

El Proyecto de Discapacidades Dño Sensoriales de Nevada tiene como meta enriquecer los servicios educacionales proveídos para los niños y jóvenes, desde el nacimiento hasta los 21 años de edad los cuales tienen discapacidades sensoriales, al proveerles asistencia técnica a las familias y para las agencias en las que estos individuos participan.

## Cuidándose uno mismo

Por: Kathleen Walden DeVerna Editado con permiso de Conexiones UPC 2290 East 4500 South Ste #110 Salt Lake City UT 84117 801-272-1051

Ser padre es un trabajo difícil. Las horas son muy largas, y no hay pago, y el trabajo es difícil tanto mental como emocional. Es también una de las cosas más gratificantes que una persona puede hacer. Muy pocos padres cambiarían este trabajo por otro.

Ya que va a tener este trabajo por mucho tiempo, es buena idea desarrollar buenos hábitos de trabajo. Cuidándose y desafiándose a sí mismo es también importante. Usted podrá responder mejor a las necesidades de otros si se cuida usted mismo todo el tiempo.

### ¿Cómo desarrollar buenos hábitos?

Usted probablemente ya tiene muchos buenos hábitos. Haga una lista de las maneras en que usted se cuida a sí mismo y a su familia – usted vera porque su día es tan ocupado. Mantenga la lista y véala de vez en cuando para recordarse a sí mismo de todas las cosas maravillosas que usted ya hace.

Ahora haga una segunda lista. Esta vez escriba que es lo que siente que necesita para hacer su vida mejor y más fácil. Ponga lo más importante hasta abajo.

Escoja dos o tres cosas que sean muy importantes para usted.

Deje que estas cosas sean sus metas. Si una meta parece muy grande o complicada divídala en pasos más pequeños. Tal vez pueda tomar ahora las vacaciones que siempre ha soñado por dos semanas, o tal vez sea más fácil tomarse un fin de semana largo de descanso. O



¿que le parece hacer arreglos para tener un descanso dos veces por semana? Se les anima también abrir una cuenta de ahorros especial para ir ahorrando y usarla cuando pueda tomar un viaje.

Decida que es lo que funcionaria mejor para su familia. Fijando metas para sí mismo y trabajando en 1 pasos que se puedan lograr le puede ayudar a hacer el progreso que usted quiere. Revise sus metas y el progreso regularmente para ver cuanto ha logrado y determinar en que se trabajara próximamente. Si usted no esta haciendo el progreso que esperaba, re examine sus metas, haga los ajustes necesarios y los pasos para lograrlo o tal vez sea necesario tomar un descanso por un tiempo. Siempre hay otro

día u otra manera.

### ¿Yo nunca tengo suficiente tiempo?

La mayoría de las personas piensan que no hay suficiente tiempo para poder hacer todo lo que tienen que hacer y los padres no son la excepción. Poder manejar mejor su tiempo puede ayudarle. Como primer paso, organice cada día cada mañana. Haga una lista de lo que tiene que hacer ese día. Marque cada actividad cada vez que la complete. Al final del día fíjese en cuantas actividades completo y mueva las que quedaron para el próximo día. Reuniones con los doctores, especialistas de terapia, y maestros, pueden mantenerlos muy ocupados-aun padres que no tienen todas esta citas extras se mantienen ocupados. Un calendario semanal, mensual o anual le ayudara a mantenerlo al corriente del uso de su tiempo. Llene todas las citas a manera que las haga y revise su horario de vez en cuando.

Un horario escrito le ayuda a asegurarse que esta haciendo lo que quiere y será más fácil decir “no” a citas que no son tan importantes. Comparta su calendario con personas que no comprenden porque no puede asistir a una cita. La mayoría de profesionales comprenden cuando los padres están tratando de organizar su tiempo – ellos también trabajan duro para usar su tiempo cuidadosamente.

### Consiga la ayuda que necesita, de la forma que usted la necesita:

Talvez le ayude hablar acerca de esto con su familia amigos, compañeros de trabajo, u otras personas que le den

### Inside this issue:

Cuidándose Uno Mismo	1
Manejo del Estrés	3
Conferencia NTAC y NFADB	4
De la Escuela de Hacia la Vida de Adulto	5
Los Servicios del NDSIP	6
Upcoming Conferences	7
Consejos para la Casa o la Escuela	8

Cuidándose uno mismo...

apoyo. Tal vez quieran ayudarlo pero no saben como hacerlo. Tal vez estén esperando que usted se los pida. Su pareja tal vez no se haga voluntario(a) para hacer una de sus tareas pero tal vez este deseoso(a) de tratar si se lo pide. Un compañero de trabajo o un vecino tal vez este deseoso de cocinar una comida para usted y su familia durante un periodo de estrés particular. Tíos, tías, abuelos y inclusive hermanos(as) generalmente quieren servir de ayuda – solamente necesitan saber que hacer.

