

# Watch Out!

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

## Mi mejor amigo

En el ultimo número de Watch Out!, pedimos a nuestros lectores que escribieran un artículo acerca de su mejor amigo. Prometimos **una cena para dos en el Olive Garden** como premio al mejor artículo.

Al leer sus artículos, nos dimos cuenta de lo importante que es la amistad para la gente. La mayoría de la gente quiere amigos con los cuales puedan hacer cosas juntos y en los cuales puedan confiar. Varios lectores dijeron que sus amigos los hacen sentir felices. ¡Estamos de acuerdo!

Recibimos muchos artículos, y fue difícil escoger al ganador. Votamos tres veces antes de decidirnos finalmente por **Tom Sowerby**, cuyo artículo sobre su amigo **Dee Nobel** se encuentra en la página 5. Tom recibirá un certificado de regalo de \$30 para llevar a cenar a su amigo. ¡Felicitaciones Tom!

Creemos que todos los artículos son ganadores, de manera que si usamos tu artículo para este número, recibirás un certificado de regalo de \$5 para el *Jamba Juice!*



*Dee Nobel y Tom Sowerby*

**-Los editores**

## ¿Qué significa la amistad para tí?



*Valerie Tracy*

"Significa ayudar a la gente a saber que ellos tienen un amigo con el que pueden contar y en quien



*Mike Nickell*

"La mejor amistad es la que tienes con la persona que te trajo a este mundo."



*Ricky Sedillos*

"Los amigos son aquellos con los que te llevas bien, piensan igual y están dispuestos a ayudarse el uno al otro."



*Brooke Pico*

"Un amigo es parte de mi familia. Un amigo es simpático. Un amigo es alguien a quien es agradable visitar. Me gustan los amigos de mi mamá."

## Pathfinders fue invitada a Carolina del Sur

Por Brandi Totten

En marzo, *Pathfinders* fue invitada a exponer en la conferencia "*Reinventing Quality*" (Reinventando calidad) en Charleston, Carolina del Sur. Ted Cottini y yo representamos a *Pathfinders*.

La sesión en la que nosotros expusimos se llamaba "*Putting the Person Back into Person Centered Planning*" ("Reponiendo a la Persona al Plan Centrado en la Persona"). Nosotros informamos a la audiencia sobre nuestra experiencia en la creación de los *Life Plans* (Planes de vida) y cómo estos planes ayudan a los coordinadores de Servicios tienen un abultado número de casos y revisar un Plan de Vida puede darles una mejor idea sobre la persona a la cual están sirviendo y puede ofrecerles una mejor idea sobre qué servicios la persona necesita. Cuando no estaba exponiendo, asistía a sesiones *breakout* (reuniones informales en grupos). Una de esas sesiones fue sobre una dama que no podía encontrar trabajo porque sólo podía usar dos dedos. Uno de los negocios del pueblo notó esto y creó un trabajo para ella como mecanógrafa en su oficina, de modo que ella pudiera ser un miembro productivo en su comunidad. Ella aceptó el empleo y ha trabajado allí por varios años!

Carolina del Sur tiene gente y comida excelentes, así como edificios interesantes. La gente allá es muy cortés, y una frase muy usada es "*y'all*." Recuerdo haber ido a una tienda de *souvenir* y una dama me saludó diciendo "*How y'all doin'?*" (¿Cómo estás?). Ella hizo un esfuerzo consciente por ser cordial. La comida era frita y grasosa, pero excelente. Yo comí tomates verdes fritos y granos partidos. Los tomates verdes fritos no estaban muy buenos, pero los granos, mmm. También recuerdo el paisaje, muy lindo. Hay varias estructuras viejas. Una de mis favoritas fue la estatua en el parque donde dice "Verdad en la Justicia y en la Constitución."



Brandy Totten y Ted Cottini

## Computadoras y Entrenamiento

Por Amanda Higgins



Amanda Higgins

He estado usando computadoras desde el primer grado. Al principio, las usaba para juegos y algunas veces para las matemáticas. Ahora uso mi computadora para escribir historias y para navegar en la red de internet. Estoy tan agradecida por tener mi computadora. Usar mi computadora es mi actividad favorita!!

*Far Northern Regional Center* tiene un programa nuevo para obtener una computadora y lecciones de computación. El profesor va a tu casa, instala la computadora y te enseña cómo usarla. Debes tener 18 años o más. Habla con tu Coordinador de Servicios si tú también quieres una computadora.

## Comité Consejero para Asuntos del Usuario ante el ARCA

Por Glen Pollock

El viernes, 1 de junio, fuí a la reunión del *ARCA Consumer Advisory Committee* en Los Angeles. Este comité se reúne tres veces al año para aconsejar a la *Association of Regional Center Agencies - ARCA* (Asociación de Agencias de Centros Regionales) sobre los asuntos que a nivel del Estado son importantes para los usuarios, tales como empleo, vivienda económica y mejoramiento del transporte.

