarrollan una programación semanal con una variedad de trabajo como voluntario, actividades de trabajo, recreación y eventos sociales. Si su familiar vive en su hogar, ¿cómo seguimos desarrollando su independencia y las oportunidades para crecimiento? Si están trabajando en aprender habilidades para poder vivir fuera de su hogar, ¿cómo van a seguir encontrando conexiones en la

comunidad, relaciones y apoyo? ¿Cuáles son sus necesidades no satisfechas y la forma que los objetivos les ayudaran a desarrollar apoyo?

Si su familiar está retirado, piense en sus intereses y el apoyo que tal vez necesitan para continuar participando en actividades. Los familiares que proporcionan el cuidado también están envejeciendo al mismo tiempo y las familias pueden llegar al agotamiento al convertirse en directores sociales. Ampliar su forma de pensar le puede ser útil al igual que buscar organizaciones que ya cuentan con el apoyo o algún tipo de infraestructura. ¿Habrán actividades dentro de un Club Rotativo o Kiwanis en el que su hijo/a pueda involucrarse? ¿Cuáles son otras oportunidades?

¿Hay oportunidades en la comunidad que existen en la vida de tu familiar de las que se pueden construir con el tiempo? Posiblemente servicios en su iglesia, grupos culturales, grupos cívicos, (Kiwanis, Rotativo), parque y recreación o un centro comunitario. Si no, estas organizaciones pueden proporcionar un comienzo.

~ Martha

Empiece!

Las familias que tienen un hijo/a con una discapacidad intelectual o del desarrollo están en el papel único de usar muchos sombreros como la de doctor, terapeuta, profesional, contable, conductor de taxi driver, o cualquier otra habilidad necesaria para navegar la compleja vida de criar a un miembro de la familia con una discapacidad intelectual o del desarrollo. Miembros de la familia que se involucran mediante el acceso a los recursos, hablar con otros padres, hermanos y profesionales encuentran el viaje gratificante, desafiante y lleno de sorpresas inesperadas.

Conéctese con otros padres, organizaciones y servicios de elegibilidad en específico para que le ayuden en su camino. Comience hacer una lista de recursos locales y estatales que le ayude a usted y a su miembro familiar en su jornada de sueños, creando relaciones y conectándose con su comunidad. Para un directorio de recursos de todo el estado, consulte la parte posterior de este folleto.

Intereses y Sueños

Cosas que a mi hijo/a le gusta hacer

Objetivos/visión en el hogar, la escuela, recreación, relaciones, trabajo

¿Quiénes son?
Que es lo que les gusta hacer?

Creando Relaciones

Lugares en donde
mi hijo/a pasa
tiempo

Ideas para ampliar
el círculo social de
su hijo/a

Personas y lugares
en donde puedo ir
y obtener ayuda y
apoyo

Conectándose con la Comunidad

Actividades o grupos en la escuela o en la comunidad que comparten el mismo interés que mi hijo/a

Lugares en donde otras personas de mi comunidad les gustaría conectarse

Personas y lugares a donde ir para recibir ayuda y apoyo



Recursos a Nivel Estatal



Ciudadanía Y Abogacía

El Arc del Estado de Washington Y Capítulos Locales del Arc

www.arcwa.org | 888-754-8798

La misión del Arc del Estado de Washington es abogar por los derechos y la participación entera de todas las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo. Junto con nuestra red de miembros y capítulos, apoyamos y capacitamos a individuos y familias; conectamos y damos información a las familias; mejorar los sistemas de servicio y apoyo; influir en las políticas públicas; aumentar la conciencia pública; e inspirar a comunidades inclusivas.

El Arc está afiliado con [El Arc de Los Estados Unidos](#) y capítulos locales del Arc en todo el Estado de Washington. Para encontrar capítulos locales del Arc, visite: www.arcwa.org/aboutus.

Derechos Sobre Discapacidades en Washington

www.disabilityrightswa.org | 800-562-2702

Derechos Sobre Discapacidades en Washington (DRW) es una organización no lucrativa y privada que protege los derechos de personas con discapacidades en todo el estado. Derechos Sobre Discapacidades en Washington proporciona muchos servicios, incluyendo servicios de asistencia técnica y educación a la comunidad y formación. Los servicios de asistencia técnica incluyen información en general sobre derechos legales y estrategias de cómo llegar a ser un mejor

defensor de sí mismo. Las personas con discapacidad pueden solicitar los servicios de asistencia técnica por correo o al llamar a nuestro número gratuito que aparece aquí arriba. DRW también trabaja en hacer la defensa sistémica sustancial, tanto en el campo de la política pública y por medio de una demanda colectiva. Consulte el sitio Web de DRW para publicaciones de promoción sobre una variedad de temas de abogacía relacionados con la discapacidad.