Esto no necesariamente significa que cualquiera este obligado de tener que tomar todas sus responsabilidades. Las personas pueden acumular resentimiento cuando se sienten presionadas. Pero si usted lo pide y aprecian los esfuerzos de los demás probablemente ellos se sientan mejor acerca de lo que están haciendo. Y probablemente quieran continuar haciendo más.

Aquí hay algunas otras maneras de conseguir apoyo:

- Algunas iglesias tienen clases para padres o grupos de apoyo. También pueden proveer cuidado de niños durante las horas de las reuniones.
- Muchas comunidades tienen clases organizadas para el enriquecimiento de los padres.
- Algunos padres contratan ayuda para que se hagan cargo de algunas de las ta-

reas para que puedan tener más tiempo para pasar con la familia.

- Doctores, maestros, y especialistas de terapia pueden enseñarles maneras más fáciles de como manejar las necesidades especiales de su niño(a). Si tiene dudas por favor pregunte.

- Los trabajadores sociales tienen conocimiento de programas en la comunidad los cuales ayudan a apoyar a las familias que lo necesitan.

Manejo de tiempo, estrés, o entrenamiento de saber lo que quiere tal vez sea de ayuda y disponible en su comunidad.

### ¿Que más puedo hacer?

Fijar una rutina diaria, dejando suficiente tiempo para hacer las cosas de una manera relajada. A muchos niños no les gusta que los apresuren. Ellos quieren y necesitan participar en cada una de las actividades de la mejor manera posible. Cuando se les apresura tal vez se desorganicen, se agiten o se frustren fácilmente. Tal vez parezca que se tarden mas en levantarse y vestirse en las mañanas sin estar apresurados, pero las cosas funcionaran mejor a largo plazo.

### Para que las rutinas diarias caminen más fácilmente:

1. Comience las mañanas mas temprano
2. Acomode el cuarto para que las cosas más importantes estén disponibles y el resto este guardado.
3. Arregle el cuarto a prueba de niños para eliminar obstáculos, peligros y distracciones.

Trate de bajar su estándar en las cosas que no son importantes. En realidad no es tan

importante si la casa esta un poco empujada. El césped sobrevivirá si no lo corta cada semana. Pero si habrá problemas si sus necesidades o las necesidades de su familia no se cumplen. Decida que es lo más importante para usted y trate de cumplirlo. No importa si su casa es perfecta- lo que importa es como se siente cada uno de sus miembros de la familia. Estos sentimientos duran mucho más que una mesa sacudida o un carro lustrado.

### ¿Qué hacer en los días cuando se siente decaído?

Es normal que sus sentimientos afecten grandemente cuanto y que también saldrán las cosas. Los padres tienen una variedad de sentimientos aun bajo las mejores circunstancias. Cuando hay un problema, el sentimiento tal vez sea exagerado. Busque a alguien con quien hablar, alguien que entienda lo que usted piensa y que al mismo tiempo acepte sus sentimientos. Poder hablar de lo que esta pasando puede ser la mejor terapia. Si necesita mas ayuda, por favor pídale – hay ayuda profesional disponible en la mayoría de las comunidades. Nadie puede “arreglar” las cosas por usted, pero una persona que lo escuche es un amigo valioso y una gran ayuda en tiempos difíciles.

### Resumen

Cuidarse uno mismo no es fácil, pero usted tiene un trabajo por delante, difícil y complicado. Si usted se cuida bien a sí mismo pasara el tiempo y su trabajo se hará más fácil y placentero.

UNIVERSITY  
OF NEVADA  
•Reno

La Universidad de Nevada, Reno es un empleador Igualdad de Oportunidades y de Acción Afirmativa y no discrimina en bases a raza, color, religión, sexo, edad, credo, origen nacional, estado veterano, discapacidad física o mental, y de acuerdo a la póliza de la Universidad, orientación sexual, en cualquier programa o actividad en la que opere. La Universidad de Nevada emplea solamente a ciudadanos de los Estados Unidos y residentes legales autorizados para trabajar en los Estados Unidos.

IDEAS  
that Work

Office of Special  
Education Programs

Este Proyecto es apoyado por el Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP). Las opiniones expresadas aquí son las de los autores y no necesariamente representan la posición del Departamento de Educación de los Estados Unidos.

