



AVE. PONCE DE LEON 724, HATO REY PR 00918
PO BOX 21280
SAN JUAN PR. 00928-1280
763-4665 / 1-800-981-8492
FAX 765-0345
E-MAIL: apnivr@prtc. Net / www.apnivr.org

... a la vanguardia de la protección de los derechos y servicios de las personas con impedimentos.

BOLETIN INFORMATIVO

MENSAJE DE NUESTRA DIRECTORA

Dice la canción de Navidad: “Vinieron los Reyes, bendito sea Dios que ellos van y vienen y nosotros no”. Han ido y venido por los últimos 25 años durante los cuales APNI le ha servido a los padres, madres, familiares de niños con necesidades especiales, a jóvenes y adultos con impedimentos, profesionales que intervienen con esta población y a la comunidad en general, motivada en su misión de brindarles el apoyo, la información, orientación y capacitación necesaria para lograr la participación plena de la población con impedimentos en la sociedad.

Hoy día, nos encontramos con un Departamento de Educación todavía en Corte por falta de cumplimiento en el caso de Rosa Lydia Vélez y teniendo que cumplir con la nueva ley, firmada el 8 de enero de 2002 “NO CHILD LEFT BEHIND” (QUE NINGÚN NIÑO SE QUEDE ATRÁS). Además, la reautorización de la Ley IDEA, así como una guerra mundial pendiente, no se nos augura un panorama muy alentador ni agradable. A pesar de toda esta situación, nuestros hijos siguen teniendo las mismas necesidades y hay que cumplir con las leyes ya establecidas..

Desde que se aprobó la Ley IDEA en el 1975 y la Ley 51 en 1996, hemos tenido que luchar por el cumplimiento de las mismas para que nuestros niños y jóvenes reciban los servicios apropiados. Nos resta seguir lo que nos enseñó Justin Dart: “Pelear las injusticias, mantenernos unidos y nunca darnos por vencidos” y nosotros le añadimos: como buenos cristianos, *no perder la fe*.

Primera Edición
2003

CONTENIDO

	Pág,
Mensaje Directora	1
Necesitamos tu ayuda	2
Legislación en Pro de las personas con impedimentos	3
HIPPA	4
Que es el Programa Llame y Viaje?	5
Vigesima Conferencia Anual	6
Vistas Publicas	7
Alarmante el aumento de la Diabetes en P.R.	8-9
Atacando la obesidad	9-10
Preocupación del secretario de salud	10
Querer es Poder	11
Cartas de nuestros amigos	12
Evaluación Alterna	13
Centro de servicio de salud Mental	14
Padres e Hijos	15
Sugerencias efectivas de padres a profesionales	16
Certificado de Nacimiento	16
Deterioro de los dientes	16
Un vuelo seguro	17
Ojo a los pesticidas	17
Capitolio Para Todos	18
Enseña a apreciar la vida	18
Programa de Título V	19
APNI Noticias	20

¿HAS RECIBIDO ALGUN SERVICIO DE



Como padre, madre, profesional u otro

NECESITAMOS TU AYUDA

Por los últimos 25 años, hemos provisto nuestros servicios de información, orientación y capacitación, tanto a los padres como a las madres, familiares y profesionales, completamente gratis.

Las propuestas son nuestra fuente principal de fondos y son muchas las actividades adicionales que llevamos a cabo para beneficio de la población con impedimentos, no contempladas en las mismas.

Nos queda mucha labor por hacer y necesitamos tu ayuda para seguir brindando más y mejores servicios. Apelamos a tu generosidad, no importa que la aportación sea pequeña. Contamos con tu ayuda.

Favor de remitir a APNI PO Box 21280 San Juan P.R. 00928 – 1280.

Nombre _____
Apellido paterno _____ Apellido materno _____

Dirección _____

MI Donativo \$ _____ Teléfonos _____

Gracias

LEGISLACION EN PRO DE LAS PERSONAS CON



IMPEDIMENTOS

Por la Lcda: Irlanda Ruiz Aguirre

Durante este año pasado la Legislatura de nuestro país aprobó varias leyes relacionadas a la población con impedimentos. Es importante echarle un ojito a las mismas y velar por su cumplimiento. Según el censo son más de 800,00 las personas con impedimentos en P.R., por lo cual es hora de que se legisle a favor de esta población. Aquí les incluyo un breve resumen de las leyes aprobadas más sobresalientes.

LEY NUM. 87 DE 21 DE JUNIO DE 2002

Para designar el día 3 de diciembre de cada año, como el “Día Internacional de las Personas con Impedimentos”, establecer la fecha y designar a la Oficina del Procurador de las Personas con Impedimentos como la entidad gubernamental encargada de promover su celebración. Esta ley regirá inmediatamente después de su aprobación.

LEY NUM. 54 DE 11 DE ABRIL DE 2002

Para designar la primera semana de mayo de cada año como la “Semana de Vida Independiente”. Es el propósito de esta legislación establecer la Semana de Vida Independiente del Estado Libre Asociado de Puerto Rico de forma tal que se concientice a nuestra población sobre los derechos que cobijan a las personas con impedimentos.

Esta Ley comenzará a regir inmediatamente después de su aprobación.

LEY NUM. 121 DE 8 DE AGOSTO DE 2002

Para disponer que en todo anuncio de servicio público en el que se utilice algún sonido ambiental, efectos sonoros, diálogo o mensaje verbal, que sea transmitido por alguna (s) de las estaciones televisivas locales licenciadas, sean públicas o privadas, y que haya (n) sido sufragado (s), total o parcialmente, con fondos públicos estatales y/o municipales, se utilice el sistema de Subtítulos, conocido también como “**Closed Caption**”, combinado con el lenguaje de señas. Esta Ley comenzará a regir a partir del 1 de enero del 2003.

LEY NUM. 80 DE 9 DE JUNIO DE 2002

Para disponer que se utilice el lenguaje de señas en todos los noticiarios locales televisados y el sistema de “**Closed Caption**” en los boletines del Sistema de Alerta de Emergencia que sean transmitidos en estaciones de televisión locales, sean públicas o privadas, cuando sea activado y facultar al Procurador de las Personas con Impedimentos a establecer acuerdos colaborativos; y para otros fines.

LEY NUM. 227 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2002

Esta ley tiene como propósito enmendar los incisos de la Ley de Vehículos de Tránsito a los fines de que la solicitud, tramitación y expedición de rótulos removibles para personas con impedimentos físicos, se consolide en una gestión única ante el Departamento de Transportación y Obras Públicas;

1. Ampliar el listado de enfermedades que no requieren recertificación.
2. Ampliar el término de vigencia del rótulo removible para impedimentos de carácter permanente a seis (6) años, renovable por periodos sucesivos de 6 años.
3. Además se incluye el **autismo** y la **xeroderma pigmentosa** entre las condiciones reconocidas y que justifican la concesión del rótulo removible.
4. Se añade un nuevo artículo a fin de establecer el rótulo removible de carácter temporero para personas con impedimentos temporeros. Estas enmiendas añaden además lo siguiente:
5. Aquellas instituciones públicas o privadas, con o sin fines pecuniarios, que se dediquen al cuidado o transportación de personas con impedimentos físicos, utilizarán el rótulo removible de la persona que estén cuidando o transportando, mientras estén realizando dicha función.
6. Merecerán entera fe y crédito, y tendrán plena validez y vigencia automática en Puerto Rico por un período de ciento veinte (120) días, las tabllas especiales y rótulos removibles para personas con impedimentos expedidos por las autoridades competentes de los Estados o jurisdicciones de los Estados Unidos de América o de algún otro país.

La tenencia de este rótulo removible no autoriza a la persona con impedimento a estacionarse en áreas donde de ordinario se prohíba el estacionamiento y éstas estén debidamente identificadas.

La expedición de este rótulo removible será libre de costo para las personas con impedimentos. No obstante, se faculta al Secretario a imponer mediante reglamentación los requisitos para la expedición de un duplicado del rótulo removible. Para los efectos de la solicitud y tramitación de

un duplicado, se autoriza al Secretario a cobrar la cantidad de cinco (5) dólares para lo cual cancelarán un comprobante de rentas internas cuya suma será depositada en el fondo de la DISCO (Directoria de Servicios al Conductor) para sufragar los costos de producción de los mismos. La expedición de un duplicado por razón de robo o apropiación ilegal será libre de costo, por lo cual deberán presentar copia oficial de la querrela formulada ante la Policía de Puerto Rico por tal incidente delictivo.

No se expedirá permiso de estacionamiento de carácter temporero a favor de personas que no hayan cumplido dieciocho (18) meses de nacido.

A toda persona que adquiera alguna condición médica de duración temporera y que dicha condición limite sus-

tancialmente su capacidad de movimiento. dificultándole el acceso a lugares o edificios se le expedirá un rótulo removible de carácter temporero el cual tendrá un costo de quince (15) dólares para la tramitación del mismo. Esta cantidad podrá ser reducida, a discreción del Secretario hasta un mínimo de cinco (5) dólares, si el solicitante es recipiente de Medicaid, del Programa de Asistencia Nutricional o del Programa de Ayuda Temporera para Familias necesitadas del Departamento de la Familia (TANF). Este permiso será expedido por un término de hasta (6) meses y será renovado por un término adicional que no podrá sobrepasar los seis (6) meses.

