

# LIVING / WELL

Saludable, seguro y conectado

## Saludable, seguro y conectado Guía de recursos



Versión 05.22

### EN ESTE GUÍA DE HERRAMIENTAS:

Mantenerse sano .....	1
Mantenerse seguro .....	16
Mantenerse conectado .....	27
Palabras que debe conocer ...	38

Las personas con discapacidades necesitan estar sanas, seguras y conectadas. Esta guía le dará a las personas formas simples para asegurarse de que sabe cómo hacer las tres. Queremos que tenga la información y las herramientas para estar sano, seguro y conectado a través de la vida y no solo durante una emergencia. Puede encontrar la información más actualizada en nuestro sitio web en [www.wi-bpdd.org](http://www.wi-bpdd.org).



JUNTA PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL  
DESARROLLO (WISCONSIN BOARD FOR PEOPLE WITH  
DEVELOPMENTAL DISABILITIES, BDD) DE WISCONSIN



*Este proyecto fue financiado en parte por la subvención número 90DNIQ0004-01-00, de la Administración para Vida en comunidad (Administration for Community Living, ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Estados Unidos, D.C., 20201. Se alienta a las entidades subvencionadas que lleven a cabo proyectos con patrocinio de gobierno a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Sin embargo, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de ACL.*

**VIVIR / BIEN**

Saludable, seguro y conectado



JUNTA PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL  
DESARROLLO (WISCONSIN BOARD FOR PEOPLE WITH  
DEVELOPMENTAL DISABILITIES, BDD) DE WISCONSIN

## ESTA SECCIÓN INCLUYE:

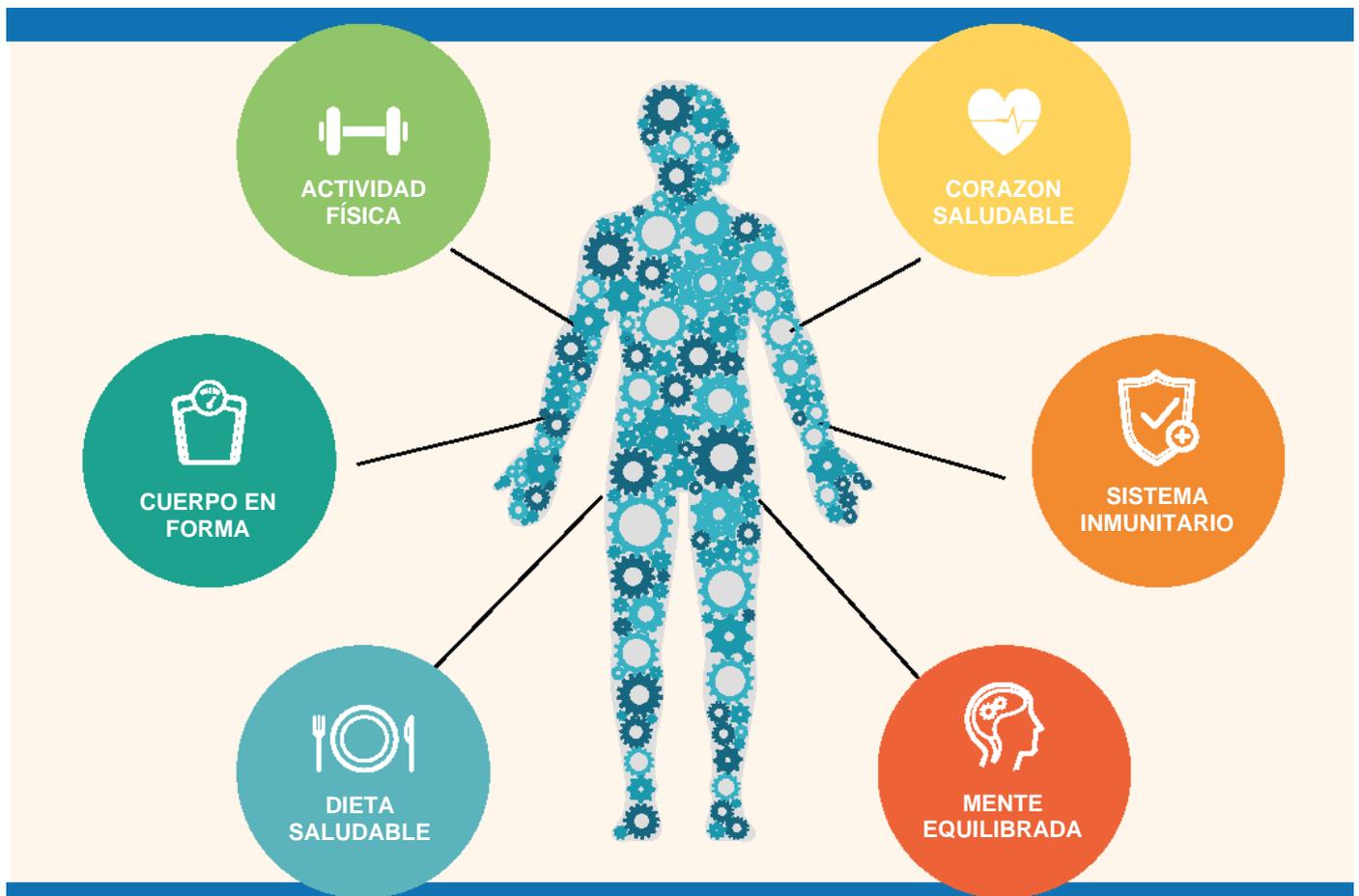
Cómo llevar una vida sana.....	2
Cómo mover su cuerpo .....	2
Cómo alimentarse saludablemente .....	5
Cuidar su salud mental.....	6
Cómo evitar enfermarse .....	7
Prepararse para el doctor.....	8
Formulario de salud.....	9

# MANTENERSE SANO



## Qué necesita saber

Saber cómo mantenerse sano es importante para vivir una vida larga y saludable. Este recurso le da ideas y recursos sobre cómo vivir una vida saludable. Esto incluye información sobre ejercicio, comer bien, formas de evitar enfermarse, cuando llamar al doctor y salud mental. Esta sección incluye diferentes formularios a rellenar. Puede completar un formulario sobre su salud, un plan de ejercicio y una lista de la compra.



# Cómo llevar una vida sana



- Sea activo físicamente todos los días.
- Coma alimentos saludables en la cantidad apropiada, no demasiado de una vez.
- No coma mucha comida chatarra.
- No se exponga demasiado al sol.
- Hágase controles regulares con su doctor.
- No fume.
- Tome sus medicamentos cuando el doctor se lo diga y a las horas en las que se lo indique.
- Si bebe alcohol, beba poco.
- Asegúrese de beber tanta agua como pueda.
- Pida ayuda si usa otras drogas y no puede parar.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos.
- Si necesita ayuda, hable con su doctor.

## Cómo mover su cuerpo

Mover su cuerpo puede hacerle sentir mejor, moverse mejor y dormir mejor. También puede ayudar a reducir la ansiedad para muchas personas. Incluso solo un poco de ejercicio lo hará estar más sano. Encuentre un compañero de ejercicio para hacer algo divertido juntos. Si necesita apoyo para mover su cuerpo, asegúrese de incluirlo en su plan. Las personas deberían hacer al menos 150 minutos a la semana de movimiento. Puede repartirlos durante la semana. Las personas deberían fortalecer sus muscúlas 2 veces por semana. Incluso puede usar lo que tenga en su casa, como una lata de sopa, un galón de leche o una bolsa de papas.

### Formas simples de aumentar su actividad:

- Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- Si maneja, estacione un poco lejos de su destino.
- Limpie su casa o haga algún trabajo en el jardín.
- Levántese y muévase cada hora.
- Salga a caminar al aire libre todos los días.
- Tenga alguien que lo ayude a mover su cuerpo.
- Haga una serie de ejercicios de movimiento.
- Intente un programa de ejercicios en la silla.



**Debería hablar con su doctor antes de empezar un ejercicio nuevo.**

# Mi diario de actividad física

Semana:  Mes:

Lunes		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Martes		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Miércoles		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Jueves		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Viernes		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Sábado		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Domingo		
Hora del día	Tipo de actividad	Minutos

Notas
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>¡Saque esta página y rellénela!</p> </div>

# Cree una lista de comestibles

## Frutas


## Granos (pan, pasta, arroz, cereales)


## Lácteos (leche, yogurt, queso)


## Verduras


## Proteínas (carne, pescado, frijoles y chícharos, nueces, huevos)


## Otros


# Cómo alimentarse saludablemente

- Coma una variedad de verduras y llene la mayor parte del plato con ellas.
- Coma fruta entera y no solo jugo de frutas. Consiga una variedad de cosas como frutas del bosque, manzanas o bananas.
- Coma diferentes granos como pan, pasta o cereales. Intente comer trigo entero o granos enteros. No coma demasiados granos de harina blanca.
- Coma pescado, pollo, carnes magras, frijones, nueces y huevos que es donde están las proteínas.
- Consuma una variedad de lácteos en pequeñas cantidades. Los lácteos son yogurt, leche y queso. Busque las opciones bajas en grasas.
- Intente evitar comer demasiada comida chatarra como papas fritas, soda, galletas, comida rápida y caramelos. Intente comer ese tipo de comida solo de vez en cuando.
- Elija refrigerios saludables.
- No coma demasiado y coma lentamente.



Si necesita ayuda para pagar los comestibles, revise este recurso <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p1/p16013.pdf> o llame al 1-800-362-3002.