MaryAnn Demchak, Ph.D.  
mad@unr.edu  
Directora del Programa

Marty Elquist, M.S.  
marty@unr.nevada.edu  
Coordinadora del Programa  
Editora del Boletín Informativo

Dirección:  
Department of Educational Specialties  
Mail Stop 299  
College of Education  
University of Nevada, Reno

Reno, NV 89557  
☎ (775) 784-6471 ☎ (877)-621-5042 Fax: (775) 784-4384  
(In Reno/Sparks Area) (Toll-Free in Nevada)

Para ediciones pasadas de nuestro boletín informativo, visite:  
<http://www.unr.edu/educ/ndsip>

# Manejo del Estrés "Plan de Sobre vivencia"

Sé re-imprimió con el permiso de Conexiones UPC 2290 East 4500 South, Ste #110, Salt Lake City, UT 84117, 801-272-1051

## **1. Reconozca cuando tiene mucho estrés.**

Aprenda a reconocer sus claves únicas lo cual le indican su nivel de estrés. Todos tenemos cierto nivel de estrés en nuestras vidas. Recuerde, un estrés significativo a través de un periodo largo de tiempo puede causar enfermedad, accidentes, o un nivel bajo de auto estima.

**2. Hable de sus problemas.** Busque a un amigo, un clérigo, consejero, o un sicoterapeuta, con el que pueda hablar. Expresándole a alguien la tensión que ha estado guardando, lo va a escuchar puede ser de mucha ayuda. Asegúrese de que la persona en que usted confió pueda mantenerse confidencial y que lo acepte como usted es. Evite personas que tienden a dar muchos consejos.

**3. Aprenda un método sistemático y libre de drogas para relajarse.** Meditación, yoga, entrenamiento autogenito o relajación progresiva puede aprenderse de varios maestros acreditados, sicoterapeutas con licencia, y hasta en los libros. La única manera en que funcionaria será la de que usted practique relajación de una manera consistente y todos los días. Usando los métodos de relajación solamente en tiempos de crisis no funcionara.

**4. Trate de hacer ejercicio físico regularmente.** Cheque con su doctor antes de empezar cualquier programa de entrenamiento físico. Será más fácil mantener un programa de entrenamiento físico si escoge uno que de verdad le guste o disfrute, en lugar de escoger uno que es difícil, monótono y pesado.

**5. Nutrición apropiada.** Coma una dieta balanceada, y de una forma regular. Tal vez sea bueno considerar el uso moderado de vitaminas, especialmente si usted esta baja un nivel grande de estrés.

**6. Dormir.** A pesar de que todas las personas tienen diferentes necesidades, al dormir por lo menos siete horas, por noche, de una manera regular ayudara a moderar el estrés.

**7. Aprenda a jugar.** La desorganización crea estrés. Teniendo demasiados proyectos juntos simultáneamente muchas veces crea confusión, olvido y la sensación de proyectos incompletos que cuelgan sobre su cabeza. Cuando sea posible, tome los proyectos uno a uno para trabajar en él

hasta que se completen. Haga una cita para usted mismo. Haga prioridades. Dele tareas. Planeamiento a corto y largo plazo. Tiempo para estar tranquilo y callado.

**8. Reconozca y acepte limites.** Muchos de nosotros nos ponemos metas irrazonables para nosotros mismos. Nunca podremos ser perfectos, por eso siempre tenemos la sensación de fracaso no importa que tan bien lo hagamos. Póngase metas que se pueden lograr. Aprendiendo a decir que "no" puede ser importante aquí. Tal vez quiera tomar una clase, o leer acerca de un entrenamiento asertivo.

**9. Diviértase.** Usted necesita ocasionalmente escapar de las presiones de la vida y divertirse. Encuentre pasa tiempos que sean absorbentes y que los disfrute sin importar que nivel de habilidad tenga. Recuerde usted **NO** esta haraganeando. Es justo divertirse.

**10. Sea una persona positiva.** Evite criticar a otros. Aprenda a poder celebrar las cosas que le gustan de otros. Enfóquese en las buenas cualidades de las personas.

**11. Aprenda a tolerar y a perdonar.** La intolerancia hacia los demás le llevara solamente a la frustración y enojo. Un intento de entender verdaderamente la manera en que otras personas sienten le puede ayudar a que usted los acepte mejor.

**12. Evite competencia innecesaria.** Hay muchas situaciones competitivas en la vida las cuales no podemos evitar. La preocupación constante de ganar en muchas áreas de la vida puede crear tensión excesiva y convertirlo en una agresividad innecesaria.

## **Consejos extras.**

**1.** Vístase cómodamente. Cuando usted se siente cómodo con su ropa y se ve bien, puede afrontar el día con más confianza. Zapatos que aprietan, medias que se bajan, pantalones apretados, etc. Pueden arruinar el mejor de los humores.

**2.** Haga copias de todas las llaves. Póngalas en un lugar donde usted las encuentre cuando las necesite (cuando se queden dentro del carro, con llave etc.).

**3.** Evite tener que esperar en embotellamientos de tráfico saliendo 30 minutos antes o después.

**4.** Mantenga a la mano provisiones adicionales o críticas para que si se le acaban algo que es necesario no agregue al estrés a un día (o noche) que ya de por sí esta ocupado. Medicinas, formula de bebe, artículos de higiene personal, jabón etc. Cosas de las que no puede prescindir.