H I P P A

Ley Federal de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud



A partir del 14 de abril de 2003, ningún empleado tendrá que temer que su supervisor tenga acceso a los récords de su plan médico patronal y le niegue un ascenso al enterarse de su condición de salud.

Las entidades que tendrán que estar en cumplimiento, todas son proveedores de servicios de salud. Estas incluyen hospitales, asilos, médicos, enfermeras, farmacias, laboratorios, centros de radiología, terapistas, compañía de seguros de salud (tales como Cruz Azul) y entidades que transmiten o reciben información médica de asegurados.

El propósito de la Ley HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act 1996) Ley Federal de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud. Mejorar y darle continuidad a la cobertura de seguros de salud y proveer para la privacidad de la información de salud del paciente.

El Título I de esta Ley entró en vigor desde el 1997 y establece **que los empleados que cambien de empleo, pueden mantener cubiertas médicas en el nuevo empleo (la portabilidad de empleo a empleo) y la renovación de seguro de salud.**

El Título II sobre privacidad entra en vigor el 14 de abril del 2003. A partir de esta fecha se establecen unas medidas para proteger la privacidad de los asegurados en planes de salud con derecho a que la información relacionada con su salud se trate con privacidad, confidencialidad y seguridad.

Ciertas reglas

- ◆ Permite la divulgación sin la autorización del paciente únicamente para propósitos de tratamientos, cirugías o pago.
- ◆ Establece que tipo y cuanta información puede ser divulgada.

- ◆ Establece procedimientos para que las entidades cubiertas protejan la información privada del paciente.
- ◆ Requiere que se notifique al consumidor como se va a utilizar la información sobre su salud.
- ◆ Le da al individuo acceso a sus récords de salud y el derecho a requerir conexiones si alguna es necesaria.
- ◆ Requiere a las entidades y personal que tiene a cargo programas de salud que establezcan prácticas que mantengan la privacidad de esta información.
- ◆ Provee el derecho a recibir un informe de las ocasiones en que se ha brindado información para propósitos que no sean de tratamiento, pago o servicios de salud.
- ◆ La reglamentación generalmente requiere que se tenga el consentimiento del paciente para revelar información. Para cualquier otro propósito como una investigación, fraude e investigaciones sobre abuso o cumplimiento de las leyes.
- ◆ Las notas de psicoterapia que puedan tener información sensitiva y privada, no se pueden divulgar sin la autorización específica del paciente.
- ◆ Prohíbe a los planes de salud pedir detalles innecesarios sobre la vida del paciente antes de pagar por el tratamiento.
- ◆ Prohíbe que un patrono utilice la información protegida para propósitos de empleo del paciente asegurado, ascenso o despidos.
- ◆ Establece cuando la información protegida puede darse al auspiciador de un plan médico o tales como un patrono.
- ◆ Establece como las entidades autorizadas deben utilizar la información para propósito de tratamiento o pago. La divulgación debe ser mínima y sólo para el propósito designado.
- ◆ Establece un mecanismo de querrela por violación a los derechos de privacidad.

¿QUE ES EL PROGRAMA LLAME Y VIAJE?

El Programa Llame y Viaje es el servicio de transportación accesible para personas con impedimentos físicos y/o mentales que la Autoridad Metropolitana de Autobuses ofrece. El programa se le brinda a los viajes que tengan origen y destino dentro del área de servicio.

¿Quiénes pueden beneficiarse?

Las personas que:

- ◆ Residan dentro del área de servicios del Programa.
- ◆ No puedan abordar, viajar o bajar de un autobús, debido a sus limitaciones físicas y/o mentales.
- ◆ Les sea imposible, no sólo difícil, esperar en la parada de autobús. Esto es, combinación de su impedimento con condiciones físicas, del terreno o área y condiciones del tiempo.
- ◆ Se les dificulte viajar en el sistema de ruta fija o transferir de una guagua a otra aún cuando pueda abordar, viajar o bajar del autobús, a menos que estén acompañados por personal de cuidado médico.

¿Cómo se seleccionan?

- ◆ Las personas elegibles para este Programa deben inscribirse para participar en el mismo.
- ◆ Se requieren ciertos documentos para evaluar individualmente al solicitante y determinar su elegibilidad para beneficiarse del servicio.
- ◆ La Autoridad Metropolitana de Autobuses recibirá, evaluará y determinará la elegibilidad del solicitante para recibir este beneficio.

¿A qué lugares transporta?

Desde su residencia o punto más cercano (si el área de residencia no es accesible para el autobús) hacia cualquier lugar que la persona necesite ir dentro del área de servicio. Actualmente el servicio se ofrece en los siguientes municipios: San Juan, Guaynabo, Cataño, Bayamón, Carolina, Toa Baja (Levittown) y Trujillo Alto. Se limitan las rutas a 3/4 de milla adicional al sistema regular de rutas de la Autoridad Metropolitana de Autobuses.

¿Cuál es la tarifa?

La tarifa del servicio está entre \$0.50 a \$2.50 por viaje, si se utilizan transferencias.

¿Cuál es el horario?

El servicio del **Programa Llame y Viaje** se ofrece de lunes a domingo con horario de servicio de 5:30 A.M. hasta las 10:00 P.M.

¿Cómo obtengo información?

LLamando al **(787)-294-0500, Ext. 599** recuerde que debe llamar de lunes a sábado entre las 7:30A.M. a 4:00 P.M.

Tels.(787) 294-0500, Ext. 599
(787) 758-8112, 1-800-981-0097
(libre de cargos) (787) 763-2473 (TTY)



Las personas interesadas pueden elegir las siguientes alternativas para iniciar el proceso de solicitar el servicio:

- ◆ Comunicarse con el **Programa Llame y Viaje** de la AMA o enviar carta solicitando el servicio, a:

AUTORIDAD METROPOLITANA DE AUTOBUSES

Area de Programación y Desarrollo del Servicio

Programa Llame y Viaje

Apartado 195349, San Juan, P.R. 00919-5349



Pregunte en su municipio cuándo se establecerá el Programa Llame y Viaje



PROXIMOS ADIESTRAMIENTOS

APNI ofrece adiestramientos sobre los siguientes temas: Leyes Derechos y PEI, Actitudes, Comunicación y Colaboración, Evaluación Alterna, Trastornos por Deficit de Atención, Sexualidad de las Personas con Impedimentos, Conducta positiva, Planificando su Futuro, Transición a la Vida Adulta y Los Derechos de los Infantes y Prescolares. Estos adiestramientos se ofrecen libre de costo para más información favor de acceder nuestra página de Internet www.apnipr.com.

Ley y PEI

Febrero 4 Las Marias
Febrero 13 Lares
Febrero 19 Coamo
Febrero 25 Yabucoa
Febrero 27 San Juan

Evaluación Alterna (Assessment)

Febrero 7 Caguas

Planificando tu Futuro

Febrero 14 Aibonito
Febrero 28 Arecibo

ADD

Febrero 18 Sabana Grande
Febrero 20 Utuado

Transición a la Vida Adulta

Febrero 11 Fajardo
Febrero 26 Manati

Sexualidad

Febrero 12 Santa Isabel

Actitudes

Febrero 6 Orocovis

Conducta Positiva

Febrero 21 Rio Grande

VIGESIMA CONFERENCIA ANUAL DE

“APNI AYER, HOY Y MAÑANA / 25 AÑOS DE IMPACTO POSITIVO A LA COMUNIDAD”



El viernes, 27 de septiembre del 2002, se llevó a cabo la Vigésima Conferencia Anual de APNI en el Tropimar Beach Club and Convention Center en Isla Verde, Carolina. La misma, coincidió con el Vigésimo Quinto Aniversario de la fundación de APNI. Por tal razón, el tema para esta conferencia fue “APNI: AYER, HOY Y MAÑANA– 25 AÑOS DE IMPACTO POSITIVO A LA COMUNIDAD”.

Comenzamos con la participación de un panel compuesto por varios representantes de Agencias Gubernamentales y Organizaciones que ofrecen servicios a personas con impedimentos, quienes disertaron sobre la trayectoria de APNI durante los pasados 25 años, en el área de colaboración interagencial. Entre éstos, estuvieron presentes la Sra. Dorcas Hernández en representación de la Prof. María Rosa Iturregui, Administradora de la Administración de Rehabilitación Vocacional, el Lcdo. José R. Ocasio,



Procurador de la Personas con Impedimentos, el Dr. Nicolás Linares, Director del Instituto Filius de la Universidad de Puerto Rico, la Dra. Annie Alonso, Directora del Instituto de Deficiencia en el Desarrollo, el Sr. Abraham Rivera, Director de la Unidad de Monitoría del Sistema de Intervención Temprana “Avanzando Juntos” del Departamento de Salud y la Sra. Sonia Rosario, Secretaria Auxiliar de la Secretaría Auxiliar de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos del Departamento de Educación.



