

Watch Out!

ESTE BOLETÍN ESTÁ ESCRITO POR Y PARA LOS USUARIOS CON UNA DONACIÓN DEL FAR NORTHERN REGIONAL CENTER. ESPERAMOS QUE LO DISFRUTE.

¡Sí, tendremos una conferencia !

Por Andre Economopoulos

El verano pasado Tammy llevó a los funcionarios de *People First* de Yreka a la conferencia *PFCA* en Sacramento. Emocionados nosotros preguntamos sobre nuestra conferencia en la Región 2. Fue cuando Tammy nos dijo que no tendríamos conferencia el 2010 debido a los recortes en el presupuesto.

¡Yo no iba a aceptar eso! Simplemente no lo oiría. Le dije: "Oh sí, la tendremos." Dije, "No tenemos que tener lo más caro de todo. Podemos tener una conferencia, sólo que será diferente." De inmediato, Sadie, Rebecca, Kenneth y yo sugerimos varias maneras de ahorrar dinero: 1) podríamos ser nuestro propio *DJ* en nuestro baile; 2) podríamos tener decoraciones más baratas; 3) podría ser en otro hotel (más barato); 3) no necesitábamos contratar a expositores de otras áreas, porque teníamos muchas personas aquí en nuestra Región 2 que serían excelentes expositores; y 5) esta vez no habrían *scholarships* (becas).

¡Nosotros podemos pagar por lo nuestro!

Nosotros sabíamos que podíamos tomar la decisión, de manera que llevamos nuestra idea a la Región 2 de *People First*. Todos estaban preparados. Sabíamos que podíamos hacerlo. Se expresaron más ideas. Cada capítulo se comprometió a donar por lo menos \$100.00 para los fondos de sus propios capítulos. Como grupo, nosotros decidimos donar la mitad de los fondos de la Región 2. Todavía queda mucho por hacer, pero ya estamos encaminados

Nos sentimos orgullosos de lo que estamos haciendo. Cualquiera puede abrir la boca y decir cualquier cosa, pero no todos ponen sus palabras en acción, "**Nosotros lo estamos haciendo!**" No siempre es necesario ir al *State Capitol* para obtener el dinero que necesitamos. Nosotros nos haremos cargo de nosotros mismos.



Andre Economopoulos, Kenneth Harvey, Sadie Castle, y Tammy Torum

Noticias de *People First of California*

Por Scott Winfield

People First of California (PFCA) está pidiendo a todos sus capítulos que se certifiquen. Nosotros creemos que la razón es que eso ayudará a que los capítulos se acerquen y se sientan que son parte de un grupo más grande. *Continúa en la última página*

Peggy Englert, 1950–2009



Este número de *Watch Out* está dedicado a **Peggy Englert** quien falleció el 18 de agosto en Redding. Peggy fue una fuerte defensora de su derechos, amiga de todos, dulce, graciosa, y tenía una sonrisa que iluminaba el día. Ella fue miembro de *People First*, miembro de *Abuse Prevention Team*, y era dueña de un negocio pequeño pero exitoso, "*Peggy's Things*." Peggy será extrañada por todos los que la conocían.

Mi nuevo trabajo como Coordinador de Transportes

Por Michael Harding

Hola a todos, tengo una pregunta, ¿Alguien recibe servicios de transporte del *FNRC*? Si los recibes, yo soy una de las personas que te ayudan a ir a donde lo necesitas. Me llamo Michael Hardin, y soy el nuevo agente de transportes del *FNRC*. Yo trabajo con los coordinadores de servicios y con proveedores de servicios de transporte como *RABA* y *B-Line* para coordinar los viajes de los clientes del centro regional. No solamente coordino los viajes de las personas, también envío los pases por correo, y mantengo un registro de los que usan el sistema de buses.



Michael Harding en el trabajo

Oh, a propósito, ¿dije que yo también recibo los servicios del centro regional? Así es, soy solamente un chico de un pueblo pequeño que tiene parálisis cerebral. Casi toda mi vida viví en un pueblo llamado Lewiston. Sólo éramos mi mamá, mi hermana, mi hermano y yo. Mi mamá me enseñó a trabajar duro y nunca pensar en mí como una persona inválida o defectuosa. Estudié cinco años en el *Shasta College* de Redding. Finalmente, el 2003 me gradué en *Chico State University* con el grado de *BA* en Psicología.

Después de graduarme, fui tutor de varias materias en el *Shasta College* para ayudar a otros estudiantes con discapacidades. En los últimos dos años he estado trabajando para la fundación *We Care A Lot Foundation*. *We Care* brinda programas de *self-empowerment* (capacitación para hacernos mas fuertes) para personas con discapacidades. Me gustaría pensar que fue mi dedicación al trabajo y mi determinación lo que hizo que *We Care* me diera esta oportunidad. Espero con ansias ayudar a la gente con el transporte que necesita.