**5.** Practique mantenimiento preventivo para sus aparatos mecánicos y maquinas. Mantenga las cosas limpias, dándoles servicios y que se mantengan operando correctamente.

**6.** Evite el uso de alcohol y tranquilizantes, pastillas para dormir las cuales parecen reducir el estrés momentáneamente, pero las cuales la aumentaran a largo plazo.

**7.** Tome baños y deseé tiempo sin prisa, los baños de regadera son más eficientes pero al remojar en agua caliente y con fragancia la relajara más. (Desconecte el teléfono).

**8.** Vea el humor que hay en la vida diaria. Cada situación tiene algo divertido si usted se pone haber las cosas, la encontrara. El buen humor y la risa son una de las mejores cosas para reducir la tensión.

**9.** Tome un descanso lejos de los niños. Las niñeras no solamente son para emergencias o para ocasiones especiales. Usted es una persona legitima haga intercambios con otras madres para que no tenga que tener gastos. Tome tiempo para auto renovarse.

**10.** Confié en si misma y diga "NO" a cosas que usted no va a poder cumplir. No se agobie usted misma. Usted sabe su horario y sus tareas que debe cumplir, y usted tiene el derecho de proteger sus inversiones que ya ha hecho. Examine sus necesidades de rescate, sus necesidades de complacer.

**11.** Trate de sacar la tensión. Cuando la respuesta de estrés de enciende en nuestro cuerpo se prepara para pelear o correr. Ya que generalmente no podemos hacer ninguno de los dos, teniendo un "desahogo de limpieza" o limpiando el patio, es muy beneficioso. Usted puede lograr mucho si convierte el "Enojo" en poder muscular y hacer algo que había estado dejando por un tiempo. Las actividades deportivas pueden tener el mismo efecto.

# Conferencia NATC Y NFABD: Haciendo un Mapa del Futuro

Por Fred Woodard

En Septiembre en Tampa ¿que era lo que se esperaba? Bonitos días cálidos, lluvia por la noche, y un grupo de padres reunidos para experimentar algo nuevo para su hijo(a) el cual es sordo y ciego. Esta fue mi experiencia ya que pase el fin de semana en Tampa con padres y entrenadores de todo el país.

Esta fue una gran oportunidad para un gran número de familias para aprender acerca de Planeamiento centrado en personas usando el método de mapa personal. Tuve el privilegio de trabajar con un numero de entrenadores de parte del Consorcio de Asistencia Técnica para Niños y Adultos Jóvenes Ciegos y Sordos (NATC), el Centro Nacional Helen Keller (NKNC), la Asociación Nacional Familiar de Sordos y Ciegos (NFABD), y Especialistas de Familias de parte de los diferentes Estados de los Proyectos para Sordos y Ciegos. Este grupo nos proporciono con el entrenamiento básico para aprender mapas para ayudarnos a desarrollar planes centrados en la persona para todos nuestros niños. El enfoque es el de ayudar a las familias a planear para el PSFI, PEI, y planes de transición para ayudar a aquellos que trabajan con nuestros niños y sepan lo que les gusta, lo que no les gusta y sus preferencias.

La mayoría de los participantes en la conferencia estaban limitados en cuanto a sus experiencias en el uso de planes centrados en la persona y en los mapas. Los planes centrados en las personas se definieron como un conocimiento de trabajo para todos los participantes. Los diferentes tipos de planes generalmente usados fueron presentados.

Hubo algunas presentaciones en áreas en las que se concentraron. Empezamos con el mapa de las relaciones. Este mapa incluye individuos importantes para la persona enfocada, incluyendo pero no limitada a familia, amigos, y profesionales. Luego se desarrolla un mapa de historial.