Luego escuchamos las experiencias y anécdotas de la Sra. Virgen Camacho, madre de una joven con impedimentos de Cabo Rojo, quien fue reconocida por APNI como la Madre Intercesora por Excelencia. Virgen ha colaborado incansablemente con nuestra Organización y ha hecho suya nuestra misión de ofrecer orientación e información, no sólo a las familias que encuentra en su camino, sino también a profesionales y a la comunidad en general. Se reconoció además a la Sra. Tatty Escobar, Presidenta del Grupo de Apoyo a Personas con Impedimentos de Yauco, Inc. como la Profesional Intercesora por Excelencia. Por motivos de salud ella no pudo estar presente, pero todos conocemos la trayectoria intercesora de Tatty en pro de la población con impedimentos, no solamente en Yauco sino de todo Puerto Rico.

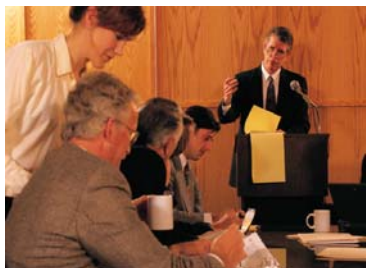
Estuvo también presente el Lcdo. Cervoni de la División Legal del Departamento de Educación quien expuso las estrategias que está implantando el Departamento para cumplir con las estipulaciones del caso de Rosa Lydia Vélez Vs. Awilda Aponte Roque.

Cerramos con broche de oro al tener la oportunidad de escuchar a la Dra. Lina Torres, Profesora de la Universidad del Sagrado Corazón y madre de un niño con necesidades especiales quien nos enseñó a través de su disertación Estrategias para ser un Buen Intercesor y como ella utilizó estas estrategias para conseguir los servicios que necesitaba su hijo.

Además, se presentó un video casero sobre la Trayectoria de APNI durante los pasados 25 años. Las personas interesadas en adquirir una copia del CD pueden hacerlo comunicándose con APNI vía telefónica.



VISTAS PUBLICAS - LEY 51



El Comité Timón y la Comisión Educación Sin Barreras Siglo XXI auspiciará unas vistas públicas durante los días 10, 11 y 12 de febrero del 2003 en la Comisión de Derechos Civiles de Puerto Rico.

En estas vistas tendrás la

oportunidad de expresar tu sentir en cuanto al incumplimiento de las Agencias Gubernamentales responsables de proveer los servicios a tu hijo con impedimentos bajo la Ley 51. A continuación las Agencias y sus funciones principales como se describen en la Ley 51:

DEPARTAMENTO DE SALUD

Secretaría Auxiliar de Protección y Promoción de Salud: Orientar y realizar campañas de divulgación sobre la prevención para la disminución en la incidencia de impedimentos en los niños e implantar y brindar los servicios de intervención temprana para infantes con impedimentos elegibles desde su nacimiento hasta los 36 meses de edad, inclusive.

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL CONTRA LA ADICCIÓN (AMSSCA): Desarrollar e implantar los servicios especializados de salud mental y contra la adicción para las personas con impedimentos.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN:

La Secretaría Auxiliar de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos será responsable de implantar política pública enunciada que orientará la gestión programática de la Secretaría en materia de educación especial; del funcionamiento adecuado de los programas educativos especializados establecidos bajo la administración de las distintas Agencias y Deptos. del Gobierno de P.R. y asegurar que todos los programas y servicios bajo el Depto. Educación disponibles para las personas con impedimentos en iguales condiciones con todos los demás estudiantes del sistema, según se determine apropiado.

DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA

Administración de Familias y Niños: Colaborar con la Secretaría Auxiliar para la prestación de los servicios a los menores con impedimentos desde 3 años de edad hasta la edad compulsoria para la entrada al jardín infantil.

DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y

DEPORTES: Promover la incorporación de las personas con impedimentos en clínicas deportivas, actividades y competencias junto con las demás personas, para desarrollar y demostrar sus habilidades; servir de ejemplo y fortalecer su autoestima; fomentar la investigación sobre nuevos métodos, técnicas y tecnologías en el campo del deporte y recreación que propicien el desarrollo integral de las personas con impedimentos.

DEPARTAMENTO DEL TRABAJO Y RECURSOS

HUMANOS: Participar en la elaboración e implantación del plan de transición a la vida adulta del joven con impedimento, siempre que sea apropiado; preparar el plan de empleabilidad de cada joven con impedimento mayor de 16 años, a través de consejeros ocupacionales especializados en las necesidades y capacidades de empleo de esta población, tomando en consideración el acomodo razonable; proveer experiencias en ambientes de trabajo naturales como parte de los servicios de transición a ofrecerse a jóvenes con impedimentos.

ADMINISTRACION DE REHABILITACIÓN

VOCACIONAL: Diseñar un Plan Individualizado Escrito de Rehabilitación de acuerdo a las necesidades de la persona con impedimentos; colaborar y participar en la redacción e implantación del Plan de Transición a la Vida Adulta.

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO: Capacitar a un número razonable de profesionales que brinden servicios a las personas con impedimentos, de acuerdo a la demanda de estos servicios identificada por las agencias pertinentes.

DEPARTAMENTO DE CORRECCION Y

REHABILITACIÓN: Proveer los servicios de educación adaptada a las personas con impedimentos en coordinación con el Depto. de Educación, sin descuidar otros aspectos del Plan de Clasificación, incluyendo lo referente a la seguridad propia y comunal; promover y facilitar el acceso al adiestramiento, experiencia y oportunidades de trabajo en las instituciones a los internos con impedimentos para desarrollar y capacitarles en ocupaciones o destrezas rentables en el mercado de empleo.

Para más información puede comunicarse con:
Carmen Warren, PO Box 9767, Carolina, PR 00988
Tel. 787 750-5492

**Comisión de Derechos Civiles de P.R. Apartado 192338, SJ, PR 00919-2338 787-
Tel.764-8686, fax 787-787-9360**

¡ Alarmante el Aumento de la Diabetes en Puerto Rico!

Se estima que en el ámbito mundial más de 170 millones de personas padecen de esta condición y se espera que estas cifras continúen en aumento. En Estados Unidos hay alrededor de 16 millones de americanos que padecen de diabetes. El tema de la diabetes es de suma importancia para nuestra población, ya que los puertorriqueños somos la segunda población con mayor número de casos a nivel mundial.

Para el año 1997, la diabetes y sus complicaciones ocuparon la tercera causa de muerte en Puerto Rico. Se estima que alrededor de 500,000 puertorriqueños padecen de esta condición a pesar de que algunos científicos piensan que el número es mayor y que podría alcanzar cifras como un millón de personas entre las que han sido diagnosticadas y las que no saben que padecen esta condición de salud.

Es importante conocer esta enfermedad pues no sólo afecta a personas adultas sino a niños y adolescentes. Las estadísticas indican que una persona es más propensa a desarrollar diabetes si: **tiene problemas de obesidad, es de baja escolaridad, es de un nivel socioeconómico bajo y es mujer.** La importancia de conocer la diabetes es que pudiéramos prevenir o alargar las posibles complicaciones asociadas a la misma. Entre éstas se encuentran:

- ♦ La **retinopatía**, que es la causa número uno de la ceguera en Puerto Rico
- ♦ La **nefropatía** que es daño a los riñones
- ♦ La **neuropatía**, que es daño a los nervios
- ♦ Los **problemas cardiovasculares** como lo son: infartos al corazón, derrames cerebrales y mala circulación en las extremidades inferiores, lo que se conoce como el **“pie diabético”** y en casos extremos las amputaciones parciales de éstas.

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce la hormona insulina o no puede procesarla adecuadamente. La hormona de la insulina es esencial en el proceso de convertir el azúcar de los alimentos en energía que el cuerpo pueda utilizar. El páncreas almacena una serie de células conocidas como células betas. Estas células son responsables de producir la insulina. Dependiendo de la deficiencia que tenga el cuerpo, será el tipo de diabetes que se padezca.

Hay tres tipos de diabetes: la **Diabetes Tipo 1**, la **Diabetes Tipo 2** y la **Diabetes Gestacional**. La **Diabetes Tipo 1**, conocida anteriormente como diabetes juvenil o

diabetes insulina-dependiente, surge como consecuencia de un ataque auto inmune a las células beta ubicadas en el páncreas. Al ser destruidas estas células no se produce la insulina. Este tipo de diabetes ataca mayormente a los niños y a personas menores de 30 años. Se estima que sólo el 10% de las personas que padecen de diabetes tienen este tipo. Este tipo de diabetes se considera genética y se controla con inyecciones de insulina.

La **Diabetes Tipo 1** tiene los siguientes síntomas:

Orinar con frecuencia, hambre constante, mucha sed, pérdida de peso excesiva, cansancio constante, irritabilidad extrema.

La **Diabetes Tipo 2** es la más común y se cree que afecta a un 90% de los pacientes. Por lo general, la Diabetes Tipo 2 suele aparecer, en su mayoría, después de los 40 años. Esta diabetes se caracteriza por el mal funcionamiento del páncreas, (en este caso las células beta), y el desarrollo de niveles altos de glucosa en la sangre. Los niveles normales de glucosa en la sangre deben ser 70mg/dl-110mg/dl.