Como pueden ver, si se trabaja duro y sin rendirse los sueños se hacen realidad.

Concurso de Posters El Poder es Tuyo

Y la ganadora es ... ¡Kim Bui!

A principios de año, *FNRC* llamó a un concurso para artistas con discapacidades. El tema era "My Dream Home" (La casa de mis sueños), y participaron más de 100 artistas. **Kim Bui** ganó el premio al mejor de la exposición con su acuarela. "My Home in the Sun." Su pintura se imprimió como un poster calendario y se repartió a los *day programs* y *care homes*. Tu puedes obtener uno gratis en las oficinas del *FNRC* de Chico y Redding.

Otros premios se otorgaron a: **Margie Lavis** y **Thomas Nichols**, el premio a la excelencia; y a **Wendy Rogers, David Eshelman, y Kelly Fleming**, el premio al Mérito. A los ganadores se les enmarcaron sus trabajos profesionalmente, y también recibieron premios que incluyeron materiales de arte y certificados de regalo.



Poster ganador



La ganadora, Kim Bui



De Excelencia: Margie Lavis



De Excelencia: Thomas Nichols

Capacitación, Sintiéndose seguro (a salvo), estar a seguro

Por Shelly Anderson y Rosie Johansen

Nosotros queremos ayudar a las personas como nosotros a sentirse seguros, pero para *sentirte seguro*, tienes que *estar seguro*. Ese es el tema de nuestra presentación. Nosotras dividimos nuestra presentación en dos partes. En la primera parte, ponemos un video que muestra a una persona haciendo una bolsa para llevar en caso de emergencia ("Go bag"). Hablamos sobre el paquete Sintiéndose Seguro, Estar Seguro y guiamos a nuestra audiencia en su revisión para que sepan como llenarlo con su propia información. También hablamos sobre cómo ayudar a las mascotas en una emergencia. Cuando terminamos, invitamos a las personas a ver nuestra bolsa para llevar y a hacernos preguntas. Esperamos que los puedan ir a casa y hacer sus propias bolsas para llevar.

En la segunda parte también comenzamos con un video. Traemos una bolsa para llevar como debe ser y una bolsa incorrecta. Jugamos con la audiencia a que nos digan cuales de las cosas deben ir en la bolsa. Realmente queremos que las personas entiendan, por eso hacemos una segunda parte en que las personas participan activamente. Hacemos esas presentaciones para que las personas estén preparadas si ocurriera una emergencia. Para que si alguien toca la puerta y les pide que evacúen (salir inmediatamente) ellas estén preparadas y no asustadas.

¿Cómo lidio con los momentos difíciles? Por Michelle Rhyne

Tenía una membresía en el gimnasio, pero fue suspendida. Iba a las clases de *kick boxing* dos veces a la semana. Ahora mi ejercicio consiste en hacer yoga y *hip hop* en mi *day program*. También trato de caminar más en lugar de tomar la *van*. Yo recomiendo que hagan ejercicios solos y que traten de alentar a un amigo/a a que lo haga ustedes.

Mi consejería también fue suspendida. Iba a ella cada dos semanas, y sentía que me estaba ayudando. Me afectó cuando me enteré porque estaba yendo hacia dos o tres años. Cuando les conté eso a las personas que me brindan sus servicios, me dijeron que podía hablar con ellos cuando lo necesitara. Siento que eso me ha ayudado mucho. Yo digo que traten de encontrar sistemas de apoyo como la iglesia, familia, o acudan a un *day program* para buscar ayuda.

Estoy mas consciente de cepillarme los dientes con más frecuencia, como tres veces al día, porque ahora será más difícil que me den citas con el dentista.

Trabajar me hace sentir bien. Trabajo dos horas a la semana como recepcionista. Pongo dinero en mi cuenta y lo dejo para que aumente.

Antes de ir a hacer compras, planeo con anticipación y hago una lista. Trato de no salirme del presupuesto usando una calculadora. Peso las frutas y verduras y tacho los productos que cuestan mucho y que no necesito realmente, como los *waffles*. Aunque los recortes presupuestarios me han afectado, trato de permanecer positiva y lo logro.



Michelle Rhyne en el trabajo

Estoy pensando en la parte positiva Por Michelle Phillips

Hola, me llamo Michelle. Perdí mi membresía en el gimnasio debido al presupuesto. Realmente disfrutaba del gimnasio, y extraño hacer ejercicios. Era una buena oportunidad para ver a mis amigos, ejercitarme y mantenerme saludable. Noté que también estaba perdiendo peso. Iba una o dos veces por semana. Iba a nadar.



Michelle Phillips

Lo que estoy planeando hacer es caminar con mi hermana e ir a nadar a la piscina de mi tío el próximo verano.