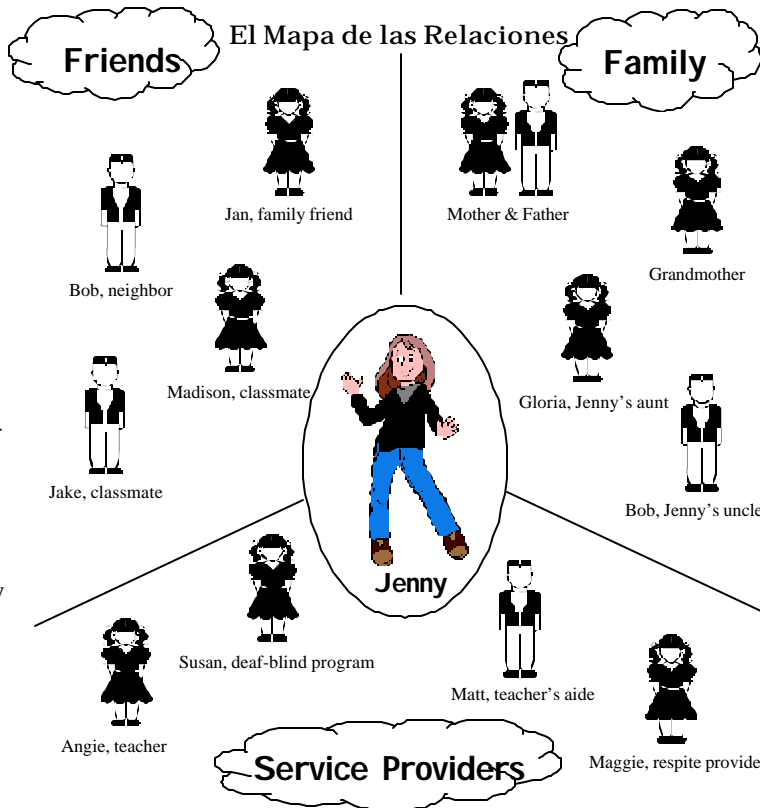
Este mapa es una grafica de eventos en la vida de la persona enfocada, desde nacimiento hasta el día actual. Nos tomamos el tiempo de identificar preferencias personales para tratar con cosas que habían y no habían trabajado en el pasado.

Los lugares que el mapa trata son lugares

El ultimo mapa trato con imágenes del futuro. Este mapa contenía información acerca de lo que el individuo, o la familia desearían tener más en su vida. Después todos los mapas fueron usados para desarrollar un PSFI, un PEI o planes para el futuro del individuo. Esto seria demasiada información para presentarle a la reunión de equipo; aunque si se le da el tiempo al grupo, estos mapas pueden ser usados por periodos de tiempo extendidos. Hubo presentadores que tenían los mapas de sus niños que tenían cinco años o más de edad y que todavía los estaban usando en la fecha de la conferencia. Todo el concepto de usar los mapas es increíble si uno se pone a pensar. Cuando vamos de viaje, generalmente usamos un mapa para marcar la ruta para que podamos ver a donde es que queremos ir. Cuando estamos trabajando con un niño(a) que es sordo y ciego, esto provee una oportunidad para tener los pensamientos del niño y de los padres, en una presentación visual para que todos los que estén trabajando con el niño(a) vean la destinación deseada.

Las familias que asistieron a la conferencia se fueron con un gran entendimiento de cómo tener un mayor impacto en la vida de sus niños con apoyos positivos. Una de las madres hizo el comentario, "Yo sabia que antes de esta conferencia había hecho mucho por mi niño pero ahora siento que puedo hacer mucho mas para ayudarlo en el proceso de aprendizaje." Para mí esto era lo principal, dándole el poder a aquellos que trabajan con niños que son sordos y ciegos para que estos llenen sus necesidades.

El concepto básico de la conferencia fue tomado de un libro escrito por Beth Mount acerca del planeamiento centrado en la persona, específicamente los mapas. La conferencia le permitió a las familias a conectar con otras y demostrarles que no están solos. Tengo que decirles, "Buen trabajo NATC y NFABD!" Muchísimas gracias por una conferencia maravillosa.



Notes: Jake lives in Jenny's neighborhood.  
Matt is a great interpreter for Jenny

Adapted from: The Arc-King County and Common Ground. (1992) Transition and individual futures planning for people with deaf-blindness and developmental disabilities and their families. *Relationship map* (p. 48). Seattle, WA: Author.

res donde se pasa tiempo en la comunidad, en cambio de lugares segregados. Este mapa es importante para ver si lugares, donde se pasa tiempo esta fuera de balance.

Se discutieron sueños, esperanzas y miedos. Este mapa permite que estas cosas se den a conocer las cuales desean obtener en el futuro como también de lo que el miedo puede detenerlos a lograr.

El mapa de "quien es la persona" es una lista de cosas positivas para describir a la persona enfocada. Estos se agrupan en temas (ejemplo: divertido, cariñoso, gentil, cuidadoso).

El mapa de escoger es una lista de opciones echas por el individuo en el que se esta enfocando en lugar de opciones de escoger echa por la persona.

# De la Escuela...

La tecnología puede ser usada para asistir a individuos con discapacidades a llegar a ser independientes y puede ser encontrada en las áreas más comunes. En mi caso yo use diferentes tipos de tecnología en mi vida. Yo tengo una maquina en conjunto con mi computadora la cual magnifica cualquier documento para leer. También tiene una pantalla dividida vertical y horizontal para referencia rápida y un botón a un lado que me permite controlar el contraste y lo brillante de los materiales. Yo le puedo cambiar el color del fondo, y el texto correcto para mí. Lo uso bastante para leer libros, revistas, noticias y los



# Hacia la vida de adulto...

Escrito por Kenny Taycher el 1/26/04 para el Boletín de Noticias del Proyecto de Discapacidades Dúo Sensoriales de Nevada

Después que me gradué del bachillerato descubrí que yo estaba siendo más independiente, y teniendo mas libertad para expandir mis horizontes. Yo tomo el autobús de la ciudad mas de lo que lo hacia en el pasado, y voy a los lugares que más me gusta ir. Después de ser animado por mi familia y mi instructor de movilidad, yo estoy tomando el autobús mucho más. Me siento más confiado en las rutas que tomo y en algunas nuevas que tengo que aprender.