La **Diabetes Tipo 2** tiene los siguientes síntomas:

- Aumento en la frecuencia urinaria (poliuria)
- Aumento en la sensación de sed (polidipsia)
- Aumento en el apetito (polifagia)
- Pérdida de peso no planificada
- Heridas y golpes con pobre cicatrización – Moretones que sanan lentamente
- Visión borrosa, dolor de cabeza
- Infecciones vaginales recurrentes
- Calambres musculares frecuentes
- Cansancio



La **Diabetes Gestacional** ocurre entre un 2% a 5% de todos los embarazos y desaparece espontáneamente al final de éste. Las mujeres con problemas de obesidad son más propensas a sufrir esta condición. Se estima que un 40% de las mujeres con **diabetes gestacional** podrían desarrollar diabetes más tarde.

Existe un último tipo de diabetes que está asociada a ciertas enfermedades, condiciones de síndromes genéticos, cirugías, uso de drogas y otros problemas de salud.

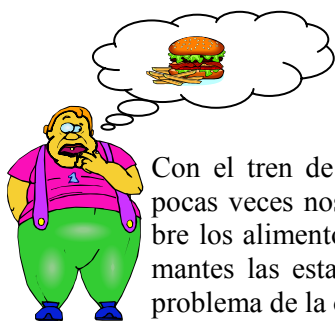
Hasta el momento, **NO EXISTE UNA CURA PARA LA DIABETES.** El mejor tratamiento es **LA PREVENCIÓN.** Esta implica tener que hacer un plan de modificación de conducta que incluya la alimentación, bajar de peso y algún tipo de actividad física por 30 minutos o más todos los días. Además, existen unos medicamentos que algunos endocrinólogos utilizan para prevenir y/o tratar la diabetes.

La modificación alimenticia es bien importante para cualquier tipo de diabetes. El recomendar un plan alimenticio general para las personas diabéticas es bien difícil, pues cada paciente con diabetes tiene unas necesidades particulares. En la Diabetes Tipo 2, el controlar las porciones de los alimentos es bien importante, ya que estamos ayudando a normalizar los niveles de glucosa en la sangre, reduciendo así la posibilidad de complicaciones. Se recomienda que se hagan de 5 a 6 comidas de porciones pequeñas al día. Se debe consumir de 1,200 a 1,500 calorías diarias. Comer bajo en grasas, alto en fibras, aumentar la cantidad de vegetales bajos en almidón y aumentar las frutas.

El control del síndrome metabólico y la prevención de

problemas cardiovasculares, típicos en personas con Diabetes Tipo 2, se consigue al obtener un peso ideal, hacer algún tipo de ejercicio aeróbico diario y el tomar una aspirina diaria, si no causa reacción adversa. Si este plan de modificación natural no es efectivo, existen unos fármacos que se pueden considerar para dichas condiciones

El Departamento de Salud está promoviendo un nuevo programa para las comunidades especiales, empleados de gobierno y privados llamado, Ritmo Saludable. El propósito de este programa es proveer las instalaciones físicas y el apoyo técnico para mantener una vida saludable. Pero sobre todo, el paso más importante para una persona con este tipo de enfermedad es el conocer la condición, tomar una actitud proactiva y formar parte activa de su tratamiento.



ATAcando LA OBESIDAD



Con el tren de vida en que vivimos, muy pocas veces nos sentamos a reflexionar sobre los alimentos que ingerimos. Son alarmantes las estadísticas que nos hablan del problema de la obesidad.

En Estados Unidos de América el 61% de los adultos está sobrepeso y el 50% de éstos están obesos. El problema radica en que la obesidad te lleva a enfermedades serias, como los problemas cardiovasculares y la Diabetes Tipo 2, la cual puedes desarrollar con solamente aumentar de 11 a 18 libras sobre tu peso ideal.

El problema de la obesidad no termina ahí. El porcentaje de niños entre las edades de 6 a 11 años que están sobrepeso se ha duplicado en las últimas dos décadas y para los adolescentes el problema se ha triplicado. Se estima que entre un 16 a un 33 porcientos de los niños y adolescentes son obesos.

¿Que es la Obesidad?

La obesidad mórbida se considera un impedimento de salud bajo la Ley IDEA. La obesidad se calcula usando la formula del Índice de Masa Corpórea (BMI por sus siglas en ingles). Esta fórmula se usa para determinar si la grasa en el cuerpo de una persona está dentro de los límites de grasa saludable de acuerdo al peso. La realidad es que las personas saben cuando se encuentran obesos. Una persona que pese más de 30 libras sobre su peso ideal, puede decir que está obesa. Hay un sinnúmero de razones por las cuales una persona pudiera llegar a la obesidad.

Un hecho es que comemos más en comparación con el nivel de actividad que tenemos. La información recopilada por el USDA demuestra que entre el 1984 - 2000, ha aumentado 500 calorías diarias por persona promedio. Según las estadísticas, el 39% de este aumento viene de granos refinados, el 32% de grasas añadidas y el 24% de azúcares adicionales. El azúcar es el aditivo #1 y se encuentra en muchos alimentos como: la pizza, la salsa de spaghetti, el pan, las sopas, los vegetales enlatados, el yogurt con sabores, ketchup y la mayonesa, entre otros.

Otra razón es el aumento de nuestras comidas principales fuera del hogar. ¿Cuántas veces nos encontramos recogiendo a nuestros hijos en las escuelas o los cuidados y debido al cansancio o a otras razones paramos en el Wendy's, Burger King o McDonalds camino a la casa? Las comidas en restaurantes y lugares de comidas rápidas contienen más grasa, incluyendo grasa saturada, menos fibra, más colesterol y más calorías. Por lo tanto, estas comidas son de poco valor nutritivo para nosotros y nuestros niños. Otro punto importante es cuando las personas comen fuera del hogar, por lo general consumen más cantidad de comida. Esta nueva modalidad se puede observar en los restaurantes de comida rápida donde por unos centavos más, puedes agrandar tu combo.

Cuando McDonalds abrió sus puertas originalmente, un combo de hamburguesa, papas y refresco de 12oz tenía un contenido de 590 calorías. Hoy día un combo agrandado de un "Quarter Pounder" con Queso, papas y refresco contiene 1,550 calorías. Otro incentivo para comer más es que los combos son más económicos que si fuéramos a comprar cada componente del combo por separado.

El otro detalle importante está relacionado con las cantidades de comida que comemos al día. Antes, se solía enfatizar el comer las tres comidas al día. Hoy día, incorporamos meriendas entre esas comidas. Esto es de suma importancia, pues debido a la demanda que hay con nuestro tiempo, tendemos a prepararle meriendas a nuestros hijos que no son tan nutritivas, contienen un alto contenido de grasas, aditivos, azúcares y cualquier otro ingrediente que en cantidades grandes causan daños.

Para remediar esta situación en la población de niños y adolescentes, 10 estados en Estados Unidos han tomado acción al limitar en las escuelas la venta de sodas y meriendas que contengan un alto contenido de lo que se conoce como “calorías vacías” o poco valor nutritivo. Bajo las regulaciones de la agencia de USDA comidas con poco valor nutritivo no deben ser vendidas en las áreas donde se sirven los almuerzos y desayunos escolares.

Recientemente, dos senadores en los Estados Unidos introdujeron un nuevo proyecto conocido como “Improved Nutrition and Physical Activity Act” o IMPACT por sus siglas en inglés. Este proyecto proveerá \$258 millones para adiestrar a los médicos en los tratamientos contra la obesidad; fondos para educar en la nutrición; construir áreas para caminar, trotar y/o montar bicicleta en las comunidades y también incentivos en los impuestos a las empresas que provean facilidades a los empleados para hacer ejercicios y opciones alimenticias saludables.

Pero de aquí a que nosotros implantemos algo similar, podemos ir mejorando nuestra situación, siguiendo las siguientes recomendaciones.

- Consultar con el médico de cabecera y hacerse los análisis pertinentes para descartar cualquier condición de salud que le estuviese impidiendo el perder peso o que aumentaría el riesgo de alguna complicación
- Comenzar un programa de control de peso bajo la supervisión de un profesional de la salud
- Modificar los hábitos de comer (comer despacio, desarrollar rutinas)
- Planificar las comidas para poder hacer una mejor selección de los alimentos
- Controlar las porciones
- Aumentar la actividad física
- En el caso de los niños, indagar sobre los hábitos alimenticios en horas de escuela
- Aprovechar las comidas como un momento familiar
- No utilizar la comida como premio
- Limitar las meriendas en los niños
- Asistir a grupos de apoyo si fuera necesario como (Comelones Anónimos).

Hay que tener en cuenta que la obesidad puede ser causada por muchos factores, incluyendo condiciones siquiátricas, tales como: la ansiedad, depresión y otros. Si no tratamos estas condiciones, nuestro programa de control de peso pudiera fracasar. La verdadera pérdida de peso ocurre cuando la motivación es interna. La motivación debe venir de nuestro deseo de perder peso para vernos y sentirnos mejor y ser más saludables.