Tuvimos representantes de los 17 diferentes centros regionales. El presidente del *ARCA* también estuvo y nos habló sobre varias de las cosas que están ocurriendo. Hablamos acerca de contar con un programa de mentores que ayudaría a la gente joven con discapacidades a adaptarse mejor a cualquier problema que pudieran tener. Cosas como traslados de las personas que usan silla de ruedas y de las personas que necesitan ciertas cosas para hacer sus vidas un poquito más fáciles. Alguien que ha pasado por ésto podría guiar a una persona más joven y hacerle saber sobre los retos futuros. La vida sería mucho más fácil para ellos en el futuro y sería algo muy bueno para todos.

Discutimos sobre los sitios de internet de los diferentes centros regionales y la presidenta del *CAC* que había ido a cada centro regional, dijo que el sitio del *Far Northern Regional Center* fue el mejor que había visto. Ella se sacó el sombrero ante nosotros.



Glen Pollock

## Mary Lake suena como que es un lugar bonito ...

Por Margo Madson

¿Pero realmente lo es? En febrero, algunas personas que viven en la subdivisión Mary Lake presentaron una solicitud para evitar que un nuevo establecimiento (*group home*) abriera en su comunidad. Ellos también escribieron una carta al editor del *Record Searchlight* en que decían que no querían que "esa" clase de gente viviera en su vecindario. Créanlo o nó, estaban hablando de las personas con discapacidades.

Ellos tuvieron una reunión el sábado por la tarde, y fuí a ella porque era cerca de donde vivo. Les dije que estaban equivocados al hacer eso. Les dije que las personas con discapacidades tienen el derecho a vivir donde ellas quieran, y que son como todos los demás.

**Nota del editor:** El 11 de junio, Karen y Rosie Johansen hicieron una presentación en el establecimiento acerca de bromear y vivir con una discapacidad. Karen y Rosie son miembros de SAY - Same As You (Como Tú). Las personas que viven en ese vecindario fueron invitadas y algunos fueron para oír su presentación.



Margo Madson

## ¿Quién es tu me

### Una buena amiga **Por Desarae Childress**

Yo creo que un buen amigo significa que tu tienes que empezar por ser amable con la persona. La persona que es mi amiga es Meghan. Nosotras hemos sido amigas por tres años. Ella me cae bien, y se que yo le caigo bien a ella.

También tengo muchos otros amigos en el *ELC* que me caen bien. Ellos son amigos fabulosos. Me caen bien porque ellos son simpáticos y buenos conmigo. Si tuviera que escoger a un amigo, escogería a uno de ellos. Yo comparto mis sentimientos con mis buenos amigos.



*Meghan Gibson y Desi Childress*

### Mi mejor amigo **Por Katie Sue Robertson**

¡Hola! Mi mejor amigo es mi enamorado - Jon Eide. La razón por la que me gusta mi buen amigo es porque el me hace sentir muy segura y amada todo el tiempo. El me ama por lo que soy, y también hace cosas especiales por mí.



*Katie Robertson y Jon Eide*

Mi amigo es siempre divertido, pero serio cuando se trata de su trabajo y de mí. Nosotros vamos de compras juntos. Nos gusta ver televisión, pasear, leer el uno para el otro, comprar cosas el uno para el otro, ir a la casa de nuestras familias juntos, y jugar con nuestro gato juntos.

¡Lo amo por sobre todo! ¡Ya estamos juntos por cuatro años!

### Amistad **Por Debra Salyers**

Yo tengo una amiga,  
Su nombre es Nicki.  
Ella es lo más dulce que puede ser,  
Y ella puede cantar como un pájaro azul en un árbol.  
Su vida puede ser como la luz del sol para que todo el  
mundo la vea,  
Por eso ella es una amiga magnífica para mí.



*Nicki Goold y Debbie Salyers*

## ¿Cuál es tu mejor amigo/a?

Mi nueva mejor amiga para toda la vida **Por Terry M**

Desde 1992, mi amiga Debbie ha sido una buena compañía. La conocí cuando estaba recogiendo mi correo en nuestro edificio de departamentos. Nosotras siempre salimos juntas al cine o vamos de compras. Ella siempre me ayuda con mis cenas de barbacoa. Ella no se molesta. Ella sale a caminar conmigo cuando el clima es bonito.



Debbie Courtney y Terry M

Cuando salgo de la ciudad, Debbie cuida a mis bebés- mis gatos Easter y Whisker. Yo confío en ella cuando está en mi casa. Es difícil confiar en cualquiera en tu casa.