Yo recuerdo toda la ayuda y apoyo que me dio mi instructor de movilidad durante los últimos años de la preparatoria.

Yo pienso que he progresado mucho más y me siento más confidente acerca de mi discapacidad. Realmente todo es aceptación. Aceptación de lo que es y de lo que puedes hacer.

Yo pienso que es muy importante desencadenar su independencia escondida para viajar y conocerse a sí mismo, su discapacidad y al entendimiento de su discapacidad y sus obstáculos.

Yo acabo de completar mi primer semestre en la universidad y siento que una educación más alta es llegar a alcanzar el poder, me gusta. Tome una clase de arte que me gusta como pasatiempo y la otra que todos me recomendaban era la de habilidades de estudio, la cual fue una gran clase. Se enfoco en prepararlo con todos los procesos poderosos de ayuda: estar aquí ahora, dejar los dibujos, rodeándose y encontrándose a sí

Fuente original: Taycher, K. (Verano 2003. Tecnología. Noticia de Impacto de Nevada: Información motivación positiva para adultos alternativos para transición, 7(6).1

chistes. Verdaderamente se ha convertido en una de las cosas que mas me sirven.

En mi computadora yo tengo el programa que agranda todo y que también habla al terminar yo de escribir para chequear mi trabajo para oír si suena bien. Todo lo que tengo que hacer es subrayar el párrafo que quiero leer y abre una ventana que lee por mi palabra por palabra. En la escuela, yo uso un escáner para agrandar un trabajo pequeño para poder verlo. Yo también uso un bastón con la punta rodante para que cuando esta en un lugar donde hay obstáculos en mi camino, no me tropiece. Cuando estoy fuera yo uso magnificadores de mano para ver las señales de la calle, símbolos, y menús, etc. En la cocina de mi casa tengo varias herramientas con letras grandes y mecanismos especiales para cocinar. Es mejor usar la tecnología que usted tiene para mejorar su vida, si le ayuda uséla!



*"...yo subí una torre de 73 pies de alto ... Yo nunca pensé que hubiera podido hacerlo.... trate de hacer todo lo que usted pueda."*

**—Kenny Taycher**

mismo y también a una mejor manera de tomar notas. Recibí una A como calificación en la clase de habilidades de estudio lo cual me ha hecho estar muy orgulloso y recibí una C en la clase de arte. Pero no es lo que recibes de calificación, es lo que aprendes de la clase. Yo aprendí a que es mejor pelear por uno mismo para que el maestro no piense menos de ti. Yo he empezado a expandir mi interés desde ahora. Me voy a inscribir para el semestre de la primavera y pienso tomar historia y negocios; hasta ahora me intrigan las clases.

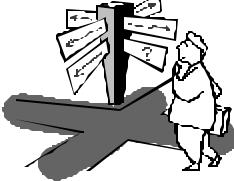


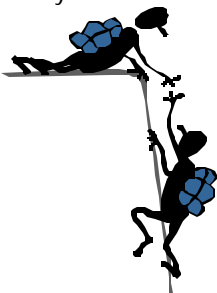

Yo reconozco los servicios que necesito para poder salir adelante en la universidad. Usted tiene que utilizar todas las herramientas para poder encontrar y sentirse cómodo al viajar, se tiene que enfocar y estar más atento de sí mismo y de sus alrededores. Usted tiene que tener un mejor plan para el tiempo que va a viajar para saber hacia donde va. La clave es la repetición. Tiene que estar mas consiente, con más preocupación de sus alrededores cuando va caminando o simplemente por el pasillo. También tiene que ser más cuidadoso con las cosas.

Para mi cumpleaños yo subí una torre de 73 pies de alto (subiéndola como una pared) en Game Works fue un gran paso al principio. Yo nunca pensé que hubiera podido hacerlo. Así que mi consejo es trate de hacer todo lo que usted pueda.



# ¿Que servicios hay disponibles para los Padres y Proveedores de Servicios de parte de el Proyecto de Discapacidades Dúo Sensoriales de Nevada?

Para información acerca de las actividades del Proyecto de Discapacidades Dúo Sensoriales de Nevada, favor de llamar Mary Ann Demchack o Marty Elquist al 775-784-6471 en el área de Reno o llamada gratis en Nevada al 1-877-624-5042. También pueden visitar nuestro sitio de Internet en <http://www.unr.edu/educ/ndsip>.