Preocupación del Secretario de Salud

El Dr. Johnny Rullán, Secretario del Departamento de Salud, en su política pública ha demostrado gran preocupación por la forma en que las personas en Puerto Rico consumen alimentos con cantidades industriales de calorías. A continuación compartimos y nos hacemos eco de los consejos que ofreció el Dr. Rullán para que mantengamos una alimentación sana y nutritiva:



- ◆ Limitar los tamaños de las porciones de los alimentos altos en calorías y combinarlos con otros de bajo contenido calórico, como vegetales y viandas.
- ◆ Consumir una merienda ligera, baja en calorías y grasa, para calmar el apetito, antes de salir hacia una fiesta.
- ◆ No comer en exceso.
- ◆ Limitar el consumo de alcohol.
- ◆ Seguir una rutina de ejercicios.

Además, bajo el programa “Salud te Recomienda” el Departamento de Salud ayudará a los consumidores a seleccionar alimentos sanos y nutritivos en las diferentes cadenas de supermercados y algunos establecimientos de comida rápida. Le felicitamos por su iniciativa.

QUERER ES PODER

DE TÚ A TÚ CON MISS PONCE,
EJEMPLO PARA LA COMUNIDAD SORDA

Por la: Lcda. Irlanda Ruiz Aguirre

En días recientes, tuve la oportunidad de compartir con Mariana Figueroa, Miss Ponce 2002. Esta hermosa joven sorda, reúne todos los atributos de una reina y hace a reflexionar a los padres de niños con impedimentos sobre el que hacer de nuestros hijos y nuestro rol en sus vidas.

Mariana, es una joven preciosa físicamente y una mujer de gran madurez e inteligencia. Actualmente estudia para convertirse en maestra de educación especial y anhela completar un doctorado en esa área, al tiempo que participa en anuncios y otros eventos.

En conversación con la beldad ponceña, a través de su intérprete, la Srta. Myrelis Aponte Samalot, ésta nos remitió al pasado y nos expresó con gran candidez que estudió en la Escuela Evangélica para Sordos en Luquillo desde los ocho años, donde permanecía de lunes a viernes. A tan tierna edad viajaba sola en transportación pública desde Río Piedras a Ponce y luego los domingos su familia la regresaba al Colegio. Más adelante, el grupo de sordos de Ponce se enteró de la existencia del Colegio, se integraron al mismo y se contrató una guagua pública para que los transportara.

Al concluir su escuela secundaria, la joven se trasladó al Floyd College de Atlanta Georgia, pero las condiciones ambientales y problemas de salud no le permitieron continuar en Atlanta. Al regresar a Puerto Rico, donde culmina un curso de técnica de uñas, fue la nota más alta de su clase al tiempo que le dedicaban la graduación. A la semana próxima consiguió trabajo en JC Penny, donde aún labora y cuyos compañeros de trabajo hicieron un serrucho, para que pudiera competir como Miss Ponce.

Hay que señalar que esta hermosa joven no ha estado al margen del discrimen hacia las personas con impedimentos, ya que siendo una adolescente, varios funcionarios del Departamento de Educación insistían en que cursara estudios vocacionales, en vez de continuar con su educación en el Colegio de Luquillo, a pesar de que Mariana gozaba de excelentes calificaciones. Sus padres radica-

rón una querrela en OPPI y el Departamento de Educación se vio en la obligación de sufragar los costos del Colegio de Mariana. Hoy día, Mariana señala que sus padres tenían razón y que los sordos pueden hacer más que lo concebido por la mayoría. “Para la sociedad el ser sordos no nos permite competir y esto es un error, ya que somos iguales y el tener un impedimento no es razón para discriminarnos.” Mariana nos indicó además, que la falta de conocimiento sobre las necesidades especiales de una persona es discrimen y ha tenido que enfrentar esta situación frecuentemente.

En cuanto a las personas que la observan mientras ella se comunica en el lenguaje de señas, sabe que la miran y aunque de niña se avergonzaba, hoy por el contrario, se siente muy bien de manifestarse tal y como es.

La futura maestra fue muy enfática al señalar que los padres de niños sordos tienen que perder el miedo natural que les sobrecoge y aprender a comunicarse con sus hijos. El lenguaje de señas es vital para lograr una comunicación completa. Nos indicó, que muchos sordos se aíslan de su familia ante la falta de comunicación, creando así, situaciones difíciles para ambas partes. Nos dijo que los padres tienen que motivar a sus hijos, darles espacio, libertad para pensar. “Podemos triunfar cuando lo hacemos de corazón, si yo pude, los demás también pueden”.

Sin duda alguna la niña delgadita, inquieta, que no le tenía miedo a nada, que soñaba con ser modelo y reina mientras utilizaba las escaleras de su hogar como pasarela, es ejemplo del dicho: **QUERER ES PODER**. Su decisión, sus sueños y anhelos se han ido transformado en realidad al ir poco a poco llevándolos a cabo.

Cuando eduquemos a nuestros hijos con impedimentos, pensemos en Mariana y brindémosles alas, que aun cuando sus alas estén necesitadas, con la asistencia tecnológica y la ayuda adaptada, éstas podrán abrir y nuestros hijos volarán tan alto como su realidad les permita.



**MARIANA FIGUEROA
MISS PONCE 2002**

Cartas de nuestros amigos

22 de abril de 2002

Amigos de APNI:

Mi nombre es Iliana Hernández, vivo en Miami y recibo el boletín de ustedes regularmente. Decidí escribirles una notita para felicitarles por tan excelente boletín y por tan excelente programa que llevan a cabo en Puerto Rico. Yo soy una de las fundadoras de Parent to Parent de Miami, hoy día el Community Resource Center de Miami, el cual comenzamos hace 16 años como un grupo de apoyo, así que sé lo mucho que se lucha para lograr una organización tan buena como las que ustedes y la labor tan ardua que han hecho. Aunque soy cubana viví muchos años en Puerto Rico, así que cuando leo el boletín me causa una gran alegría y nostalgia al mismo tiempo. Conmigo trabaja también una mamá puertorriqueña y juntas lo revisamos y recordamos ... Aunque ya no trabajo activamente en Parent to Parent (solo en la Junta Asesora), si trabajo en el sistema de escuelas públicas en Miami como Orientadora Familiar, así que aquí estoy, a la orden, si saben de familias que se mudan a Miami, me encantaría poder orientarlas. Mi teléfono es (305) 274-3501.

Un saludo a todos y que Dios les continúe bendiciones.

Iliana

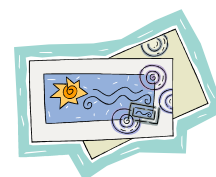


21 de abril de 2002

Siempre que recibo el boletín de APNI es como un bálsamo para conocer mas sobre nuestros niños y jóvenes con limitaciones, por que los impedimentos son para los que no saben luchar y ellos si lo hacen contra todo, PR demostrar que en cada uno de ellos hay un potencial, por pequeño que sea. Tengo ya un joven de 19 años autista y cada día me siento más orgullosa de lo que poco a poco va logrando. Estudia en la Ramón B. López de Cataño su segundo año de soldadura y le gusta. Pero hay veces que es difícil no entender sus cambios momentáneos de carácter, pues ya es un joven adulto y se que no es fácil para ello canalizar esto como los demás. Abril es el mes del Autismo y no ha mencionado mucho de esta condición, me gustaría saber donde puedo conseguir literatura para manejar estos jóvenes cuando ya crecen, yo hago el máximo por entrar en su mundo y hay veces que ciento que no es tan fácil, es un mundo muy de ellos. Gracias a Dios el mío ha desarrollado más lenguaje y se integra más, pero quisiera saber como ayudarlo más con sus emociones.

Muchas bendiciones a todos, y a Doña Carmen que siga adelante, seres como ella hacen que valoremos nuestros hijos especiales.

Atentamente,
María González





Evaluación Alternativa “Assessment” para Estudiantes con Impedimentos



Todos los años a los estudiantes de tercero, sexto, noveno y undécimo grado se les hacen las Pruebas de Medición para medir su progreso académico. Estas pruebas se conocen como las Pruebas Puertorriqueñas. La ley federal IDEA (**Acta para la Educación a Personas con Impedimentos**), requiere que las agencias educativas desarrollen formas alternativas para evaluar el progreso educativo de los estudiantes con impedimentos para los cuales el Programa de Medición Regular no resulta apropiado. Por su parte Título I (**Acta para la Educación Elemental y Secundaria**) requiere que se utilicen los sistemas de evaluación para ver si las escuelas y los distritos escolares están ayudando a todos los estudiantes a alcanzar estándares altos.

El Departamento de Educación tiene la responsabilidad de promover y asegurar la máxima participación de los estudiantes con impedimentos en las pruebas de medición que administra. Todo estudiante cuyo programa de estudio contempla el desarrollo de destrezas académicas debe tener acceso y participar, con los acomodos que sean necesarios, del Programa de Medición Regular (Pruebas Puertorriqueñas). Esto incluye a los estudiantes con impedimentos que forman parte de la corriente regular, así como a los que estudian en grupos especiales y trabajan hacia el desarrollo de destrezas académicas. Estas evaluaciones deben ayudar a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje creando expectativas altas y un mayor sentido de responsabilidad por el éxito de todos los estudiantes. Es de vital importancia que las escuelas sepan si han tenido éxito preparando a todos los estudiantes para alcanzar metas elevadas. Los padres también necesitan saberlo. Todos queremos resultados.