Sin embargo, espero volver a tener el privilegio de ir al gimnasio.

Los Cortes a Medi-Cal afectan Por Ella Slempp y Pam Crane

Los recortes a Medi-Cal han afectado a las personas con discapacidades. Nos han retirado cuatro cosas: Horas de servicio de *Independent Living*, servicios dentales, atención quiropráctica, y exámenes de la vista. ([ver la nota sobre servicios dentales](#)).

No me gustan esos recortes. Ya no puedo ir a ver al dentista para curarme los dientes. Yo no puedo pagar porque tengo un ingreso fijo. Hace un año que no veo al dentista. No puedo hacerme curar los dientes ni ir a que me examinen los ojos.

A Pam no le gustan esos cambios tampoco. Ella ha perdido la ayuda de Medi-Cal para ir al dentista, al quiropráctico y al oculista. Ella tiene que pagar más de su propio dinero y su ingreso es bajo. Si ella no tuviera que pagar por estas cosas, ella tendría más dinero para la comida, para los gastos de la casa y para artículos personales para ella y para sus hijos. Ella no tiene suficiente dinero para pagar por atención dental, atención quiropráctica o para exámenes de la vista.



Pam Crane y Ella Slempp

La pérdida de servicios odontológicos: Muchas personas están preocupadas por la pérdida de los servicios dentales. Es verdad que algunos servicios ya no son proporcionados por Medi-Cal, pero *Far Northern* ha hecho posible que algunos dentistas de tu área provean exámenes dentales. Si necesitas servicios del dentista, llama a tu coordinador de servicios ahora!

El alto costo de vida Por Margot Madson

Hay un lado bueno y aceptable del alto costo de vida. Con todos los recortes en el presupuesto, nuestro dinero ya no alcanza para tanto como antes, de modo que nosotros también tenemos que hacer recortes. Como por ejemplo, yo no compro comida chatarra porque es cara, y puedo perder peso. He bajado 50 libras, y todavía bajaré más.



Margot Madson

No gastes dinero en cosas que realmente no necesitas, ahórralo para algo especial que realmente quieras, como un viaje. Yo he comenzado a poner dinero extra en un frasco cada mes y lo veo aumentar. Al cabo de un año lo puedes contar y ver cuánto has ahorrado. Al finalizar este año, quiero hacer un viaje a Holanda para ver a mi tío. Estoy decidida a hacer ese viaje.

El 5to. festival anual de filme *FOCUS*

Por Cory Smith

El festival de filme *FOCUS* es un evento anual que presenta películas destinadas a fomentar la toma de consciencia acerca de las personas con discapacidades. El festival comenzó el martes por la noche con *¿Where is Molly?* Un documental sobre un chico que busca a su hermana perdida.

El miércoles hubo más documentales, incluyendo *Crossing Tahoe*, sobre Karen Gaffney, quien nadó nueve millas para cruzar el lago Tahoe; *Strong Love*, sobre dos personas con el síndrome de Down que encontraron el verdadero amor y se casaron; y un documental sorprendente, *Living with Fragile X*. Quizá la película más conmovedora fue la del final del Festival, *Under Our Skin*, sobre la horrible historia del Lyme (*Lyme disease*). Cada película también incluyó una sesión de preguntas y respuestas con el director y otras personas relacionados con el filme, lo cual añadió un intercambio de ideas y mayor comprensión.

El concurso de Películas Cortas presentó las seis películas ganadoras, *Beyond Borders*, que ganó los premios a La Mejor del Festival y la Escogida de la Audiencia. Siendo yo uno de los jueces, estaba especialmente ansioso por llegar a esa parte del programa. Cuatro productores de cine vinieron de San Francisco para recibir sus premios. Su película, *Independence*, fue particularmente efectiva en ayudarnos a los espectadores, a entender que cada uno de nosotros podemos hacer la diferencia si tenemos confianza en nosotros mismos.



Karen Gaffney firma fotos para sus fans

Preparándonos para una emergencia

Por Glen Pollock

En agosto, hubo una Feria de Preparación para Emergencias en el Shasta College planeada por los proveedores de servicios del Condado de Shasta. Ellos estuvieron allí para enseñar a las personas a lo que deben hacer en caso de cualquier tipo de emergencia y para mostrar a la gente los diferentes tipos de ayuda disponibles para ellos en caso de una emergencia.

Había 14 cabinas en la feria para mostrar a la gente como prepararse para una emergencia. Ellos tenían verdaderos camiones de bomberos, carros de policía y ambulancias. Cualquiera podía subir a los camiones y a los carros y ver exactamente que es lo que los agentes hacen cuando están en sus camiones y carros. Tu podías activar la sirena y prender las luces y realmente divertirse haciendo cosas que la mayoría de nosotros sólo sueña hacerlo.