Tema	Preguntas	Servicio
Información en la combinación de la pérdida de la vista y los oídos	¿Como puedo conseguir información acerca de la ceguera y sordera? 	Nosotros damos información en las siguientes maneras: 1. Préstamo de libros y video tapes 2. Conferencia anual para padres 3. Boletín Informativo (3 veces por año) 4. Sitio de Internet ( <a href="http://www.unr.edu/educ/ndsip">www.unr.edu/educ/ndsip</a> ) y se conecta con otros sitios, y recomiendan otros proyectos.
Consulta específica en el lugar para un niño(a) o estudiante	¿Puede alguien venir a mi casa o a la escuela de mi niño(a) a ayudarnos con ideas?	Consultores disponibles a trabajar con los miembros de su familia para enriquecer oportunidades de educación.
Servicios de recomendación	¿Me puede usted recomendar o dirigirme hacia alguien que pueda hacerlo?	El proyecto puede ayudar a la familia a conectarse con servicios apropiados ofrecidos por la comunidad, estado, o nación
Talleres educativos	¿Tiene talleres a los que pueda asistir? 	El proyecto ofrece talleres para los profesionales y miembros de la familia relacionados a la educación de los niños con incapacidades dúos sensoriales. Además talleres adicionales patrocinados por otras agencias señaladas en el boletín o notificadas por correo.
Fondos	¿Quién paga por la ayuda? 	La asistencia es proveída para las familias y proveedores de servicios sin costo alguno. Nosotros tenemos fondos proveídos por el Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Educación Especial (Beca #: H3260030047)
Pidiendo asistencia del proyecto	¿Cómo puedo pedir su ayuda? 	Llame a la oficina del Proyecto al (775) 784-6471 o a nuestra línea estatal de llamadas por cobrar al 1-877-621-6042. Usted también puede enviar correos electrónicos directamente a Mary Ann a <a href="mailto:mad@unr.edu">mad@unr.edu</a> a Marty a <a href="mailto:marty@unr.nevada.edu">marty@unr.nevada.edu</a> . Todos los servicios son confidenciales y proveídos solamente cuando la familia los solicita o por parte de los proveedores de servicios los cuales tienen niños con discapacidades combinadas de los oídos y la vista.
Apoyo de Padres a Padres	¿Me gustaría hablar con otros padres me puede ayudar? 	Nosotros tenemos una lista de la Red informal de Padres a Padres la cual incluye nombres de los padres los cuales se han hecho voluntarios para la Red. La lista incluye nombre de los padres, dirección y teléfono con la descripción de sus niños los cuales tienen discapacidades de la vista y de los oídos.

# Upcoming Conferences

## 3rd Annual Lake Tahoe Institute & Nevada Mega Conference

Nevada  
Fathers of Children  
With  
Special  
Needs



## Nevada Early Childhood Conference

April 16-17, 2004  
Reno Hilton  
Reno, Nevada

Sponsored by: The Nevada State  
Department of Education  
April 23-25, 2004  
Hyatt Regency, Lake Tahoe

For more information:  
Ida Roberts—(775) 784-4651 ext. 2358  
iroberts@unr.edu  
<http://www.nvstate.nv.us/mega>

## Nevada Fathers of Children with Special Needs Conference

Saturday, May 1, 2004  
Reno, Nevada  
Location TBA  
9:00 a.m. — 4:00 p.m.

For more information:  
Dan Dinnell—775-684-3485

For more information:  
Becky Carter-Steele—775-327-5100  
<http://www.nevaeyc.org/>



Division on Developmental  
Disabilities

## 9th Biennial Conference

October 11-12, 2004  
Las Vegas, Nevada

For more information:  
Barbara Gartin—(479) 575-7409  
bgartin@uark.edu  
Dagny Fidler—(515) 242-7714  
dagny.fidler@dmps.k12.ia.us  
<http://www.ddceec.org>



## TASH Conference "Bringing the Trail"

November 17-20, 2004  
Reno Hilton  
Reno, Nevada

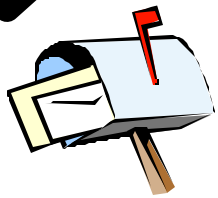
For more information:  
Denise Marshall—775-327-5100  
<http://www.tash.org/2004reno>



## ISSI 2004 Intermountain Special Studies Institution on Deafness

"No Deaf/HH  
Child Left Behind"  
June 7-June 10, 2004  
Idaho State University, Pocatello

For more information:  
Alice—(208) 282-2213 or



- Me gusta mucho su Boletín Informativo, y yo conozco a alguien quien se puede beneficiar de recibir los siguientes boletines. Yo he puesto la dirección en la parte de abajo.
- ¡Me he movido! Favor de enviar los boletines en el futuro a mi nueva dirección que aparase en la parte de abajo.