Informando Familias

www.informingfamilies.org

Informando Familias ofrece noticias confiables e información a individuos y familias que les da poder para ser participantes activos en la planificación y construcción de una red de apoyo y oportunidades. Informando Familias es un programa del Consejo de Discapacidades de Desarrollo del Estado de Washington, en colaboración con La Administración de Discapacidades del Estado de Washington y otros socios en todo el estado.

La Oficina del Ombudsman de Educación

www.oeo.wa.gov | 866-297-2597

OEO resuelve quejas de una forma imparcial y confidencial que funciona con todas las partes involucradas para encontrar soluciones de colaboración centradas en el mejor interés del estudiante y su éxito académico. Otras de las funciones del OEO incluyen: la recopilación de datos y la formulación de recomendaciones a los funcionarios elegidos, promover la participación familiar en la educación e identificar estrategias para cerrar la brecha en el rendimiento.

Padre a Padre (P2P)

www.arcwa.org/getsupport | 800.821.5927

Al enterarse que su hijo/a tiene una discapacidad puede ser una experiencia traumática.

Los padres tienen muchas preguntas y preocupaciones al hacer frente a las necesidades del niño y sus propios sentimientos. El apoyo personal de otro padre, que tiene un hijo con necesidades similares, puede ser útil para hacer frente a estas experiencias y sentimientos difíciles. Padres que Ayudan (mentores voluntarios) están disponibles para brindar apoyo e información.

AYUDA ETNICA AL ALCANE: P2P ofrece servicios culturalmente relevantes. Nosotros podemos dirigirlo a recursos en su comunidad para toda la familia.

[¿Hablas Español?](#)

Padre a Padre Programas de Apoyo del Estado de Washington es un miembro de Padre a Padre La Alianza de Estados Unidos.

Lenguaje Primero de Washington

www.peoplefirstofwashington.org/ | 800-758-1123

Personas de toda clase de (dis) CAPACIDADES tienen el derecho de ser ciudadanos iguales y recibir el respeto de nuestras comunidades. Tenemos el derecho de trabajar, vivir, divertirnos, y hacer amistades, tomar riesgos, y aprender a hablar por nosotros mismos. Las personas tienen derecho de tomar sus PROPIAS decisiones cuando están bien informados.

Auto defensores En Liderazgo (SAIL)

www.sailcoalition.org | 888-754-8798 ext. 102

Una coalición a nivel estatal en el Estado de Washington de personas con discapacidades de desarrollo. La Coalición SAIL se esfuerza en dar forma a las políticas públicas que afectan las vidas de personas con discapacidades de desarrollo.

Auto defensores De Washington (SAW)

www.wearesaw.org | 253-571-8665

We are an advocacy group of, by, and for people who experience intellectual and developmental disabilities. It is our vision to assure that all people with intellectual and developmental disabilities have a voice.

La misión de Los Auto defensores de Washington es la de proveer capacitación, apoyo, e información para asegurarse de que los líderes con discapacidades intelectuales y del desarrollo ganen más independencia y sean miembros respetados por la comunidad.

Colegio de Abogados del Estado de Washington ~ Derecho de La Tercera Edad

www.wsba.org/Legal-Community/Sections/Elder-Law-Section | 800-945-9722

La Sección de Derecho de La Ancianidad ofrece oportunidades para la educación y consulta sobre cuestiones relevantes a la ley de derechos para los ancianos.

El Concilio de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington

www.ddc.wa.gov | 800-634-4473

La misión del Concilio de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington es abogar, promover e implementar pólizas y prácticas para crear vías hacia una vida significativa, integrada y productiva para personas con discapacidades Intelectuales o de Desarrollo a lo largo de la vida.

Red de Padres Del Estado De Washington

www.kindering.org/services/familysupport/fathersnetwork | 425-653-4286

Una Poderosa Voz Para Los Padres Y Familias de Niños Con Necesidades Especiales.