Nosotras hemos ido a las conferencias de *People First* (Primero la Gente). Esperamos ser compañeras de cuarto en la conferencia de 2008. También nos gustaría ir de vacaciones juntas algún día. Nosotras dependemos la una de la otra. Es importante tener una amiga en la que puedas confiar. Nosotras nos ayudamos la una a la otra a ir a la tienda de abarrotes y nos mantenemos ocupadas la una a la otra. Los mejores amigos nunca están solos, especialmente si ellos son vecinos. Si alguna de nosotras alguna vez se mudara, la otra estará siempre en su corazón.

### Y EL GANADOR ES ...

**Lo que los amigos significan para mí, Por Tom Sowerby**

Los amigos son muy acogedores. Ellos son también muy respetuosos. Me gusta mostrar a la gente lo divertido que es ser amigo.

Mi buen amigo es Dee. El es un buen "show shiner" (¡una estrella!), y el desafina cuando canta su canción en el Karaoke. Dee prefiere sonreír que estar molesto todo el tiempo. Ver eso me ayuda a tener un mejor día, de manera que no me siento decaído todo el tiempo. ¡El me hace sentir más feliz!



Dee Noble y Tom Sowerby

**My Best Two Friends Por Elva Mae McKinney**



Estoy escribiendo sobre mis dos mejores amigos. Gina y Ollie Davis son especiales, y nosotros hemos llegado a ser amigos cristianos muy cercanos. Gina es mi trabajadora ahora, pero nosotras somos como hermanas, porque nos contamos las cosas por las que estamos pasando y oramos juntas y algunas veces salimos.

(continúa en la página siguiente)

Elva Mae McKinney y amigos Gina y Ollie Davis

## Mis dos mejores amigos

(viene de la página 5)

En el 2002, yo regresé a Oroville. No tenía un lugar donde vivir, entonces ellos me abrieron las puertas de su casa. Gina no era mi trabajadora en ese entonces. Cuando mi casa estuvo lista, Ollie hizo las instalaciones por mí. Ellos nunca me juzgan o me tratan como a una discapacitada. Puedo confiar en Gina para cualquier cosa.

Gina y su esposo me llevaron a pescar en su bote, y nos divertimos mucho. Ollie se tomó el tiempo para mostrarme cómo se lanza la caña de pescar. El es como un hermano mayor. Esta pareja ayudaría a cualquiera si estuviera en sus manos hacerlo.

## ¿Qué significa la amistad para tí?



*Jens Nielsen*

"Tu necesitas ser amable con ellos. Un amigo es cuando tu necesitas ayuda. Un amigo es alguien que te cae bien"



*Dee Noble*

"Un amigo sería como un familiar. Alguien que me ayude cuando necesite ayuda, y dispuesto a hacer cosas por mi."



*Tracy Salinas*

"Tengo muchos amigos en el *ELC*, y yo les importo a ellos verdaderamente. Ellos tienen cosas amables que decir."



*Cathy Maikranz*

"Los amigos me hacen sentir feliz!"

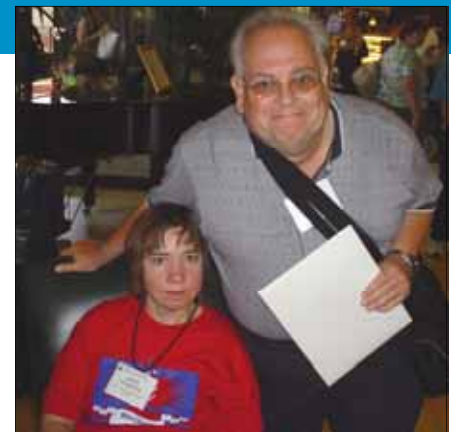
## Conferencia de *People First of California*

Por Glen Pollock y Sherri Douglas

Del 8 al 10 de junio, *People First of California (PFCA)* ofreció una conferencia a nivel de todo el Estado en Sacramento. La conferencia tuvo un lleno absoluto. Fue además la conferencia número 31 para el *PFCA*. Asistió gente de los diferentes capítulos de *People First* de todo el Estado.

Una de las ideas principales para la conferencia de este año fue cómo nosotros podemos ayudar a comenzar un negocio pequeño. Todos nosotros hablamos sobre nuestro deseo de trabajar y tener un buen empleo.

(continúa en la siguiente página)



*Rose Roberts y Arlen Lowery*

(viene de la página 6)

Los expositores principales, Doreen Rosimos and Jodi Love, nos dijeron a todos cómo podemos formar un negocio pequeño por nosotros mismos y lo que necesitamos para que el negocio funcione bien. Ellos tuvieron varias sesiones muy buenas a las cuales asistir. Una de ellas fue *Abuse Prevention Team* (Equipo para la Prevención del Abuso), en la cual se habló sobre cómo parar el abuso. Otra presentación excelente fue la de Ben Geare quien habló sobre cómo llegar a ser una persona más fuerte.