# Cuidar su salud mental

Las personas con discapacidades también pueden tener una afección de salud mental. Estas son algunas formas en que la gente puede sentirse cuando tienen algún problema de salud mental:

- Animo triste constante
- No disfrutar cosas que le gustaba hacer antes
- Sentir más rabia o estar molesto
- Dormir más o no poder dormir/ o cambio en el dormir
- No tener hambre o comer más para sentirse mejor
- Tener problemas para recordar las cosas o para prestar atención
- Sentirse cansado
- Preocuparse por cosas
- No querer estar con gente, incluidos familiares y amigos
- No querer ir a lugares o hacer las cosas que le gustaban
- Sentirse fuera de control, ansioso o en pánico
- Tener pensamientos de hacerse daño o de morir



**Si siente que podría hacerse daño a sí mismo o morir, llame a la Línea de prevención del suicidio al 800-273-TALK (8255)**

## ¿Cómo puedo sentirme menos estresado?

- Mantenerse contactado con personas que lo apoyan, Hablar con su familia, amigos y personas que lo apoyan.
- Intente mantenerse ocupado. Si puede mantenerse activo, eso puede permitirle dejar de pensar en las cosas que le preocupan.
- Hacer algo de ejercicio. Mover su cuerpo puede ayudarle a sentirse mejor y ayudarle a dormir.
- Hacer algo por otras personas. Algunas veces ayudar a alguien puede hacerle sentir mejor.
- Use la meditación o mindfulness (conciencia plena) para ayudar a sentirse calmado.
- Practique la respiración profunda.
- Acepte que no siempre puede cambiar las cosas y haga planes para el futuro.

## ¿Qué pasa si necesito más ayuda con mi salud mental?

- Hable con su doctor sobre recibir terapia o tomar medicamentos.
- Encuentre un terapeuta para hablar sobre cómo se está sintiendo.
- Tome su medicación para ayudarle con cómo se siente.



## Cómo evitar enfermarse



**No se toque la cara**



**No estreche la mano**



**Lávese las manos durante 20 segundos**



**No comparta la comida ni bebida**



Manténgase alejado de las personas que están enfermas.



Use desinfectante de manos cuando no se pueda lavar las manos.



Limpie los objetos y superficies para eliminar los gérmenes.



Póngase sus vacunas.

# Prepararse para ver al doctor

## ¿Qué necesito saber cuándo visite al doctor?

Ir al doctor regularmente es una parte importante de mantenerse sano. Algunas personas necesitan ver a su doctor mucho y otras solo tiene que verlo una vez al año. No importa con qué frecuencia tenga que ir, lo importante es saber cómo hablar por sí mismo en su cita.

## Razones para ir al doctor:

- Chequeo general para mantenerse sano
- Se siente enfermo pero no sabe porqué
- Para que le traten una enfermedad, lesión o un problema de salud crónico

## Hacer una cita con el doctor:

- Llame al consultorio del doctor para pedir una cita.
- Dígale a la recepcionista el nombre de su doctor.
- Dígale la razón por la que quiere ver al doctor.
- La recepcionista le sugerirá una fecha y hora.
- Si puede ir a esa fecha y hora, dígale que es un buen momento para usted y anote la fecha y hora.
- Si no puede ir a esa hora, pida una cita a otra hora o en otra fecha.
- Haga los arreglos de transporte para ir al doctor.
- Es posible que quiera hacer una lista de preguntas para el doctor.



# Acerca de mí

Complete este formulario y llévelo con usted la primera vez que visite a un doctor.

Hola \_\_\_\_\_ Mi nombre es \_\_\_\_\_ Me gusta que me llamen \_\_\_\_\_

Soy una persona con una discapacidad y quiero que entienda como la discapacidad me afecta y como me comunico. Es importante que me vea como una persona y que me trate como al resto de sus pacientes. Mi persona de apoyo me puede ayudar a comunicarme con usted y puede ayudarme al seguimiento después de hoy.

Seguro	_____
MA#	_____

La persona que me acompaña es: \_\_\_\_\_

Mi primera persona de apoyo es \_\_\_\_\_

## Mi grupo de apoyo es:

Miembro de la familia	_____	Asistente de cuidado personal	_____
Instructor laboral	_____	Vecino	_____
Tutor	_____	Interprete	_____
Encargado de caso	_____	Otros	_____

## Estoy trabajando:

Mi trabajo es: \_\_\_\_\_

Horas por semana: \_\_\_\_\_

## Mis alergias incluyen:

Alimento \_\_\_\_\_

Medicamento \_\_\_\_\_

Otros (látex, etc.) \_\_\_\_\_

## Quiero que sepa cómo me afecta la discapacidad:

Mis desencadenantes y/o problemas de sensibilidad son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Físicamente:

Camino sin ayuda	
Camino lentamente o con un andador	
Uso una silla de ruedas	
Necesito ayuda para subir a la mesa de examen	
Necesito que me suban a la mesa de examen	
Quiero que me examinen en mi silla	
Otros	

### Yo puede comunicarme a través de:

Computadora/otro dispositivo de comunicación	
Imágenes	
Tengo información escrita	
Lenguaje de señas	

### Mi situación de vivienda:

Mi propia casa/apartamento	
Entorno de Vivienda asistida	
El hogar de mi familia	
En un hogar grupal	
Otros	

### Comunicación:

Puedo hablar por mí mismo/a. Por favor, intente escucharme	
No puedo hablar	
Soy sordo/duro de oído	
Mi acompañante puede ayudarme a entender	



### Entender:

Puedo entender lo que me dice	
Me gustan las palabras sencillas y las instrucciones paso a paso	
Confío en la persona que me acompaña para que entienda los detalles de lo que usted me diga	

### Cosas para las que necesito ayuda son:

Cuidado personal	
Obtener recetas de medicamentos	
Tomar medicamentos	
Preparar comidas	
Transporte	
Otros	

### MEDICAMENTOS QUE ESTOY TOMANDO ACTUALMENTE:

Medicamento	Instrucciones/dosis	Propósito	Recetado por	Fecha de inicio

# Historial de salud

## CONSEJO ÚTIL

Complete este formulario y guárdelo en el kit. Esto ayudará a establecer un historial doctor y le ayudará en futuras visitas de atención de salud.

Nombre	Edad/fecha de nacimiento
Dirección	Ciudad/Estado/Zip
Teléfono	Número de teléfono de la persona de apoyo principal
Médico de atención primaria (Primary Care Physician)	Clínica
MA/número de seguros	

## Doctores que he visto en los últimos dos años:

Nombre	Motivo

## Estoy recibiendo tratamiento o he recibido tratamiento por:

Afección	Vigente (marcar casilla/línea)	Fecha de diagnóstico
Presión alta/baja		
Diabetes		
Convulsiones		
Artritis		
Depresión/ansiedad		
Infección de la vejiga		
Estreñimiento/diarrea		
Problemas estomacales		
Problemas respiratorios		
Problemas del corazón		
Cáncer		
Otros		

### Mis alergias:

Alimentos	Medicamentos	Otros

### Mis registros de vacunación:

Vacunas	Fecha	Vacunas	Fecha

### Antecedentes médicos de mi familia:

Miembro de la familia	Diagnóstico y fecha	Diagnóstico y fecha	Diagnóstico y fecha
Madre			
Padre			
Hermano			
Hermana			

### Mi historial de medicamentos:

Medicamento	Instrucciones/ dosis	Propósito	Recetado por	Fecha de inicio	Fecha de fin

## Consejos útiles

### *Los pacientes que hacen preguntas y asumen un rol activo:*



**están más contentos con su cuidado**



**toman mejores decisiones sobre su propia atención de salud**



**ven más mejoras en su salud que los que no se involucran**

### *Prepararse para su cita:*

- **Pídale a alguien que lo acompañe a la cita para ayudarlo a entender y recordar las respuestas a sus preguntas.**
- **Rellene el formulario de salud que incluye las afecciones actuales, las cirugías o enfermedades anteriores y llévelo a la cita.** Rellene el formulario lo mejor que pueda e incluya los antecedentes médicos de su familia y la lista de medicamentos que toma actualmente.
- **Lleve las preguntas sobre su salud a su cita.** Haga las preguntas importantes primero. Dígale a la enfermera y al personal de que ha traído preguntas.
- **Ser capaz de entender lo que dice el doctor es importante.** Tome notas y/o pida que la persona que va con usted lo haga. Si no entiende algo, dígaselo al doctor o enfermera y pídeles que lo repita o que se lo apunten.
- **Cuando le digan los próximos pasos, pida al doctor o enfermera que se los escriban.** Haga preguntas si no entiende lo que el doctor o enfermera le dijo.
- **Use el formulario Resumen de la visita (azul claro)**
- **A menudo el consultorio le dará una hoja impresa que resume lo que pasó en la cita.** Asegúrese de pedir una copia de esa hora y comprobar que las siguientes citas aparecen en la hoja.

### *También es posible que deba hacer seguimiento con su profesional de atención de salud:*

- Si está experimentando algún efecto secundario del tratamiento, prueba, cirugía y/o medicamentos
- Si sus síntomas empeoran
- Para obtener los resultados de las pruebas y/o para hacer preguntas sobre los resultados de las pruebas.



¡Saque esta página y rellénela!