El PEI debe indicar la forma en que se evaluará el progreso del estudiante y los acomodos o modificaciones que éste necesita para participar del Programa de Medición Regular. Si se establece que el estudiante participará del Programa de Evaluación Alternativo, el PEI deberá indicar las razones por las cuales el COMPU ha llegado a esta determinación.

El COMPU determina si es necesario que se hagan cambios, acomodos o modificaciones al administrar la evaluación de manera que el estudiante pueda participar en la misma. Básicamente, estos acomodos son cambios en:

la forma en que se presenta el examen (Pruebas en Braille, letra agrandada, lector oral, subrayada) **la manera en que el estudiante contesta** (señalar respuesta, lenguaje de señas, calculadoras, contestar directamente), **el lugar donde el estudiante toma la prueba** (solo en cubículo, grupos pequeños, en salón de Educ. Espec.), **el tiempo disponible** (extender el tiempo, recesos más continuos, etc.) o algún otro cambio. La mayoría de los estudiantes con impedimentos integrados en la corriente regular, deben participar de la totalidad de las pruebas administradas a través del Programa de Medición Regular (Pruebas Puertorriqueñas), con las modificaciones o acomodos que sean necesarios. Los estudiantes con impedimentos significativos pueden participar de un proceso de evaluación continua, a través del uso de la estrategia del **portafolio**, enfocando de manera particular el progreso del estudiante hacia metas y objetivos ya establecidos en el PEI.

El Programa de Educación Especial ha adoptado el **portafolio** como mecanismo para la evaluación alternativa del progreso de estudiantes con impedimentos significativos, ya que éste provee oportunidades amplias para que el estudiante, con la dirección y apoyo de sus maestros y padres, demuestre los avances y logros obtenidos a través de su educación, independientemente de su nivel de funcionamiento y características particulares. El portafolio es una recopilación de muestras de trabajo, documentos, pruebas, retratos y grabaciones, entre otros, que demuestren el nivel de logro o ejecución del estudiante en diferentes áreas, tareas y destrezas específicas y el logro de metas particulares y objetivos que forman parte del PEI del estudiante.

El “Assessment” Alternativo utiliza varias estrategias para evaluar o medir el progreso de los estudiantes con impedimentos que, aún con acomodos o modificaciones, no pueden participar de las evaluaciones generales. La determinación de cuál programa de medición es apropiado para evaluar el progreso del estudiante es una decisión individualizada que se toma en la reunión del Comité de Programación y Ubicación (COMPU), en la que se prepara o revisa el Programa Educativo Individualizado (PEI). El COMPU (siempre incluye al padre o persona Encargada), es el que determina cómo participará el estudiante en el programa de evaluación estudiantil.

**Centros de Servicios de Salud Mental de la
Administración de Programas de Salud Mental,
Prevención y Adicción a las Drogas y Alcohol**

**CONOZCA A LAS PERSONAS
ANTES DE JUZGARLAS**

Es fácil juzgar a las personas sin saber quiénes son y por qué actúan de cierta forma. Cuando las enfermedades mentales se utilizan para denominar en forma negativa a las personas, tales como: **deprimido, esquizofrénico, maniaco o hiperactivo**, se les está marcando de manera destructiva.

El denominar a las personas de esta manera, se denomina “un estigma”, y muchas veces los estigmas llevan a la discriminación. Es común en nuestra sociedad que haya discriminación por raza o grupo étnico, religión, cultura o apariencia personal, y esto no se debe hacer. Sin embargo, estamos menos conscientes de la forma en que se discrimina contra las personas con enfermedades mentales. Aunque la discriminación no siempre sea directa, sí existe y causa mucho daño.

**LAS PALABRAS PUEDEN
CAUSAR DAÑO A OTRAS PERSONAS**

El estigma hace que las personas no obtengan ayuda. A diario, uno de cada cuatro adultos y uno de cada cinco niños sufren de un problema de salud mental. Los servicios oportunos y efectivos son la mejor forma de prevenir que las personas con enfermedades mentales se empeoren. Muchas personas no tratan de obtener estos servicios debido a que no desean que los denominen como “enfermo mental” o “loco.”

“Cuando las enfermedades mentales se utilizan para denominar a las personas... esto causa mucho daño.”

El estigma hace que las personas no puedan conseguir buenos trabajos y que no asciendan en el que tienen. Algunas empresas se resisten a contratar personas que padecen de enfermedades mentales. Gracias a la Ley para Americanos con Impedimentos (ADA, por sus siglas en inglés) en Estados Unidos este tipo de discriminación es ilegal. Pero a pesar de existir la ley, la discriminación continúa sucediendo.

El estigma lleva a las personas que lo sufren a tener temor y desconfianza. A pesar de que la gran mayoría de las personas que padecen enfermedades mentales no son más violentas que cualquier otra persona, un televidente promedio ve tres personas con enfermedades mentales cada semana, y la mayoría de ellos se presen-

tan en la pantalla como personajes violentos. Estas representaciones erróneas llevan a muchas personas a temer a quienes padecen de este tipo de enfermedades también tratan de evitar que personas con enfermedades mentales vivan cerca de sus hogares.

El estigma también tiene como consecuencia la cobertura inadecuada de seguros de salud. Un gran número de planes de seguros de salud no cubren los servicios de salud mental de la misma forma en que cubren otras enfermedades. Cuando se cubren las enfermedades mentales, la cobertura es a menudo limitada, inadecuada o inapropiada.

LAS PALABRAS PUEDEN SANAR

A continuación presentamos seis pasos que todos podemos tomar para ayudar a acabar con el estigma de las enfermedades mentales:

1. **Esté mejor informado.** Muchas organizaciones tienen programas a nivel nacional acerca de las enfermedades mentales y de la salud mental.
2. **Insista en que los medios de comunicación sean responsables.** En ocasiones, los medios de comunicación representan erróneamente a las personas que padecen de enfermedades mentales, lo cual hace que sea más difícil cambiar los estereotipos.
3. **Obedezca las leyes establecidas en la Ley Para Americanos con Impedimentos (ADA)** Esta ley prohíbe la discriminación en contra de personas con incapacidades, en todos los aspectos de la vida pública, incluyendo la vivienda, el empleo y el transporte público. De acuerdo a esta Ley, las enfermedad mental se considera una incapacidad.
4. **Reconozca y aprecie las contribuciones que las personas que padecen de enfermedades mentales han hecho a la sociedad.** Las personas que padecen de enfermedades mentales contribuyen en gran medida a la vida en los Estados Unidos, desde las artes hasta las ciencias, desde la medicina y los espectáculos hasta los deportes profesionales.
5. **Trate a las personas con la misma dignidad y respeto que todos nos merecemos.** Entre las personas que padecen enfermedades mentales pueden estar sus amigos, vecinos y familiares.
6. **Piense acerca de la persona, sin juzgar por encima.** Evite denominar a las personas de acuerdo a un diagnóstico. En lugar de decir, “Es una esquizofrénica”, diga, “Padece de una enfermedad mental”. Nunca utilice el término “enfermo mental” al hablar de una persona que sufre de estas enfermedades.

Padres e Hijos

El alentar a un niño, el **darle ánimo**, es uno de los grandes instrumentos que tienen los padres a su disposición para ayudar a sus hijos en su crecimiento, para ayudarlos en el aprendizaje y aceptación de nuevas actividades y responsabilidades.

¿Cómo dar ánimo y confianza?

- **Lo más importante es que Ud. crea en su hijo y que Ud. le tenga confianza.** Si no existe esta confianza, su intento para alentarlo o darle ánimo va a sonar falso.
- **Busque "la mejora" y no "la perfección".** Este es un punto fundamental, recuerde que su hijo está en un proceso de crecimiento y aprendizaje y que lo quiere animar a querer hacer la tarea o a querer aceptar la responsabilidad e intentar hacerla cada vez mejor. No busque que lo haga perfectamente.
- **Enfoque en el esfuerzo más que en el resultado.** Puesto que no estamos buscando "la perfección", vamos a alentar al niño en "su esfuerzo". Lo que cuenta es que el niño se está esforzando por hacerlo mejor.
- **Las equivocaciones no significan fracasos.** Es importante que examinen lo que esperan de su hijo, si esperan "la perfección" no le van permitir equivocarse. Si lo que esperan de su hijo es su interés en querer aceptar una tarea o una responsabilidad y cumplirla, comprenderán que las equivocaciones son parte del proceso y que hay que seguir dándole ánimo para que siga adelante.
- **Ayude al niño a desarrollar la valentía de ser imperfecto.** En este proceso de desarrollo hay que transmitirle al niño que uno se puede equivocar, que él no tiene que ser perfecto. El saber que uno no es perfecto, pero que, no obstante, uno vale, es un componente básico de una sólida autoestima.
- **Sobrepongase a su propio pesimismo y sentimientos de minusvalía.** Examine sus sentimientos relativos a sus propios logros y equivocaciones y no deje que estos sentimientos empañen su visión de su hijo o la ayuda que Ud. le está brindando cuando le está dando ánimo.
- **Estimule al niño y dele ánimo pero no le exija demasiado.** Deje que el niño de la pauta. Analice lo que esperan de su hijo. No espere de él lo que él no puede dar. Esto convierte el "dar ánimo" en una exigencia.
- **Cuando esté dando ánimo separe el "SER" del "HECHO".** Imagínese a su hijo compuesto de dos áreas o partes.