Coaliciones de Padres Del Estado De Washington

www.arcwa.org/parent_coalitions2

Los padres de niños con una discapacidad intelectual o del desarrollo necesitan conectarse con otros padres para recibir apoyo e información sobre recursos. A través del Estado de Washington usted puede encontrar padres y guardianes que han caminado ese camino y que pueden ayudar a los nuevos padres a organizar sus voces y ser escuchados en cuestiones importantes para ellos. El Arc del Estado de Washington trabajo junto con Las Coaliciones de Padres alrededor del estado para ayudar a los padres y guardianes a abogar efectivamente por su familiar y otros con discapacidades intelectuales y del desarrollo.

PAVE del Estado de Washington

www.wapave.org | 800-572-7368

PAVE es una organización dirigida por padres que trabaja con las familias, individuos con discapacidades, profesionales y miembros de la comunidad de todas las edades y toda clase de discapacidades. Busque una formación Especializada de Padres Militares (STOMP) especialistas en su área al llamar al 1-800-5-PARENT.



Vida Diaria Y Empleo

El Envejecimiento y La Administración de Apoyo a Largo Plazo (AL TSA)

www.dshs.wa.gov/altsa

Servicios en el Hogar y en la Comunidad proporciona y administra servicios de cuidado a largo plazo a individuos elegibles y colabora con agencias del área sobre el envejecimiento para compartir opciones de servicio comunitario. Los Servicios de Protección para Adultos investigan reportes de abuso, negligencia, y la explotación de adultos vulnerables. Incluye La Oficina para Sordos y Con Limitación Auditiva.

Enlaces Para La Diversidad Cultural

www.arcwa.org/getsupport

Explore varios recursos disponibles a familias diversas a través del estado. Puede encontrar una lista de recursos en la página de Divulgación Étnica de Padre a Padre.

Administración de Discapacidades de Desarrollo (DDA)

www.dshs.wa.gov/dda

Servicios para individuos con discapacidades del desarrollo, basados en el hogar y la comunidad. Información sobre la elegibilidad, preguntas frecuentes, y oficinas regionales y números telefónicos.

Información específica a Los Indios Americanos y Nativos de Alaska:

dshs.wa.gov/dda/consumers-and-families/american-indians-alaska-natives

Abriendo Puertas Para Familias Multiculturales

www.multiculturalfamilies.org | 253-216-4479

Dedicado a las necesidades de las diversas familias que tienen seres queridos con discapacidades del desarrollo y cuidados especiales de salud. El enfoque está en el Condado de King pero estamos dispuestos a trabajar con familias de las diversas áreas.

La Asociación de Agencias del Área de Washington Sobre el Envejecimiento (W4A) www.agingwashington.org | 360-485-9761

Una organización de membresía compuesta por 13 Agencias del Área sobre el Envejecimiento (AAA) del Estado de Washington. La organización tiene como objetivo mejorar la eficacia de cada AAA a través de una fuerte agenda de información, abogacía y educación. Proporciona información sobre envejecimiento y recursos para personas con discapacidades del el Estado de Washington.

Departamento de Salud del Estado de Washington

www.doh.wa.gov | 800-525-0127

El Departamento de Salud protege y mejora la vida de las personas en el Estado de Washington. Nuestros programas y servicios ayudan a prevenir enfermedades y lesiones, promover lugares saludables para vivir y trabajar, también proporcionan información para ayudar a que las personas tomen buenas decisiones sobre su salud y garantizar que nuestro estado esté preparado para las emergencias.

Departamento de Servicios Sociales Y Salud del Estado de Washington

www.dshs.wa.gov

La Oficina de DSHS supervisa los servicios sociales que se proporcionan a los ciudadanos del Estado de Washington. Ellos son la principal agencia del estado a través del cual se administran los programas sociales y de salud.

Centros Para Vivir Independientemente del Estado de Washington

www.wasilc.org | 800-624-4105

Los Centros para Vivir Independiente no son residenciales, privados, lucrativos, controlados por el consumidor, organizaciones basadas en la comunidad. Ellos proporcionan servicios y abogacía por y para personas con todo tipo de discapacidades. Su meta es la de asistir a individuos con discapacidades a alcanzar su máximo potencial dentro de sus familias y comunidades para lograr y mantener una vida independiente.

Fondo de Oportunidades Para La Vida Para Personas Con Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington

www.ddlot.org

Este Fondo Fiduciario de dotación para personas con Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington permite a individuos con discapacidades del desarrollo o sus familias aguardar fondos para usar en el futuro sin afectar su elegibilidad para servicios del gobierno y beneficios. Los fondos pueden ser retirados del fondo fiduciario y usados en muchos servicios que no están cubiertos por otros beneficios, incluyendo la recreación, terapia, ropa y transportación.