# ESTABLECER SU CITA DE ATENCIÓN DE SALUD

*Esta herramienta puede ayudarla a llamar a su doctor para pedir una cita*

## COSAS QUE DEBE TENER LISTAS:

- Calendario
- Su tarjeta de seguro
- Nombre del doctor
- Número de teléfono del doctor
- Su dirección y número de teléfono
- Su fecha de nacimiento (DOB)

### LLAMAR (GUIÓN):

Hola, Mi nombre es \_\_\_\_\_

Me gustaría programar una cita con \_\_\_\_\_

El motivo por el que llamo es \_\_\_\_\_

¿Qué días y horas están disponibles? \_\_\_\_\_

¿Por cuánto tiempo es mi cita? \_\_\_\_\_

¿Puedo tener tiempo adicional para mi cita?

Necesito un tiempo extra para mi cita porque: \_\_\_\_\_

### REPETIR:

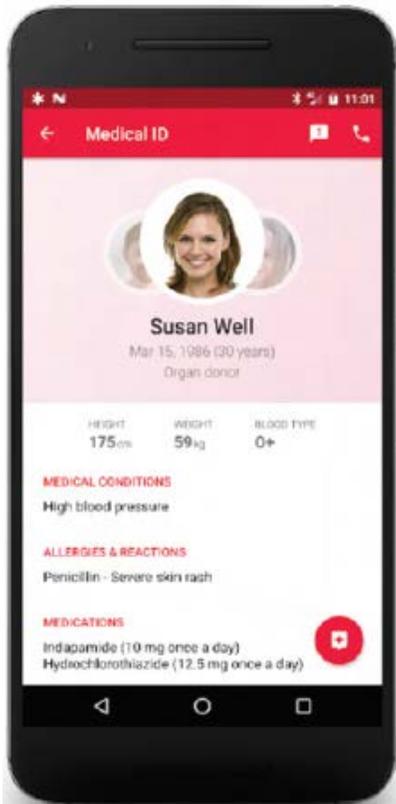
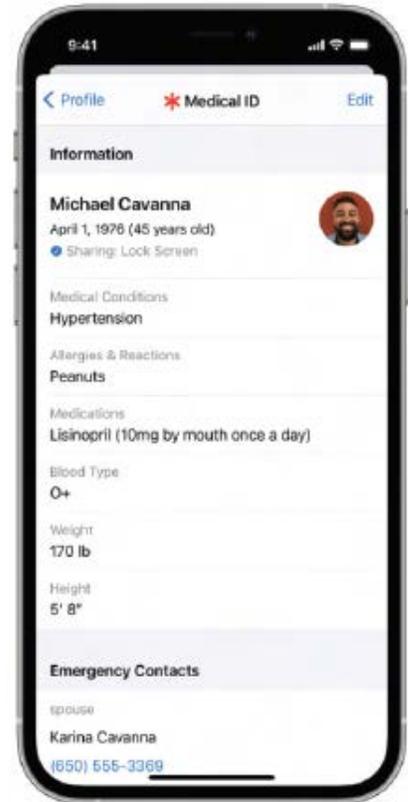
De acuerdo, entonces mi cita es con \_\_\_\_\_

el día \_\_\_\_\_

# Cómo usar las aplicaciones de salud

## En un iPhone

1. Abra la aplicación de salud (Health app) y toque en la pestaña Summary.
2. Toque la foto de su perfil en la esquina superior derecha.
3. Bajo la imagen de perfil, toque Medical Id.
4. Marque Edit (editar) en la esquina superior derecha.
5. Para hacer que su Medical ID esté disponible desde la pantalla de bloqueo de su iPhone, active Show When Locked (Mostrar cuando esté bloqueado). En una emergencia, esto da información a la gente que quiere ayudar. Para compartir su Medical ID con los equipos de emergencia médica, active Share During Emergency Call (Compartir durante las llamadas de emergencia). Cuando haga una llamada o envíe un mensaje de texto a los servicios de emergencia desde su iPhone o reloj Apple Watch, su Medical ID se compartirá automáticamente con los servicios de emergencia.
6. Ingrese información de salud como su fecha de nacimiento, alergias y tipo de sangre.
7. Toque en Done (listo).



## En un Android

1. Descargue la aplicación Medical ID (gratuita)
2. Permita que Medical Id acceda a la ubicación de su dispositivo y que haga y gestione las llamadas telefónicas. Esto es para que lo puedan encontrar en caso de emergencia, para que usted pueda encontrar hospitales cercanos y para llamar a sus contactos de emergencia a través de esta aplicación.
3. Agregue su nombre, foto y toda la información sobre su salud que quiera que conozcan los demás, como por ejemplo tipo de sangre, estatura, peso, si es donante de órganos, afecciones médicas, alergias y reacciones, medicamentos y notas médicas.
4. Ingrese el nombre de su contacto de emergencia en sus notas médicas, la aplicación encontrará su información de contacto.
5. Toque la marca de verificación en la esquina superior derecha para finalizar su perfil.
6. En Settings (ajustes), toque en «Lock Screen» (bloquear pantalla). Activa el bloqueo de pantalla. Es importante hacer eso para que su información se pueda ver en caso de emergencia. Existen tres opciones distintas para desplegar su Medical ID. Elija la que le guste más.

## ESTA SECCIÓN INCLUYE:

Usted tiene derechos .....	17
Cómo reportar abuso .....	18
Mi plan de acción .....	19
Mi registro de llamadas .....	20
Mi casa segura.....	21
Teléfonos de ayuda por condado .....	23
Otros recursos.....	26

# MANTENERSE SEGURO



Hay muchas que puede hacer para mantenerse seguro donde vive, trabaja y donde se desplaza. Esta sección le ayudará a aprender sobre la seguridad en su hogar y en la comunidad, cómo pedir ayuda si le pasa algo y donde encontrar más recursos sobre seguridad.

- Puede llamar a su administrador de cuidados (care manager) o consultor IRIS de inmediato para pedir ayuda adicional si cree que la necesita. El número de su administrador de cuidados o consultor IRIS debería estar en su manual del miembro, manual del participante o guía del participante.
  - Puede llamar a su Centro de recursos para envejecimiento y discapacidad (Aging and Disability Resource Center, ADRC) para obtener más información sobre recursos si su situación ha cambiado. Puede encontrar el número del ADRC de su área aquí: <https://www.dhs.wisconsin.gov/adrc/consumer/index.htm>
  - Puede llamar al 2-1-1 para recursos adicionales que puede haber en su área como asistencia de vivienda y de alimentos. También puede enviar el mensaje de texto COVID19 al 211-211 o visitar [211wisconsin.org](https://www.211wisconsin.org)
  - Si está teniendo una crisis de salud mental, puede llamar al teléfono de crisis de su condado. Los números de teléfono están aquí: <https://www.preventsuicidewi.org/county-crisis-lines>. También puede llamar a la Línea de ayuda de angustia por desastre (Disaster Distress Helpline): 1-800-985-5990 o envíe el mensaje de texto **TalkWithUs** al 66746. Si es una emergencia, llame al 911



# Usted tiene derechos

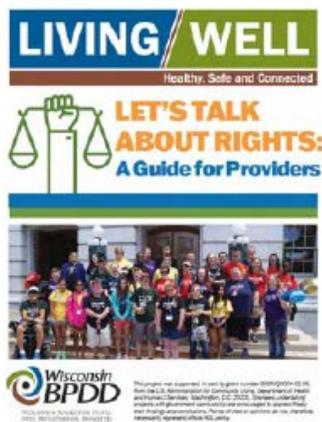
Todos tienen ciertos derechos que nadie les puede quitar. Estos se llaman derechos humanos. También tiene derechos como persona que vive en los Estados Unidos de América. Si está en un centro de cuidado a largo plazo, tiene derechos relacionados con los servicios y apoyos que obtiene a través de su Organización de cuidado administrado (Managed Care Organization) o la Agencia consultora IRIS. Estos son algunos pocos ejemplos de sus derechos:

- Tiene derecho a estar seguro en su casa.
- Tiene derecho a estar libre de abuso y abandono.
- Tiene derecho a los servicios y apoyos que necesita para mantenerse sano y seguro.
- Tiene derecho a decirle a su administrador de cuidados o consultor IRIS si no está satisfecho con un servicio o piensa que necesita un cambio en sus servicios.
- Tiene derecho a recibir ayuda de su doctor u hospital y no pueden negarle atención debido a su discapacidad.
- Tiene derecho a tener amigos y a participar en su comunidad.

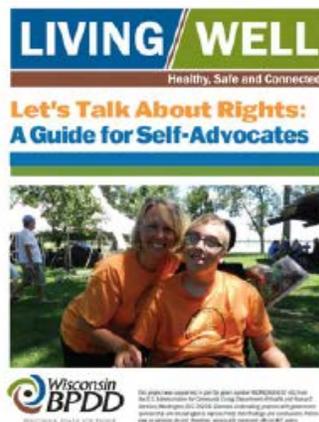


Si le quitan alguno de esos derechos o no siente que puede estar seguro con los apoyos y servicios que tiene actualmente, **llame o envíe un correo electrónico a su administrador de cuidados o consultar IRIS y pregúnteles qué cambios se pueden hacer.** Si no tiene un administrador de cuidados o consultor IRIS, o si no ha escuchado de ellos en más de 24 horas desde que intentó contactarse con ellos, hay otras opciones disponibles para obtener ayuda.