Un área es el área **de SU SER, de su persona**, a la cual le transmitimos que SIEMPRE lo vamos a querer, SIEMPRE va a ser importante para nosotros....que él, como persona, es muy valioso y que **tenemos confianza en él.**

La otra área es la **de lo que él HACE** - esta es el área de los intentos, las equivocaciones y los logros.

El creer en el hijo, el **tener confianza** en él, va dirigido a su **SER.**

El **dar ánimo** va dirigido al área de los **HECHOS.**

En resumen, a través de un gesto, un abrazo, una mirada, unas palabras, le transmite a su hijo que lo quiere y que cree en él, enseguida se dirige a lo que él **ESTA HACIENDO** lo anima en sus esfuerzos.

- Conozca y establezca la diferencia entre "dar ánimo" y "elogiar". El elogio proyecta una imagen perfecta pero falsa de la persona. Hay que evitar emitir elogios para que el niño no cree una imagen errónea y sobrevalorada de si mismo. El elogio va dirigido a la persona, al ser y no da información correcta. El dar ánimo va dirigido a lo que el niño hace y le da información correcta al niño.

"Dar Animo"

Que bien que nos estés ayudando

Que ordenada se ve tu habitación ahora que guardastes tu ropa.

Te agradezco que con-sueles a tu hermanito.

"Elogiar"

¡Eres una maravilla!

¡Eres la niña más ordenada del mundo!

¡Que buena eres!



Es importante también animar al niño cuando no lo espera. Sorpréndalo con palabras de aliento que le den información clara y verdadera de cómo está llevando a cabo una tarea o acerca de sus esfuerzos.

Aunque el niño no está progresando como Ud. quisiera, **sin duda habrá progresado algo. Dígale como está mejorando.** Dele información específica. Esta información va a ser muy útil para el niño y para Ud.

Hay niños que lo quieren hacer todo a la perfección y muchas veces no hacen el intento por el miedo al fracaso. **A estos niños habrá que invitarlos a emprender una actividad con el adulto** y una vez que esten haciendo la actividad juntos el adulto o padre **le puede hablar de sus propias equivocaciones y como el equivocarse no es fracasar.**

A todos nos hace un gran bien el saber que nos necesitan y que somos útiles. **Dígale a su hijo como puede ayudar, en qué lo necesitan.** Hay que darle la oportunidad al niño para ser útil.

Sugerencias efectivas de padres a profesionales

- **Tenga fe en su estudiante.**
- **Enfóquese en lo que puede hacer y no en su impedimento.**
- **Escuche al estudiante.**
- **Reconozca su participación como una parte importante de la planificación transitoria.**
- **Asegúrese de que este plan sea relevante a las necesidades futuras del estudiante.**
- **No tenga un sólo plan para todos.**
- **Anime al estudiante para que tome decisiones y control de su futuro.**
- **Asegúrese de que haya alguien fuera de la familia de quien puedan depender.**
- **Busque oportunidades para ayudar al estudiante a fortalecer sus habilidades sociales.**
- **Asista a los padres identificando los recursos que sus hijos necesitarán en el futuro.**

LUCHANDO CON EL DETERIORO DE LOS DIENTES EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Pasos en contra del deterioro de los dientes

- ◆ Limpie los dientes con un cepillo por lo menos una vez al día.
- ◆ Use una cantidad pequeña de pasta de dientes con fluoruro cuando cepilla sus diente.
- ◆ Mantenga sus dientes saludables.

Use Fluoruro

- ◆ Fluoruro es un mineral que fortalece los dientes.
- ◆ Tenga en cuenta cuánto fluoruro contiene el agua que toma. Un profesional de la salud le puede ayudar a obtener esta información.
- ◆ Su doctor le puede dar una receta de fluoruro, si la necesita.

LA REALIDAD ACERCA DEL DETERIORO DE LOS DIENTES CAUSADO POR LA BOTELLA DE LECHE

¿Qué es el deterioro de los dientes en los bebés que usan botellas?

- ◆ Es dañar la condición de los dientes en bebés y niños pequeños.
- ◆ Las señales obvios ocurren de 12 meses a 3 años de edad.
- ◆ En los dientes superiores del frente, cerca de la encía, comienzan a aparecer unos puntos blancos.

¿Qué Hacer?

Para obtener copia del Certificado de Nacimiento

Le solicitarán la siguiente información y documentos:

- * Nombre completo
- * Fecha de nacimiento
- * Lugar de nacimiento
- * Nombre de los padres
- * Copia de alguna identificación con foto (vigente).
- * Giro o sello de rentas internas de \$5.00
- * Con esta información y documentos, visite las oficinas del Registro Demográfico, ubicadas en el primer piso de la Oficina Central, Calle Quisqueya #71, Hato Rey
- * Inmediatamente le otorgarán copia de su certificado.
- * También, puede enviar esta información por correo al PO Box 11854, San Juan, P.R., 00910 y recibirá su certificado a vuelta de correo.

¿Cómo puede prevenir el deterioro de los dientes en los bebés que usan botellas?

- ◆ No deje que su bebé duerma con la botella
- ◆ Destete a su bebé de la botella desde el primer año.
- ◆ Use fluoruro.

Mi bebé llora si no tiene una botella a la hora de acostarse ¿Qué puedo hacer?

- ◆ Comience una rutina a la hora de acostar al bebé para calmarlo: mézalo, camínelo, léale un cuento, cántele o póngale una música suave, dele una frisita o un osito. Puede poner a su bebé despierto en la cuna, esto le da la oportunidad de tranquilizarse por sí mismo.



LOS SECRETOS DE UN VUELO MÁS SEGURO

A pesar de que pocos aviones experimentan problemas en el aire o en el suelo, usted puede limitar riesgos en una emergencia tomando ciertas precauciones.

Antes de Abordar

Lleve una camisa de mangas largas y pantalones largos. Mientras más área de piel usted cubra, hay menos probabilidad de recibir quemaduras en un fuego en avión y un modo de ayudar también a prevenir las quemaduras de la fricción al ser evacuado por la rampa de escape de emergencia. Use zapatos amarrados; usted tendrá menos oportunidad de perder los zapatos si alguien lo pisa durante una evacuación de emergencia. Estos zapatos también le pueden evitar tropezar.

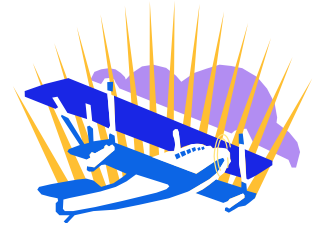
Antes de Partir

- Cuento las filas a la salida más cercana. Después que algunos aviones chocan, las luces se apagan. El no saber dónde está usted con relación a la salida le puede costar segundos que va a necesitar más tarde.
- Lea las instrucciones de cómo abrir la puerta de salida. En algunas emergencias la confusión puede surgir. Si usted sabe exactamente cómo abrir antes de que el avión despegue, tiene más probabilidad de recordar cómo hacerlo en la oscuridad.
- También es importante prestar atención a la explicación del asistente de vuelo y leer las tarjetas de información de seguridad en las puertas. Refrescar su memoria será útil en caso de una emergencia.

- Mantenga su cinturón del asiento abrochado cuando usted esté sentado. No pasa a menudo, pero la gente puede ser herida durante la turbulencia. Pasear por los pasillos aumenta también el riesgo de ser herido durante una turbulencia.

Durante una Emergencia

- Si el humo está presente, respire tan pronto como sea posible. El humo tóxico debilita extremadamente en un período corto de tiempo. Al sucumbir ante el humo tóxico, aguante el aliento hasta que usted se baje del avión. Por lo general, usted puede salir en 30 a 45 segundos, la mayoría de la gente puede aguantar el aliento durante ese tiempo. El problema con los vapores tóxicos no es que lo puedan matar, sino que inhalarlos disminuye su habilidad motriz y habilidad para tomar decisiones.
- Abra el chaleco salvavidas después de que usted salga del avión. Si su chaleco se abre mientras usted está tranquilo en el avión, usted no será capaz de nadar hasta llegar a la salida del avión.
- Deje sus bolsas atrás. Al tratar de recuperar el equipaje, la evacuación será más lenta y puede costar vidas. Trate de recordar que todo lo que contiene una maleta es reemplazable.



Ojo A los Pesticidas en Algunos Alimentos

Algunos frutos y vegetales tienen residuos de pesticidas lo que puede resultar en un daño neurológico e irregularidades hormonales en los niños, según la revista Consumer Reports.