Jodi y Scott Winfield

El presidente del *PFCA*, Michael Cooke, también nos habló. El nos presentó a todos nosotros a Joe Meadours, el Nuevo Director Ejecutivo del *PFCA*. Había muchas caras nuevas allí. Eran personas que asistían por primera vez a esta conferencia. El sábado por la noche hubo un baile al que muchos de nosotros asistimos. ¡Todos nos divertimos mucho!

## Grupos de Apoyo

*People First* de Chico comenzó un grupo de apoyo. “Un grupo de apoyo es un lugar en el que te puedes abrir y tener ‘privacidad’ (confidencialidad),” explicó Scott Winfield, un miembro del grupo. “Es un lugar seguro donde se puede contar experiencias de vida que normalmente no las contamos en público”

Scott Douglas está de acuerdo. “Me gusta (el grupo de apoyo) porque puedo abrir mi corazón. Puedo contar cosas y ellas no saldrán de allí. Me gusta poder hablar con personas como yo.” James Smith también concuerda añadiendo que “... #1, me ayuda a lidiar con la muerte de Christy (su esposa de muchos años); #2, me siento seguro debido a la confidencialidad; y #3, me ayuda a ser abierto con los demás.”

Los grupos de apoyo son grupos de 8 a 10 personas que se reúnen por una hora una vez por semana. Los grupos se pueden reunir en cualquier parte: en un *day program* (programa diurno), en un *residential facility* (establecimiento residencial), o como en este caso, antes de una reunión de *People First*. Los miembros del grupo aprenden a respetar y a hablar mejor entre ellos, hacen nuevos amigos y se entrenan en la solución de problemas.

Los grupos de apoyo pueden también ser usados como una herramienta de entrenamiento. “Nuestro grupo de apoyo es otra manera de atraer a las personas nuevas que están viniendo al grupo,” dijo Winfield. “Los grupos de apoyo pueden ser usados para crear confianza o para ayudar a alguien que está teniendo un mal día a poner una sonrisa en su rostro,” añadió. A la pregunta de por qué es importante hablar con personas como uno, Douglas lo resumió perfectamente. “Tal vez ellos se pueden identificar contigo y tener ideas y diferentes maneras de ver una situación, o tal vez ellos han pasado por algo igual,” dijo.



Miembros de *People First of Chico*

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

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

**EN ESTE NÚMERO:**

Y el ganador es	1
<i>Pathfinders</i> Computadoras	2
Comité ante el ARCA Mary Lake	3
Artículo principal: Amistad	4
Artículo principal: Amistad	5
Amistad, continuación	6
Conferencia del <i>PFCA</i> Support	7
Palabras a cambiarse	8

## Palabras a ser cambiadas en la ley Estatal

### Editores

Shelly Anderson  
Sherri Douglas  
Glen Pollock  
Danette Schons

### Colaboradores

Desarae Childress  
Amanda Higgins  
Rosie Johansen  
Terry M  
Margo Madson  
Cathy Maikranz  
Elva Mae McKinney  
Mike Nickell  
Jens Nielsen  
Dee Noble  
Brooke Pico  
Katie Sue Robertson  
Tracy Salinas  
Debra Salyers  
Ricky Sedillos  
Tom Sowerby  
Brandy Toten  
Valerie Tracy

### Por Shelly Anderson and Rosie Johansen

Tal vez algunos de ustedes no sepan, pero en nuestras leyes del Estado de California se emplean palabras como idiota, imbecil y lunático al hablar de las personas con discapacidades intelectuales. Estas palabras fueron de uso común en los 1800s cuando las leyes fueron inicialmente redactadas.

Esto podría cambiar pronto gracias al congresista Doug LaMalfa. El congresista LaMalfa presentó un proyecto de ley, *A.B.* 1640, el 13 de febrero del 2007. Sugiere a los legisladores de California que ese lenguaje obsoleto se cambie a "Mentalmente incapacitado/a." "Mentalmente incapacitado" es un término legal que hace referencia únicamente a la capacidad de la persona de entender lo bueno y lo malo. No incluye a todas las personas con discapacidades.

Preguntamos a algunas personas sobre lo que piensan acerca del cambio, y ésto es lo que dijeron: "Gracias a Dios," dijo una sonriente Ella Slemphrey. "Ya era tiempo," agregó Michelle Humphrey. "Me siento muy bien por eso," dijo Arlen Lowery. "Me da gusto que finalmente se cambie." Nosotros creemos que cambiar esas palabras en la ley es una cuestión de respeto.



*Rosie Johansen y Shelly Anderson*