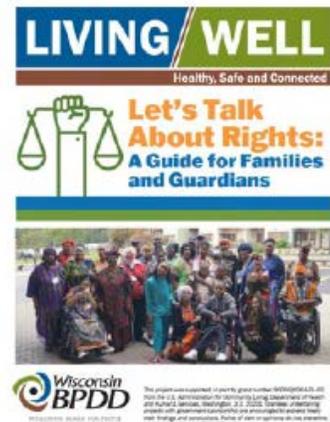
Haga clic en los enlaces de pdf a continuación para nuestras guías **Hablemos de derechos para proveedores, auto-defensores y familias (Let's Talk about Rights Toolkits for Providers, Self-Advocates and Families).** O visite [www.wibpdd.org](http://www.wibpdd.org) para descargarlos desde nuestro sitio web.



**Proveedor**



**Auto-defensor**



**Familia/Tutor**

# Cómo reconocer y denunciar abusos

## Reconocer abuso y abandono

Las personas con discapacidades experimentan tasas más altas de violencia doméstica, agresión sexual y abuso. La violencia, agresión y abuso contra personas con discapacidades pueden verse distintas que otros tipos de abuso o violencia doméstica.

Hay diferentes tipos de abuso y abandono. Estos son algunos ejemplos:

- **Abuso físico:** pegar, empujar, apretar
- **Abuso emocional:** cuando lo llaman gordo, feo, la palabra R. Decir cosas como «nadie querrá nunca estar contigo» o poner fotos u otros artículos que sean dañinos para usted
- **Abuso sexual:** tocar el cuerpo partes privadas cuando no quiere que lo toquen
- **Abuso financiero:** tomar su dinero y usarlo para ellos mismos
- **Abandono:** dejarlo solo cuando no se supone que deban hacerlo; no afrontar un hogar inseguro como no tener calefacción, electricidad o agua corriente; sus necesidades no son satisfechas, como bañarse, ir al inodoro, vestirse, comer, hacer ejercicio.

## Denunciar el abuso y abandono

Las personas con discapacidades pueden experimentar muchos tipos de abuso. Este puede ser abuso físico, sexual o mental o abuso financiero.

<b>Si usted es una persona con discapacidad que está experimentando abuso:</b>	<b>Si es testigo o escucha sobre el abuso a una persona con una discapacidad:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dígaselo a uno o más adultos de confianza que puedan averiguar cómo denunciarlo.</li><li>2. Llame al departamento de policía local, al 911, si está necesita ayuda o está en peligro inmediato.</li><li>3. Llame a los Servicios de protección de adultos, cada condado dispone de esta esta ayuda disponible.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dígaselo a una o más de las agencias que trabajan con esa persona. Pueden ayudar con la denuncia.</li><li>2. Llame al departamento de policía local, al 911, si está necesita ayuda o está en peligro inmediato.</li><li>3. Llame a los Servicios de protección de adultos, cada condado dispone de esta esta ayuda disponible.</li></ol>
<b>Puede pedir a una persona de confianza que le ayude a denunciar. Si la agencia a la que informa no lo ayuda, hay otros recursos que figuran en esta guía que podrían ayudarle.</b>	

### CONSEJO ÚTIL

Use la siguiente página en este folleto para hacer un plan de acción cuando necesite hacer una denuncia y después hacer seguimiento a su llamada en su registro de llamadas. Puede hacer copias de las páginas o encontrar este folleto en línea en:

# Mi plan de acción

## 1 ¿Con quién voy a hablar primero?

- Una persona en la que confío. Su nombre es: \_\_\_\_\_
- El Departamento de Policía
- Servicios de protección de adultos (Adult Protective Services, APS)

## 2 ¿Hablaré con ellos cara a cara o por teléfono?

- Voy a reunirme con ellos en persona
- Voy a llamarlos por teléfono. Su número de teléfono es: \_\_\_\_\_

## 3 ¿Qué voy a decir?

- ¿A quién le ocurrió? \_\_\_\_\_
- ¿Quién fue la persona que lo hizo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué pasó? \_\_\_\_\_
- ¿Cuándo pasó? \_\_\_\_\_
- ¿Dónde ocurrió? \_\_\_\_\_
- ¿Había alguien más ahí? \_\_\_\_\_
- ¿Hay algo más que quiera decir? \_\_\_\_\_

## 4 ¿Qué quiero que pase después?

- Mantenerme seguro
- Salir de la situación
- Hacer que alguien pregunte
- Aprender más sobre mis derechos
- Algo más: \_\_\_\_\_
- Trabajar con un defensor
- Aprender a protegerme
- Conseguir alguien nuevo que me apoye regularmente

¡Saque esta páginas y rellénelas!

# Mi registro de llamadas

(Haga copias de esta página si necesita más lugar donde apuntar sus llamadas)



**LLAMADA N.º** \_\_\_\_\_

**¿A quién llamé?** \_\_\_\_\_



**¿Cuándo llamé?**

- ¿Qué día? (Mes/Día/Año) (\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_)
- ¿A qué hora?



**¿Hablé con alguien o dejé un mensaje?**

- Hablé con alguien. ¿Con quién hablé? (Nombre, cargo, lugar)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Dejé un mensaje. ¿Con quién dejé un mensaje? (Nombre, cargo, lugar)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué dijeron?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Consejo:** Si dejó un mensaje, planifique llamar otra vez al día siguiente.

**¿Qué viene después?** (¿Harán seguimiento? ¿Se puede llamar a otra persona?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Consejo:** Si habla con alguien, pregúntele cual es el próximo paso.

# Mi plan hogar seguro

Tiene derecho a estar seguro en su casa. Estar seguro en su hogar significa tener acceso a los espacios en su hogar que usa, tener las cosas que necesita, y tener los apoyos que necesita a su disposición. Use este plan para asegurarse de que su hogar tiene todas estas cosas o haga un plan si no las tiene. Si necesita ayuda con su plan, pídale a alguien que confíe o su administrador de cuidados o consultor IRIS para ayudarle con su plan.

## ¿Es su hogar seguro?

**Ponga una X en todas las cosas que tiene:**

- Tengo comida para comer.
- Tengo las medicinas que necesito.
- Tengo cosas para mantenerme limpio como champú, jabón y papel higiénico.
- Tengo calefacción, electricidad y agua corriente.
- Tengo los servicios y apoyos que necesito cuando los necesito.
- Puedo moverme alrededor y usar las cosas que necesito en mi hogar (o tengo ayuda para hacerlo).
- Tengo ayuda de otras personas si mi familia o cuidadores no pueden ayudarme.
- Tengo alguna forma de pedir ayuda.

**Si su hogar es seguro:** Siga haciendo lo que está haciendo. Debería revisar este plan otra vez dentro de 6 meses o un año para asegurarse de que las cosas no han cambiado O si se muda, debería repasar el plan en su nuevo hogar.

**Si su hogar no es seguro:** Llame a su contacto de emergencia, administrador de cuidados o consultor IRIS. Escriba el nombre, teléfono y dirección de correo electrónico a continuación de las personas que pueden ayudarle a conseguir los apoyos y servicios que necesita.

**Si está teniendo una emergencia:** Llame al 911. Algunos ejemplos de cuándo llamar al 911 son: un incendio en su casa, le están haciendo daño a alguien, alguien le está haciendo daño a usted, alguien necesita ayuda médica o alguien está intentando entrar a su casa.

Contacto de emergencia n.º 1	Contacto de emergencia n.º 2	Administrador de cuidados/ Consultor IRIS
Nombre: <input type="text"/>	Nombre: <input type="text"/>	Nombre: <input type="text"/>
Teléfono: <input type="text"/>	Teléfono: <input type="text"/>	Teléfono: <input type="text"/>
Correo electrónico: <input type="text"/>	Correo electrónico: <input type="text"/>	Correo electrónico: <input type="text"/>

**Si está teniendo problemas para obtener apoyo de su administrador de cuidados o consultor IRIS, puede llamar al Defensor del usuario (Ombudsman).** Ellos pueden ayudar a personas que tienen problemas con programas de cuidado a largo plazo. NO es un lugar donde llamar en una crisis o emergencia.

## Más cosas a pensar para su plan:

### Estas son algunas cosas más que puede preguntarse antes de crear su plan:

1. ¿Cómo ha cambiado mi día? ¿Qué quiero hacer ahora?
2. ¿Tengo que seguir yendo al trabajo? ¿Qué pasa si no puedo ir a trabajar? ¿Puedo conseguir otro trabajo?
3. ¿Dónde voy a conseguir alimentos? ¿Necesito alguien que me ayude?
4. ¿Cómo puedo conseguir mis medicinas o suministros médicos? ¿Me los pueden enviar a mi casa?
5. ¿Cómo puedo conectarme con gente desde mi casa? ¿Tengo una computadora, teléfono o iPad? ¿Puede mi administrador de cuidados, consultor IRIS o alguien más ayudarme a conseguirlos?
6. ¿Qué hago si mi cuidador o el familiar que me ayuda se ponen enfermo? ¿Hay alguien más que pueda ayudarme si ellos no pueden?
7. ¿Se están restringiendo alguno de mis derechos? ¿Quién lo está haciendo? ¿Cómo me he involucrado en el proceso? ¿Cuáles son mis opciones para hablar sobre mis derechos?