Vida Saludable

Club de Niños y Niñas Asociación Estatal de Washington

www.begreatwa.org

El Club de Niños y Niñas proporciona un lugar seguro para aprender y crecer, y relaciones continuas con profesionales adultos humanitarios, programas que mejoran la vida, experiencias que desarrollan carácter, esperanza y oportunidad.

Programa de Educación Y Asistencia Para Infantes

www.del.wa.gov/development/esit | 866-482-4325

El programa ESIT proporciona servicios para infantes y niños pequeños de nacimiento a 3 años que tienen una discapacidad o un atraso en el desarrollo. DEL contrata con agencias líderes para proporcionar los servicios, apoyos y recursos a las familias.

NAMI de Washington

www.namiwa.org | 206-783-4288

NAMI de Washington proporciona la gobernabilidad, abogacía y apoyo en la recaudación de fondos a las 22 oficinas afiliadas de NAMI, grandes y pequeñas en todo el estado. La misión de NAMI es mejorar la calidad de vida para todos los que están afectados por alguna enfermedad mental. Hacemos esto al proporcionar una voz unificadora de abogacía en todo el estado y coordinar la presentación de la educación, el apoyo y la recuperación. NAMI de Washington da capacitación a los voluntarios de afiliados para que puedan dar instrucción y dirigir los Programas de NAMI en sus comunidades.

Olimpiadas Especiales de Washington

<http://www.specialolympicswashington.org> | 206-362-4949

La visión de Las Olimpiadas Especiales es ayudar a todas las personas con discapacidades intelectuales dentro de la sociedad en general bajo condiciones de ser aceptados, respetados y que se les dé la oportunidad de convertirse en ciudadanos útiles y productivos.

El Proyecto UNIFY es un proyecto Nacional de Los Estados Unidos fundado por el Departamento de La Educación de Los Estados Unidos. Que utiliza los deportes y programas de educación para activar a los jóvenes a desarrollar comunidades escolares en donde todos los jóvenes son agentes de cambio-fomentando el respeto, la dignidad y abogacía para personas con discapacidades intelectuales.

Al Alcance/Ayuda Para Padres

www.withinreachwa.org | 206-284-2465

Una organización a nivel Estatal de Washington que se centra en los problemas de salud de maternidad, infancia y familia. El Programa de Desarrollo Infantil llamado WithinReach conecta a las familias con recursos que necesitan para dar a sus hijos el mejor comienzo en la vida. Si desea que le hagamos una evaluación del desarrollo gratis a su hijo/a o si tiene dudas sobre su desarrollo, llame a nuestra Línea de Salud Familiar al 1 800-322-2588 or visit www.parenthelp123.org

Apple Health de Washington Y Salud Para Menores

www.hca.wa.gov/medicaid | 800-562-3022

La Autoridad para el Cuidado de Salud del Estado de Washington administra Washington Apple Health y contrata con los planes de salud para proporcionar cobertura médica. Usted puede aplicar a través del internet en Apple Health en: www.wahealthplanfinder.org o llamando al 855-923-4633.

Whatcom Tomando Acción

www.whatcomtakingaction.org

Tomando Acción es una asociación que incluye miembros de la comunidad, padres y proveedores de cuidado y servicios de apoyo para crear un Sistema integrado de cuidado y apoyo que las familias locales puedan tener acceso fácilmente y con eficiencia. El sitio Web incluye folletos, videos y guías de recursos. Alguna de la información es generalizada y otra es específica al Condado de Whatcom. Tomando Acción Entrada Única de Acceso a Servicios (SEAS) es para cualquier persona con necesidades especiales de salud de Whatcom de nacimiento a 21 años de edad: 360-715-7485.

La Y (YMCA)

www.ymca.net

La Y ayuda a niños, adultos, y familias de todas edades a alcanzar sus objetivos y contribuir soluciones para mejorar las comunidades. La Y provee un sin fin de oportunidades para lograr más. Con localidades en todo el Estado de Washington.

El Proyecto Conexiones Familiares en La Comunidad fue fundado por una beca de La Administración de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington, en colaboración con El Arc del Estado de Washington.

**Preparado por El Arc del Estado de Washington
2638 State Avenue NE Olympia, WA 98506
888.754.8798 <http://www.arcwa.org>**