Preparándose para una emergencia (continúa de la página 6)

Ellos tenían algunos perros que se usan para buscar y rescatar a las personas que se han perdido o han sido heridas. Ellos también tenían una exhibición para ayudar a que las personas tomaran consciencia de la presencia de la electricidad y de las maneras de estar seguros alrededor de ella. Tenían juegos de seguridad y personas que enseñaban a los demás a qué hacer en caso de incendio: Detente, déjate caer y rueda. Tenían allí a personas que decían lo que se debería poner en el maletín de emergencia. El reparto del *Theater in the Now* estuvo allí para dar una función en vivo de la obra "Ready or Not."

Gente de toda el area estuvo allí para informarse más sobre cómo estar preparado para una emergencia. El día entero fue una experiencia de aprendizaje fabulosa para todos los que asistieron.

Self-Advocates Meet with Dave Hingsburger

Por Glen Pollock y Sherri Douglas

En octubre *self-advocates* de nuestra area se reunieron con Dave Hingsburger para pedirle consejo e ideas de entrenamiento para enseñar autoestima y fuerza personal a las personas con discapacidades del area.

Los grupos de *Abuse Prevention Team*, *Consumer Abuse Awareness Team* y de *Respect Yourself* se reunieron con Dave para hacerle preguntas sobre asuntos como *bullying* (acoso, hostigamiento): *Dave Hingsburger*



"Cuando alguien trata de hostigarte, no es por tu discapacidad. Es su problema de conducta y la elección que ellos hacen," dice. El nos ayudó a escribir *The Pledge of Personal Power* (Promesa de Fuerza Personal), el cual se planea incluir en las presentaciones de todos los grupos.

Después de trabajar con Dave, todos nosotros teníamos una mejor idea de cómo responder a las preguntas que podrían hacernos en nuestras presentaciones sobre *bullying*. Dave también nos ayudó con nuestros discursos. El nos contó varias historias, lo que hizo más fácil para nosotros entender el significado del abuso y de la sexualidad en la comunidad de discapacitados. En su nuevo libro el contará aún más de esas historias.

El día que pasamos con Dave, nos ayudó a todos nosotros a entender mejor no sólo sus enseñanzas sino lo que piensan otras personas. Hay muchas personas en el mundo que quieren ayudarnos a ser mejores personas y más fuertes.

We Care A Lot Foundation
2155 Larkspur Lane, Suite B
Redding, CA 96002

Non-Profit Organization
US POSTAGE
PAID
Redding, CA
Permit No. 284

Editores

Shelly Anderson
Sherri Douglas
Glen Pollock
Meghean Skinner
Cory Smith

Colaboradores

Pam Crane
Andre Economopoulos
Michael Harding
Rosie Johansen
Margot Madson
Michelle Phillips
Michelle Rhyne
Ella Slep
Scott Winfield

Noticias de *People First* de California (continúa de la primera página)

Este grupo grande tiene la fuerza que conecta a la gente con discapacidades de desarrollo en todo el mundo. El nombre de *People First* añadirá fuerza a tu grupo al unírte y enlazarte a una organización de líderes a nivel mundial. Estos líderes pueden ayudar a lograr cambios positivos para la gente que representan.

Hay cinco principios de certificación que los capítulos deben cumplir para obtener la certificación: Tienen que hablar (interceder) por sí mismos, retribuir a sus comunidades, conocer sus derechos y deberes, los capítulos deben ser gobernados por y para las personas con discapacidades de desarrollo, y deben resolver sus problemas y tomar sus decisiones ellos mismos.

Hablar por nosotros mismos es importante porque así hacemos saber cuales son nuestros deseos y necesidades. Es importante que retribuyamos a nuestras comunidades porque cuando correspondemos mostramos agradecimiento por lo que las comunidades hacen por nosotros, y demostramos a nuestra comunidad que somos como cualquier otro miembro y podemos hacer lo que cualquiera puede hacer. Conocer nuestros derechos y deberes significa que respondemos ante los demás, ante nuestras comunidades, y ante nosotros mismos. Cuando los capítulos son gobernados por y para las personas con discapacidades, ayudan a crear confianza, amistad, y todos nosotros podemos trabajar juntos para mostrar a nuestras comunidades que podemos hacer cosas que ellos podrían pensar que no podemos hacer. Es también importante que los capítulos sepan resolver sus problemas y tomar su decisiones por sí mismos, porque los miembros son las voces de estos grupos, y cumplen con hacer las cosas, y aprenden a trabajar en grupo. Cuando se dan buenas ideas y el grupo las escucha, se ayuda a que la gente se sienta interiormente bien y a crecer juntos.

Para mayor información sobre *PFCA*, visita nuestra página web: www.peoplefirstca.org



Scott Winfield,
Presidente de PFCA