### Qué necesito y las personas que me ayudarán

<b>Mi plan de alimentos y compra:</b>	<b>Mi Plan de salud y doctor:</b>
<b>Mi plan de trabajo y/o actividad:</b>	<b>Mi plan para mantenerme conectado con las personas:</b>
<b>Mi plan de apoyo de respaldo:</b>	<b>Mi plan de emergencia:</b>

# Ayuda por Condado

## Condado Adams

Horario durante el día: 8 a.m. - 4 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-339-4505 o  
teléfono gratuito: 888-830-3454  
Teléfono después del horario normal:  
608-339-3304

## Condado Ashland

Horario durante el día: 7:30 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-682-7004  
Teléfono después del horario normal:  
715-682-7023

## Condado Barron

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-537-5691  
Teléfono después del horario normal:  
888-552-6642 o 715-537-3106 si es una  
emergencia

## Condado Bayfield

Horario durante el día:  
Lunes, miércoles, jueves y viernes:  
8 a.m. - 4 p.m.  
Martes: 7:30 a.m. - 6:00 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-373-6144  
Teléfono después del horario normal: 911

## Condado Brown

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-448-7885  
Teléfono después del horario normal:  
920-436-8888

## Condado Buffalo

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-685-4412  
Teléfono después del horario normal:  
608-685-4433

## Condado Burnett

Horario durante el día:  
8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-349-7600

## Condado Calumet

Lunes a viernes Horario: Las 24 horas  
Lunes a viernes Teléfono: 920-849-1400  
Teléfono durante los fines de semana:  
920-849-9317

## Condado Chippewa

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-726-7788  
Teléfono después del horario normal:  
El mismo

## Condado Clark

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-743-5233  
Teléfono después del horario normal:  
715-743-3157

## Condado Columbia

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-742-9233 o  
teléfono gratuito 888-742-9233  
Teléfono después del horario normal:  
608-742-4166

## Condado Crawford

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-326-0248  
Teléfono después del horario normal:  
608-326-8414

## Condado Dane

Horario durante el día:  
7:45 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-261-9933  
Teléfono después del horario normal:  
608-255-6067

## Condado Dodge

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-386-3580  
Teléfono después del horario normal:  
888-552-6642

## Condado Door

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-746-7155  
y después presione 2  
Línea telefónica gratuita: 888-743-1844,  
extensión 7155 y después presione 2  
Teléfono después del horario normal:  
920-746-2400

## Condado Douglas

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-395-1304  
Teléfono después del horario normal:  
911

## Condado Dunn

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-232-4006  
Teléfono después del horario normal:  
911

## Condado Eau Claire

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-839-7118  
Teléfono después del horario normal:  
715-839-4972

## Condado Florence

Horario durante el día: 8:30 a.m. - 4 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-528-3296  
Línea telefónica gratuita: 888-452-3296  
Teléfono después del horario normal:  
715-528-3346

## Condado Fond du Lac

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 888-435-7335  
Teléfono después del horario normal:  
920-929-3466

## Condado Forest

Horario durante el día:  
8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-478-7709  
Teléfono después del horario normal:  
715-478-3331

## Condado Grant

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-723-2136  
Teléfono después del horario normal:  
608-723-2157

## Condado Green

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-328-9393  
Teléfono después del horario normal:  
888-552-6642

## Condado Green Lake

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 877-883-5378  
Teléfono después del horario normal:  
920-294-4000

# Ayuda por Condado

## Condado Iowa

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-930-9835  
Teléfono después del horario normal:  
608-935-3314

## Condado Iron

Horario durante el día: 8 a.m. - 4 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-561-3636  
Teléfono después del horario normal:  
715-561-3800

## Condado Jackson

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 1-844-493-4245  
Teléfono después del horario normal:  
800-500-3910

## Condado Jefferson

Horario: Las 24 horas  
Teléfono: 920-674-3105

## Condado Juneau

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-847-2400  
Teléfono después del horario normal:  
608-847-6161

## Condado Kenosha

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 262-605-6646  
Línea telefónica gratuita: 800-472-8008  
Teléfono después del horario normal:  
262-657-7188

## Condado Kewaunee

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-388-0626  
Teléfono después del horario normal:  
920-388-3100

## Condado La Crosse

Horario: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono: 608-785-5700  
Teléfono después del horario normal: 911

## Condado Lafayette

Horario: 8 a.m.- 4:30 p.m.  
Teléfono: 608-776-4960  
Teléfono después del horario normal:  
608-776-4848

## Condado Langlade

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono las 24 horas: 715-841-5160  
Línea telefónica gratuita: 855-487-3338

## Condado Lincoln

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono las 24 horas: 715-841-5160  
Línea telefónica gratuita: 855-487-3338

## Condado Manitowoc

Horario: Las 24 horas  
Teléfono durante el día: 920-683-4230  
Teléfono después del horario normal:  
888-552-6642

## Condado Marathon

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono las 24 horas: 715-841-5160  
Línea telefónica gratuita: 855-487-3338

## Condado Marinette

Horario durante el día:  
8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-732-3850  
Teléfono después del horario normal:  
715-732-7600

## Condado Marquette

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-297-3124  
Teléfono después del horario normal:  
608-297-2115

## Condado Menominee

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-799-3861  
Teléfono después del horario normal:  
El mismo

## Condado Milwaukee

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 414-289-6660  
Unidad de abuso a personas mayores/  
envejecimiento: 414-289- 6874  
Teléfono después del horario normal:  
El mismo

## Condado Monroe

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-269-8600  
Teléfono después del horario normal:  
888-552-6642

## Condado Oconto

Horario durante el día: 8 a.m. - 4 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-834-7000  
Teléfono después del horario normal:  
920-834-6900

## Condado Oneida

Horario: Las 24 horas  
Teléfono: 715-362-5695  
Línea telefónica gratuita: 888-662-5695

## Condado Outagamie

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-832-4646  
Teléfono después del horario normal:  
El mismo

## Condado Ozaukee

Horario durante el día: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 262-284-8200  
Teléfono después del horario normal:  
911

## Condado Pepin

Horario durante el día:  
8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-672-8941  
Teléfono después del horario normal:  
715-672-5944

## Condado Pierce

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-273-6770  
Teléfono después del horario normal:  
715-273-5051

## Condado Polk

Horario durante el día:  
8:30 a.m.- 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-485-8400  
Teléfono después del horario normal:  
715-485-8300

# Ayuda por Condado

## Condado Portage

Horario durante el día: Lunes:  
8 a.m. - 4:30 p.m.,  
Martes: 8 a.m. - 6 p.m.,  
Miércoles: 8 a.m. - 5 p.m.,  
Jueves: 8 a.m. - 4:30 p.m., y  
Viernes: 8 a.m. - 3 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-345-5350  
Teléfono después del horario normal:  
866-317-9362

## Condado Price

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-339-2158  
Teléfono después del horario normal:  
715-339-3011

## Condado Racine

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 262-833-8777  
Teléfono después del horario normal:  
262-638-6741

## Condado Richland

Horario durante el día: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-647-8821  
Teléfono después del horario normal:  
608-647-2106

## Condado Rock

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-741-3600  
Teléfono después del horario normal:  
608-741-3600

## Condado Rusk

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-532-2299  
Teléfono después del horario normal:  
715-532-2200

## Condado Sauk

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-355-4200  
Teléfono después del horario normal:  
800-533-5692

## Condado Sawyer

Horario durante el día: 8 a.m. - 5:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-634-4806  
Línea telefónica gratuita: 800-569-4162  
Teléfono después del horario normal:  
715-634-5213

## Condado Shawano

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-526-4700  
Teléfono después del horario normal:  
888-238-3253

## Condado Sheboygan

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-467-4100  
Teléfono después del horario normal:  
920-549-3111

## Condado St. Croix

Horario durante el día: 8 a.m. - 5 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-246-8255  
Teléfono después del horario normal: 911

## Condado Taylor

Horario durante el día:  
8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-748-3332  
Teléfono después del horario normal:  
715-748-2200

## Condado Trempealeau

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día:  
715-538-2311 x 290  
Teléfono después del horario normal:  
715-538-4351

## Condado Vernon

Horario: 8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 608-637-5210  
Teléfono después del horario normal: 911

## Condado Vilas

Horario durante el día: 8 a.m. - 4 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-479-3668  
Teléfono después del horario normal:  
715-479-4441

## Condado Walworth

Horario: Las 24 horas  
Teléfono: 262-741-3200

## Condado Washburn

Horario durante el día: 8 a.m. -  
Mediodía, 1 p.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-468-4747  
Teléfono después del horario normal:  
715-468-4720

## Condado Washington

Horario durante el día: 7 a.m. - 5:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 262-365-5757  
Teléfono después del horario normal:  
262-365-6565

## Condado Waukesha

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 262-548-7848  
Teléfono después del horario normal:  
211 (impacto) o 262-547-3388

## Condado Waupaca

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 715-258-6400  
Teléfono después del horario normal:  
800-719-4418 o 911 para emergencias

## Condado Waushara

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día: 920-787-6505  
Teléfono después del horario normal:  
877-883-5378

## Condado Winnebago

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Línea telefónica gratuita: 877-886-2372  
Línea de crisis fuera del horario normal:  
Oshkosh: 920-233-7707 o 911  
Neenah: 920-722-7707 o 911

## Condado Wood

Horario durante el día: 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Teléfono durante el día:  
Marshfield: 715-421-2345  
WI Rapids: 715-384-5555  
Teléfono después del horario normal:  
El mismo

# Otros recursos

## Derechos de discapacidad de Wisconsin

Derechos de discapacidad de Wisconsin (Disability Rights Wisconsin, DRW) ayuda a personas con discapacidades en Wisconsin. DRW es la Cuidado familiar (Family Care) y el Ombudsman de IRIS puede ayudar a las personas que tienen problemas con estos programas a largo plazo. Ellos ayudan a personas de 18 a 59 años que están en Cuidado familiar (Family Care), Asociación de cuidado familiar (Family Care Partnership) o IRIS. Pueden ayudar a:

- Responder preguntas o brindar información sobre sus derechos, incluidos los derechos a la atención médica
- Buscar formas de detener problemas que tenga trabajando con sus Organizaciones de cuidado administrado o agencias IRIS
- Ayudarlo a defenderse por sí mismo
- Brindar asistencia para presentar quejas para apelaciones o reclamaciones formales

DRW también puede ayudar a ver si existe abuso y abandono de personas con discapacidades de cualquier edad, incluso si no están usando Cuidado familiar (Family Care) o IRIS. DRW NO es un lugar para llamar en caso de crisis o emergencia. Debe llamar al 911 si hay una emergencia. Si ha sido abusado o sufre abandono, debe ponerse en contacto con los Servicios de protección de adultos del Condado o la unidad de servicios de protección de menores o con la policía.