Por favor seleccione una:  Versión Electrónica  Versión Estándar

Nombre: \_\_\_\_\_ Correo Electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Zona Postal: \_\_\_\_\_

Regresarlo a: Marty Elquist ♦ Department of Educational Specialties/MS 299  
University of Nevada, Reno ♦ Reno, NV 89557



# Consejos para la Casa o para la Escuela

## ¿Como puedo ayudar a mi niño(a) a entender que es lo que va a pasar en este momento?



Por: Mary Ann Demchack, Directora del Proyecto

Le pasa a su niño(a) o a alguno de sus alumnos que se ponen inquietos cuando no tiene la seguridad de que es lo que va a pasarle a el /ella o lo que esta por pasar en su medio ambiente? Ha saltado de susto el /ella cuando usted se le acerca? Parece estar el/ella perdidos si no saben si usted esta todavía con ellos?

Usted puede usar varias claves acompañadas del lenguaje hablado para ayudar a su niño(a) o estudiante a entender mejor su mensaje. Usando claves concretas ayudara a su niño(a) a entender que es lo que esta pasando.

### Guías Importantes que hay que recordar

Las claves deberán:

- Ser fáciles y convenientes
- Tener una relación obvia al referente
- Ser "accesible" para el niño(a) (por ejemplo: considerar la forma en que el niño(a) ve y oye)
- Ser placentero y neutro para el niño(a)
- Inmediatamente precede la acción o actividad
- Alerta al niño(a) de que algo va seguir la clave
- Enfoque la atención del niño(a) en la interacción o actividad que va a seguir

Ya sea que usted tenga la interacción con el niño(a) que se beneficia con claves extras, siempre trate de recordar que:

- Siempre déjele saber a su niño(a) que usted esta presente usando claves que le indiquen al niño(a) que alguien esta presente.

- Déjele saber a niño(a) quien es usted. Cada persona deberá tener una clave especifica para indicarle al niño(a) quien es el que esta con el o ella.
- No haga nada sin dejarle saber a el o ella lo que va a pasar.
- Permítale al niño(a) un periodo breve de tiempo para responder a su mensaje.
- Cuando termine con una actividad, déjele saber al niño(a) que la actividad ha terminado.
- Cuando usted vaya a dejar al niño (a), use una clave para dejarle saber que usted se va a ir.

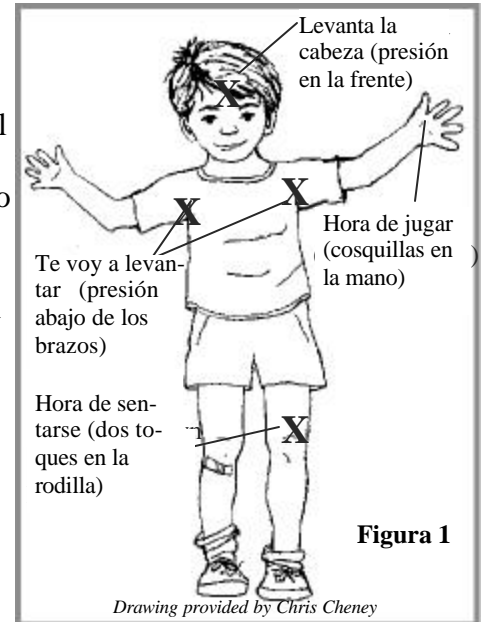


Figura 1

### Promoviendo Consistencia

Para que el niño(a) pueda aprender el significado de las claves, es muy importante que cada persona que tiene interacción con el niño(a) use las mismas claves. Como resultado las claves tendrán significado para el niño(a) y le permitirá anticipar y participar en actividades. Las estrategias para promover la consistencia son:

- Usar un mapa de claves para tocar la cual enseña la localización de las claves y explica como usar las claves especificas (ver figura 1)
- Usar una grafica para indicar las claves que deberán ser usadas para dar la señal de nuevas actividades (figura 2)
- Use una grafica para indicar las claves que deberán ser usadas durante las rutinas (figura 2)
- Modele las claves para las personas o compañeros que apenas empiezan a usar las claves con su niño(a)

Nombre del Niño: <u>Susie</u> Fecha: <u>2/3/04</u>	
Actividad: <u>Lavándose los dientes</u>	
Claves para el actividad: <u>Que Susie pueda oler la pasta dental</u>	
Pasos para el Actividad	Claves
Que Susie abra la boca para el cepillo	Toque la esquina de su boca con el Cepillo
Limpie la boca de Susie con una toalla	Enséñele a Susie la toalla de color brillante y tóquela suavemente en la mejilla
Que Susie tome un trago	Enséñele a Susie la taza de color brillante y pida le que tome un "trago"

Figura 2