Según datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el informe revela que donde hay más rastros venenosos de pesticidas es en los siguientes alimentos:

- Melocotones de Estados Unidos.
- Melocotones y fresas de Chile.
- Tomates, brécol, melón cantaloupe y apio o "celery" de Méjico.
- Uvas, lechugas, peras, papas, tomates, fresas congeladas, espinacas frescas y enlatadas de los Estados Unidos.

Esto no implica que no se le deben dar estas frutas o verduras a los niños. Lo que se debe hacer siempre es lavarlas y pelarlas antes de consumirlas.



PRIMERA FERIA CAPITOLIO PARA TODOS

Por: Celia Pagán, M.S.W.



El proyecto especial “**Capitolio para Todos**” Inc., se origina para el año 1999, como una iniciativa de esta servidora desde la Oficina Legislativa del Representante Oscar Ramos, quien ha sido instrumental en nuestros esfuerzos para ayudar a la población con impedimentos en Puerto Rico.

Según la información contenida en el Censo del año 2000, se ha estimado que en Puerto Rico existen alrededor de 750,000 mil personas con impedimentos. Es por tal razón que “**Capitolio para Todos**” se ha dado a la tarea de crear conciencia e identificar para eliminar todas las barreras arquitectónicas y de procesos que limitan la integración de las personas con impedimentos en el proceso legislativo de nuestro país.

Este proyecto tiene la misión de lograr que el Capitolio de Puerto Rico sea el mejor ejemplo de accesibilidad y tecnología en un edificio histórico que facilite la integración de los ciudadanos con impedimentos en el proceso legislativo.

“**Capitolio para Todos**” está compuesto por un grupo de personas con impedimentos de las diferentes organizaciones que ofrecen servicios a esta población. Son muchos los logros alcanzados por este proyecto gracias a la colaboración de distintas empresas, asociaciones y miembros de la comunidad en general de Puerto Rico.

El pasado 3 de diciembre, conmemorando el **Día Internacional de las Personas con Impedimentos**, auspiciamos en la Casa de las Leyes la **Primera Feria Educativa de Salud y Servicios** la cual fue todo un éxito.

ENSEÑE A AGRADECER Y APRECIAR EN LA VIDA

Sir. John Templeton

Luego de concluir mi primer año en la Universidad de Yale en el 1931, mi padre me informó que no podía continuar sufragando mis estudios. Irónicamente, este momento resultó ser una bendición para mis años restantes de universidad. Esta dificultad me enseñó a apreciar todo lo que recibí de ahí en adelante y a no dar nada por sentado.

Una de las lecciones más importantes que se le puede enseñar a los niños, es cómo ser agradecido y generoso. Si agradecen lo que tienen y sienten compasión por los menos afortunados, se desarrollarán optimistas y se convertirán en adultos productivos. Cuando las personas dan libremente de sí y trabajan por la mera alegría de lograr algo, el don del agradecimiento se convierte en parte de su vida diaria. Ejemplo: A todos los que he conocido que donan de sus ingresos a obras de caridad, reciben felicidad y prosperidad a cambio. Esto se debe a que a través de las obras de caridad las personas aprenden lecciones importantes de desarrollo de carácter y autocontrol.

Enseñe a los niños que ayudando a sus amigos y compartiendo sus cosas con ellos van a hacer que sus amigos se sientan felices elogiando esta actividad ayudará a los niños asociar generosidad con sentirse bien. Los niños también tienen que saber que la generosidad muchas veces trae a cambio actos de bondad y de apoyo.

La vida provee más oportunidades, amistades y desarrollo personal a individuos agradecidos. Cuando las personas expresan su agradecimiento hace que surja felicidad los demás. Aliente a los niños a expresar su agradecimiento sirviendo de modelo para ellos. Dar gracias cuando alguien hace algo por uno anima a los niños a hacer lo mismo; les ayuda a emular dicha conducta.

Programa de Título V

El Programa de Título V se conoce como el Programa de Madres, Niños y Adolescentes de Puerto Rico va dirigido a fortalecer los servicios de salud que se ofrecen a esta población, incluyendo a los niños con necesidades especiales de salud.

Este Programa tiene que garantizar que toda la población de madres, niños y adolescentes reciban los servicios necesarios de acuerdo a la edad y condición de salud. Su misión es el fomentar una salud óptima, el bienestar, y además supervisar la accesibilidad de servicios de salud de calidad para esta población y funciona a través de: Servicios Directos; Servicios Facilitadores; Servicios de Base Poblacional; y Servicios de Infraestructura.

El programa de Título V tiene varios proyectos. Entre ellos están:

- ◆ Programas de Visitas al Hogar: Ofrece consejería, apoyo y referidos a mujeres adolescentes embarazadas, mujeres embarazadas de alto riesgo, familias donde haya maltrato, uso y abuso de alcohol y drogas, familias con bebés que hayan sobrevivido al intensivo neonatal e infantes con necesidades especiales de salud.
- ◆ Programa de Servicios Integrales de Salud al Adolescente (SISA).
- ◆ Proyecto Educativo sobre Abstinencia Sexual para Adolescentes (PRAEF).
- ◆ Sección de Monitoreo de Objetivos de Título V.
- ◆ Proyecto Estatal para el Desarrollo de Sistemas de Servicios (SSDI).
- ◆ Proyecto Demostrativo sobre el Cernimiento Prenatal de Alcohol.
- ◆ Estudio de Salud Materno Infantil de Puerto Rico (ESMIPR)
- ◆ **Programa de Niños con Necesidades Especiales de Salud- Servicios de Habilitación:** ofrece servicios especializados para niños con necesidades especiales de salud desde el nacimiento hasta los 21 años de edad, a través de un sistema de participación activa de la familia y la comunidad. Los servicios que ofrece incluyen pediatría, terapia física, terapia ocupacional, patología del habla y lenguaje, enfermería, audiología, nutrición, trabajo social; psicología y otros. Los servicios son ofrecidos en el Centro Pediátrico en las regiones de salud.
- ◆ Programa Coalición, Los Colores de Asma: Localizado en el Hospital Cardiovascular del Caribe. Su meta es reducir la morbilidad y mortalidad de niños por asma.

Las Oficinas Centrales: **División de Madres, Niños y Adolescentes: 787/274-5680, 5681, 5682. / División de Servicios de Habilitación: 787/274-5660, 5661, 5668. / Programa de Título V: Línea Informativa (Interactiva) 787/641-2004 Area Metro Isla, EU e Islas Virgenes: 1-877-641-2004.**

¡ FELICITACIONES !

Talentos jóvenes con impedimentos participan en exitosa exposición de arte...

Como parte de la celebración del 50 aniversario de la Oficina del Contralor de Puerto Rico, se llevó a cabo una exposición de arte inspirada en temas puertorriqueños con el lema: "Mi Puerto Rico". La participación de un grupo de talentosos jóvenes de la Fundación Síndrome Down provocó la admiración de todos los asistentes quedando demostrada su creatividad.

Felicitemos a todos y en especial distinguir la participación de nuestro querido Rodolfo Misner, quien es hijo de Elena Aguado, fiel colaboradora nuestra.



Rodolfo Misner junto a Rafo Muñiz y su pintura

Puerto Rico es tu Casa ¡Cúidalo! Arrojar Basura en Lugares Públicos te Cuesta \$\$\$

Una Servilleta	\$ 100.00
Un vaso plástico	\$ 100.00
Un sorbeto	\$ 100.00
Una envoltura	\$ 100.00
Cualquier escombros	\$ 1,000.00



ICPR O
Industria y Comercio Pro Reciclaje

TALLERES SOBRE DÉFICIT DE ATENCIÓN

(Subvencionado por el Consejo Estatal sobre Deficiencias en el Desarrollo)

Próximamente estaremos ofreciendo talleres para padres de niños, jóvenes y adultos con impedimentos y profesionales que sirven a esta población sobre este tema. Serán 10 talleres para grupos de 40 personas en los siguientes pueblos: Arecibo, Ponce, Humacao, Cidra, Cayey, Mayagüez, Trujillo Alto, Vega Baja, Vieques y Culebra.

Si te interesa participar en alguno de estos talleres, puedes comunicarte con la Sra. Wanda Santos a nuestra oficina: (787) 763-4665 - 1-800 981-8492 libre de costo.

NUESTRO MÁS SENTIDO PESAME

A los familiares de la Sra. Marina Martín de Ruiz, quien falleció recientemente. Ella fue la fundadora y por muchos años directora de la escuela para niños especiales NILMAR, hoy día CODERI. La señora Marina es prima hermana de nuestra directora.

¡Que en Paz Descanse su Alma!



**Estamos muy agradecidos por contar con su apoyo y generosidad
al enviarnos un donativo.**

Johanna Ayala Babilonia, Camuy
María Medina González, Utuado
Roberto Miranda Espada, Coamo.

Noelia Cortés Cordero, Toa Baja
María R. Pardo, Hato Rey
Advanced Control Services, Inc., Bayamón



PO BOX 21280
SAN JUAN PR. 00928-1280

NON-PROFIT ORG.
SAN JUAN PR
U.S. POSTAGE PAID
PERMIT NO. 3780

... a la vanguardia de la protección de los derechos y servicios de las personas con impedimentos.