Puede llamar a DWR al **1-800-928-8778**.

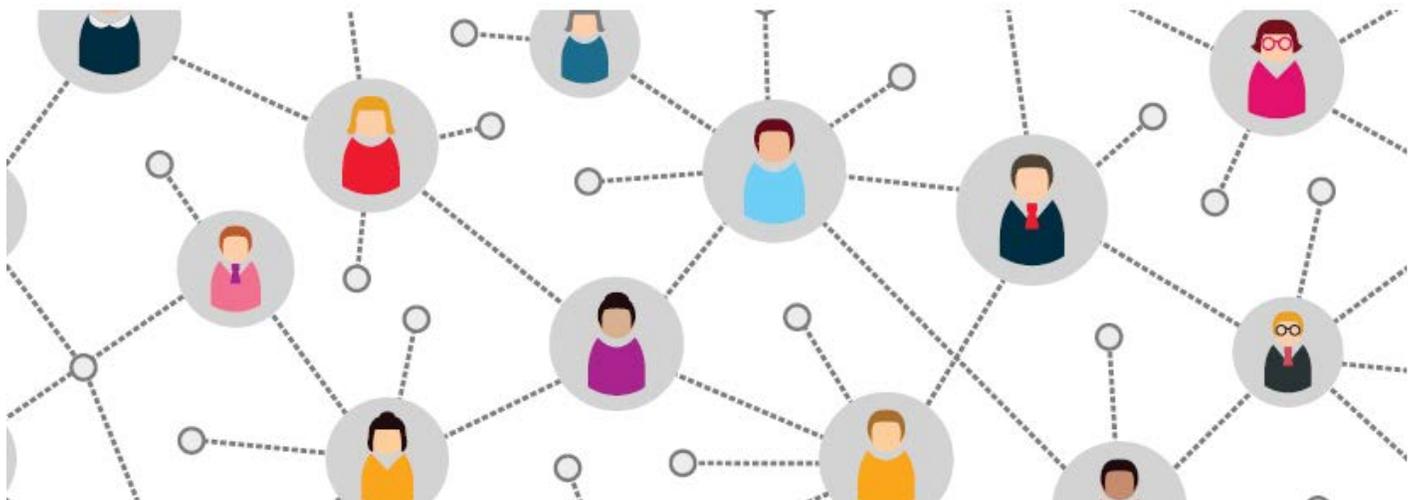
## Junta de envejecimiento y cuidado a largo plazo (Board on Aging and Long-Term Care)

El programa de defensor de la junta de envejecimiento y cuidado a largo plazo ayuda a personas de 60 años y más que usan servicios de cuidado a largo plazo. El Programa de defensor del usuario (Ombudsman) puede ayudar a personas que viven en un hogar de ancianos de Wisconsin, Centros residenciales basados en la comunidad (Community Based Residential Facility, CBRF), Complejo de apartamentos de cuidado residencial (Residential Care Apartment Complex, RCAC), Hogar familiar de adultos (Adult Family Home, AFH) o una persona atendida por los programas de Cuidado familiar (Family Care) o IRIS.

### Algunos de los servicios incluidos son:

- Quejas sobre los servicios de cuidado a largo plazo
- Resolver problemas sobre los servicios de cuidado a largo plazo
- Proporcionar información y educación sobre derechos del residente, ataduras, y reporte y prevención del abuso

Puede comunicarse con el defensor del usuario (Ombudsman) regional llamando a la línea gratuita y confidencial **1-800-815-0015**.



## ESTA SECCIÓN INCLUYE:

Dibuje un mapa de sus relaciones.....	28
Mi mapa de relaciones .....	29
Encontrar nuevas oportunidades .....	31
Cómo llegar ahí .....	31
Conéctese con la tecnología.....	32
Actividades a probar .....	33
Mi plan para mantenerme conectado .....	35
Formas de compartir ideas con otras personas.....	37

# MANTENERSE CONECTADO



## ¿Cómo puedo mantenerme conectado?

Las conexiones con otras personas son una parte importante de la vida. Tener buenos amigos pueden hacerle más feliz y saludable. Esta sección de la guía le ofrece formas de aumentar sus conexiones con la comunidad. Estos son algunos ejemplos de formas en que puede conectarse con personas, tanto cara a cara o mediante la tecnología:

- Organice una comida o actividad junto con un amigo. Pueden ir a caminar al parque, ir al cine o tomar un café juntos.
- Programe sesiones regulares de chat por teléfono, llamadas por face time, Zoom o Skype para conectarse con las personas en su vida.
- Si usted o un amigo tienen la misma suscripción a un servicio de streaming pueden ver una película juntos.
- Únase a una iglesia o grupo comunitario, club o asociación en su localidad.
- ¡Hay más formas de mantenerse conectado!

**¡Use las herramientas en esta sección para pensar en formas de mantenerse conectado!**



# Dibuje un mapa de sus relaciones

Un buen lugar para empezar es hacer un mapa de las relaciones que tiene. Un mapa de relaciones puede ayudarle a ver:

- Las personas y lugares en su vida ahora.
- Dónde tiene conexiones fuertes.
- Si le faltan conexiones en un área específica.
- Las personas que pueden ayudarle a hacer más conexiones.
- Lugares donde puede hacer más conexiones.

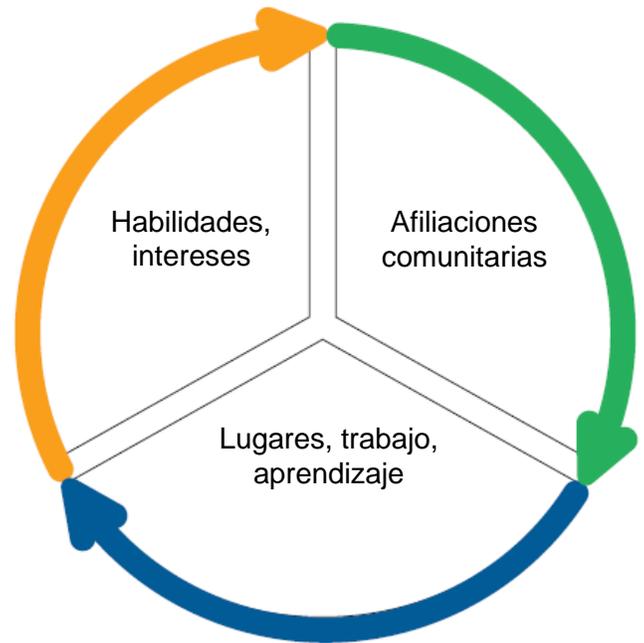
No se preocupe con las personas y lugares «adecuados». En este punto solo está reuniendo ideas. Solo escriba todas las conexiones que tiene.

Estas son algunas de las cosas en que pensar cuando haga su mapa:

**Habilidades e intereses:** Escriba sus habilidades y áreas de interés. Agregue nombres de personas que sabe que comparten las mismas cosas. También escriba los lugares donde van esas personas con las mismas habilidades e intereses.

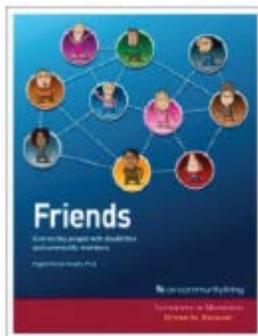
**Afiliaciones comunitarias:** Haga una lista de personas y lugares con los que está conectado. Estas son cosas como iglesias, clubes y grupos a los que pertenece usted, o las personas que conoce.

**Lugares, trabajo, aprendizaje:** Haga una lista de lugares donde va y las personas que conoce ahí. Además haga una lista de lugares donde ha trabajado y centros donde ha estudiado (como escuelas o capacitación).



*(Invitación y mapa de conexiones Cindy Kernan con Dave y Faye Wetherow)*

**¡Use la siguiente página para crear su propio mapa de relaciones!**



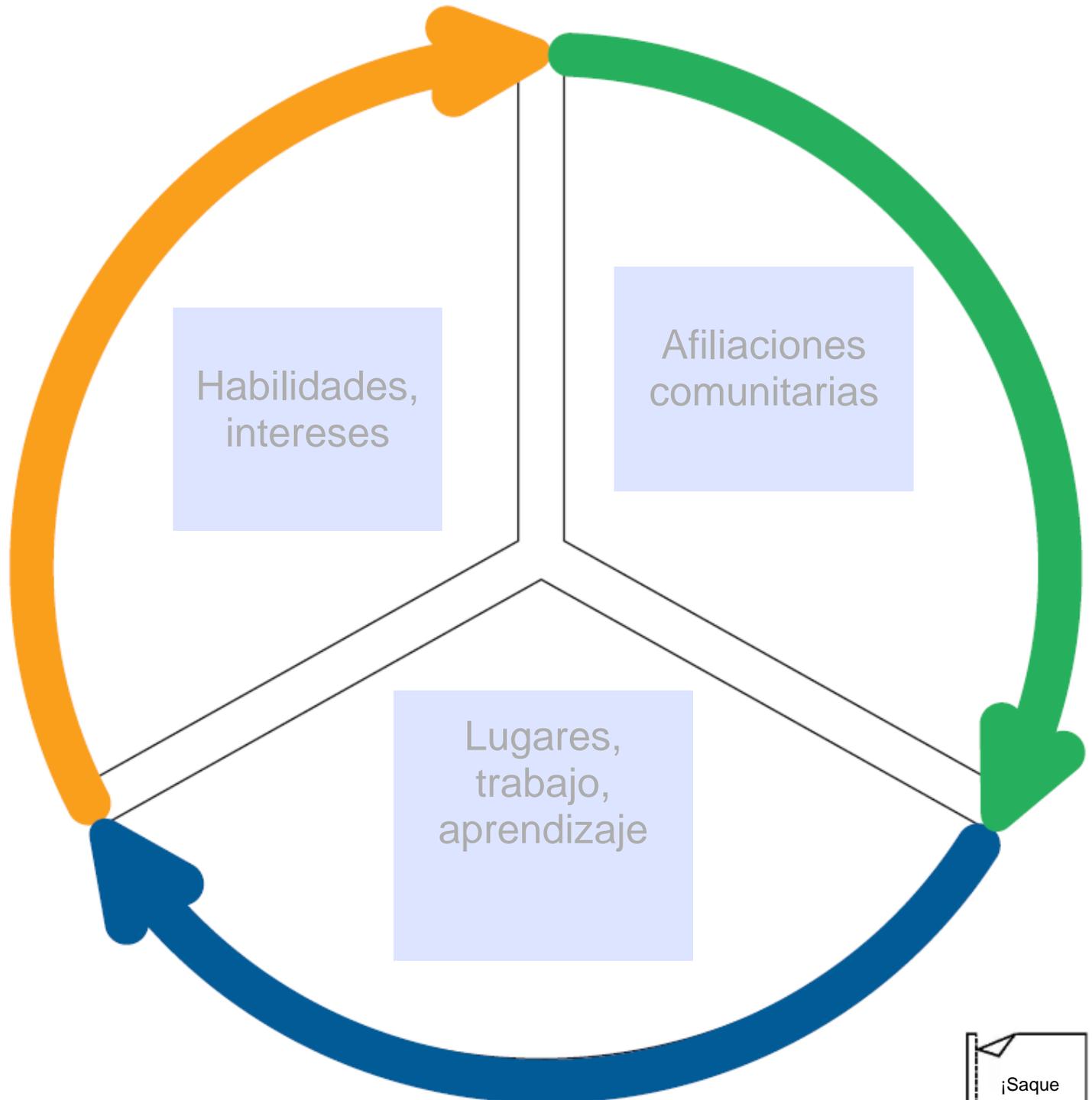
*Recursos adicionales*

Consulte el manual y las hojas de ejercicio de "Friends: Connecting People with Disabilities and Community Members" (amigos: conectando a personas con discapacidades y miembros de la comunidad) de Angela Amado: <https://ici.umn.edu/products/579>

# Mi mapa de relaciones

## CONSEJO ÚTIL

Use esta página para anotar la gente y los lugares con los que está conectado. Después responda las preguntas basado en su mapa.



¡Saque esta página y rellénela!

# Mi mapa de relaciones

¿Con qué personas y actividades quiero estar conectado?

---

---

---

---

---

¿Con qué personas o actividades quiero volver a conectarme?

---

---

---

---

---

¿Qué lugares o personas en esta lista pueden ayudarme a hacer más conexiones?

---

---

---

---

---

# Encontrar nuevas oportunidades

Todas las comunidades, grandes y pequeñas, tienen muchas actividades y grupos. Estas son algunas ideas para encontrar nuevas cosas que hacer:

1. Hable con todas las personas que conoce. Dígales que está buscando hacer cosas nuevas y conocer nuevas personas. Pregunte si tienen ideas para usted.
2. Llame a su biblioteca. Las personas en la biblioteca tienen mucha información sobre eventos, grupos y recursos.
3. Busque en Facebook. Puede encontrar eventos en su área o unirse a grupos en línea con sus mismos intereses.
4. Encuentre tabloneros de anuncios. Encontrará eventos y grupos en tabloneros de anuncios en cafeterías, tiendas de comestibles, ayuntamiento y universidades.
5. Póngase en contacto con el gobierno de su ciudad o pueblo. Llame a alguien en el ayuntamiento, la oficina de recreación o busque eventos en el sitio web de su ciudad.
6. Busque en el periódico. Su ciudad puede tener periódicos gratuitos que anuncian próximos eventos, clases y grupos.
7. Póngase en contacto su asociación del vecindario. Algunos lugares tienen asociaciones de vecindario. Esas personas conocen bien las actividades y grupos en su área.
8. Póngase en contacto con un proveedor de servicio. Las agencias apoyan que gente con discapacidad se ofrezca voluntaria y se conecte con otras personas.
9. Vea este video Building Full Lives (construyendo vidas plenas):  
<https://www.youtube.com/watch?v=C027NQhMJN0>
10. Comuníquese con el Centro de recurso del envejecimiento y la discapacidad (Aging and Disability Resource Center, ADRC). El ADRC tiene mucha información sobre recursos en el condado.
11. Comuníquese con United Way. United Way le informará de las oportunidades de voluntariado. Tienen un sitio web para voluntarios llamado Volunteer Wisconsin ([www.volunteerwisconsin.org](http://www.volunteerwisconsin.org))

## Cómo llegar ahí

¿Necesita que lo lleven a hacer las cosas que quiere hacer? Piense en estas opciones de transporte:



- Encuentre cosas a las que pueda llegar caminando o en bicicleta.
- Viaje en bus: los entrenadores de movilidad pueden ayudarle a aprender a tomar el bus.
- Comparta el viaje: averigüe si alguien que conoce va en la misma dirección o está dispuesto a llevarlo.
- Tome un taxi de tarifa barata: algunos taxis cobran menos a personas con discapacidades.
- Sáquese la licencia de manejar: las personas con discapacidades pueden obtener apoyo extra y adaptaciones para las clases y la prueba de manejo.
- Transporte especializado: esto lo paga Cuidado familiar (Family Care) o IRIS.

# Conéctese con la tecnología

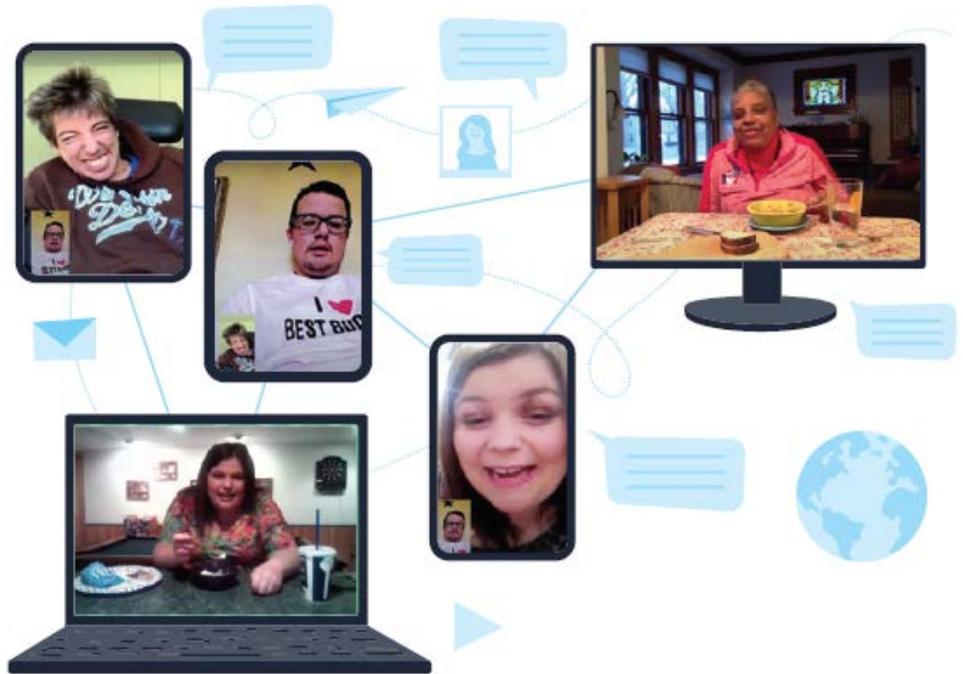
La pandemia de COVID-19 no enseñó cómo usar mejor la tecnología para mantenerse conectado. Zoom, Google Meet Ups y Facebook siguen siendo buenas formas de conectarse, visitar a personas, ir a clases, ir a la iglesia y trabajar. Muchas agencias ofrecen servicios virtuales a las personas con discapacidades. Pregunte a su proveedor de servicio, administrador de cuidados o consultor IRIS cuáles son sus opciones.

Cuando use internet, debe seguir estos cinco consejos principales para mantener segura su información:

1. Mantenga privada su información: cuando esté en un sitio web, no escriba su información bancaria, día de nacimiento o número del seguro social.
2. No comparta sus contraseñas ni respuestas a las pistas de contraseña.
3. Use contraseñas fuertes usando letras, números y caracteres (! ? # \$ y más)
4. Bloquee su teléfono, tableta o computadora con un PIN, reconocimiento de huella o contraseña.
5. Tenga cuidado con el Wi-Fi. No use redes públicas de Wi-Fi que no tengan contraseña para ingresar. Los cibercriminales (personas que roban información a través del Wi-Fi) pueden entrar en dispositivos que están conectados a una Wi-Fi abierta.

Si va a conectarse con personas en las redes sociales como Facebook o Instagram, asegúrese de seguir estos cinco principales consejos de seguridad:

- No de su número de teléfono, dirección o información personal a personas que realmente no conoce bien.
- Piense antes de escribir un post. Todo lo que publique puede ser compartido por otras personas. Incluso si intenta borrar un post, este puede aparecer otra vez.
- Bloquee a las personas que lo molestan. Todas las redes sociales le permiten hacerlo.
- No comparta fotos o videos privados. No hay garantías de que no se compartirán con otras personas.
- Aprenda a detectar los perfiles falsos. Estas son personas que usan perfiles falsos para pretender ser alguien que no son. Hacen esto para engañar a las personas para que le dé información personal o para reunirse con ellas. Estas personas no son seguras. Pida ayuda a alguien de confianza si detecta un perfil falso.



# Actividades a probar

Las personas encuentran cosas que hacer y se conocen de muchas maneras. Algunas formas de conocer gente son:

En el trabajo

Haciendo voluntariado y ayudando a los demás

Yendo a la iglesia

Tomando clases

Mediante aficiones

Gimnasios y clases

Use el gráfico a continuación para pensar en cosas que quiere hacer. Ponga una marca en las que quiere hacer y escriba otras cosas que le gustaría hacer. Puede pedir a las personas en su vida que le ayuden a tener más ideas.

## Actividades a probar

Área de interés	Actividades a probar (Estos son algunos ejemplos)
Carrera	<input type="checkbox"/> Explorar diferentes tipos de trabajo <input type="checkbox"/> Encontrar un orientador laboral que me ayude a encontrar un trabajo <input type="checkbox"/> Pedir más horas o conseguir otro trabajo <input type="checkbox"/> Mis ideas: <div style="background-color: #e6f2ff; height: 40px; width: 100%;"></div>
Aprendizaje y clases	<input type="checkbox"/> Aprender a bailar <input type="checkbox"/> Visitar museos <input type="checkbox"/> Ir a una clase de elaborar presupuestos <input type="checkbox"/> Aprender a tomar el bus <input type="checkbox"/> Mis ideas: <div style="background-color: #e6f2ff; height: 40px; width: 100%;"></div>
Diversión y recreación	<input type="checkbox"/> Ir a un festival <input type="checkbox"/> Ir de camping <input type="checkbox"/> Hacer una fiesta con amigos <input type="checkbox"/> Jugar bingo en el centro comunitario <input type="checkbox"/> Mis ideas: <div style="background-color: #e6f2ff; height: 40px; width: 100%;"></div>

¡Saque esta página y rellénela!

<p>Salud y ejercicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caminar por el vecindario todos los días</li> <li><input type="checkbox"/> Afiliarse a la YMCA</li> <li><input type="checkbox"/> Entrenar para una carrera de 5 k</li> <li><input type="checkbox"/> Mis ideas:</li> </ul> <div style="background-color: #e6f2ff; height: 60px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
<p>Pasatiempos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hacer álbumes de recortes (Scrapbooking)</li> <li><input type="checkbox"/> Coleccionar comics</li> <li><input type="checkbox"/> Jugar juegos de mesa con amigos</li> <li><input type="checkbox"/> Mis ideas:</li> </ul> <div style="background-color: #e6f2ff; height: 60px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
<p>Religión y espiritualidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aprender a meditar</li> <li><input type="checkbox"/> Encontrar una nueva iglesia</li> <li><input type="checkbox"/> Unirse a un grupo de oración</li> <li><input type="checkbox"/> Mis ideas:</li> </ul> <div style="background-color: #e6f2ff; height: 60px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
<p>Ayudar a los demás</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Voluntariado</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar el pasto</li> <li><input type="checkbox"/> Sacar a pasear al perro del vecino</li> <li><input type="checkbox"/> Mis ideas:</li> </ul> <div style="background-color: #e6f2ff; height: 60px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
<p>Alimentación y nutrición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ir a una clase de cocina</li> <li><input type="checkbox"/> Invitar a un amigo a cenar una vez por semana</li> <li><input type="checkbox"/> Ir al mercado de agricultores</li> <li><input type="checkbox"/> Plantar un jardín en los jardines comunitarios</li> <li><input type="checkbox"/> Mis ideas:</li> </ul> <div style="background-color: #e6f2ff; height: 60px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>

# Mi plan para mantenerme conectado

Área de interés	Qué cosas me gustaría hacer:	Dónde puedo conseguir más información sobre esto:	Personas que pueden ayudarme:	Cómo llegaré hasta ahí:
Carrera				
Aprendizaje y clases				
Diversión y recreación				
Salud y ejercicio				
Pasatiempos				
Religión y espiritualidad				
Ayudar a los demás				
Alimentación y nutrición				

¡Saque esta página y rellénela!



## Formas de compartir ideas con otras personas

¡Las personas están descubriendo nuevas formas de mantenerse ocupadas, productivas y conectadas todos los días! Queremos saber de las cosas que está descubriendo o las formas creativas en que se conecta con otras personas. ¡Queremos compartir más de lo que está descubriendo en nuestras redes sociales!

### Puede compartir sus ideas con nosotros en:

	<p><b>Junta para las Personas con Discapacidades del Desarrollo (Wisconsin Board for People with Developmental Disabilities, BDD) de Wisconsin</b></p> <p>¡Comparta lo que está haciendo en los comentarios en nuestra página o etiquétenos en las fotos e historias que publica en sus páginas!</p>
	<p>¡Etiquétenos en las cosas interesantes y accesibles que vea en Twitter!</p> <p><b>@WIBPDD</b></p>
	<p>Comparta lo que está haciendo en los comentarios de nuestros posts o etiquétenos en las fotos e historias que publica en sus páginas. ¡Responda las preguntas que vea en nuestras historias de Instagram!</p>
	<p><b>Canal de Auto-determinación (Self-Determination Channel)</b></p> <p>¡Comparta lo que está haciendo en los comentarios de nuestros videos!</p>
	<p>Acompáñenos cada semana en los miércoles de vivir bien (Living Well Wednesdays) en Facebook, o inscríbese para recibir correos electrónicos con el enlace de zoom e incluya un enlace a:</p> <p><b><a href="https://wibpdd.org/index.php/join/">https://wibpdd.org/index.php/join/</a></b></p>

## Palabras que debe conocer

**Conectado (Connected):** significa tener gente en su vida que se preocupa por usted.

**Beneficios de desempleo (Unemployment benefits):** dinero que recibe la gente del gobierno si su empleador cerró o se mudó la empresa o no tiene trabajo suficiente.

**Defensor del usuario (Ombudsman):** una agencia que ayuda a las personas que tienen problemas con sus servicios y apoyos.

**Redes sociales (Social Media):** sitios web donde cualquiera puede publicar información, fotos o videos, como sitios web llamados YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, Reddit y más.

**Virtual:** ver o hacer algo a través de una computadora, teléfono inteligente o tablet en vez de estar ahí en persona.

**Zoom y Skype:** programas que puede usar en una computadora, teléfono o tablet para ver personas en video mientras habla con ellas.

**Recursos (Resources):** información o servicios que pueden ayudarle.

**Departamento de servicios de salud de Wisconsin (Wisconsin Department of Health Services):** una agencia estatal que entrega información y servicios de salud a las personas que viven en Wisconsin, incluidas las personas con discapacidades.

**Centros para el control de enfermedades (Centers for Disease Control):** una agencia nacional que da información de salud a las personas.

**Consultor IRIS (IRIS Consultant):** el empleado de la plantilla que ayuda a hacer su plan de servicios si elige el programa IRIS para sus servicios de cuidado a largo plazo.

**Administrador de cuidados (Care Manager):** el empleado de la plantilla que ayuda a hacer su plan de servicios si elige el programa Cuidado familiar (Family Care) para sus servicios de cuidado a largo plazo.

**Servicios de protección de adultos (Adult Protective Services):** una agencia que ayuda a personas con discapacidades si están sufriendo abuso o nadie se ocupa de ellos.

**Intérprete (Interpreter):** una persona que ayuda la gente que habla un idioma distinto o usa lenguaje de señas a comunicarse con las personas que no hablan ese idioma o usan el lenguaje de señas.

**Trabajador esencial (Essential Worker):** una persona que trabaja en una empresa que puede seguir trabajando si el gobierno decide que la gente tiene que quedarse en su casa debido al coronavirus.

**Derechos de discapacidad de Wisconsin (Disability Rights Wisconsin):** una agencia estatal que ayuda a las personas con discapacidades a pedir lo que necesitan.







**VIVIR BIEN**

Saludable, seguro y conectado



JUNTA PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL  
DESARROLLO (WISCONSIN BOARD FOR PEOPLE WITH  
DEVELOPMENTAL DISABILITIES, BDD) DE WISCONSIN