



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de julio de 2025 / Vol. 33

¡Bienvenido a julio!

¡Bienvenidos de nuevo, suscriptores del ICADRC!

El boletín Trainocate es su actualización mensual del Aging & Disability Resource Center del Condado de Imperial. Estamos aquí para mantenerle informado sobre temas importantes, eventos próximos y recursos disponibles para apoyar a personas mayores y personas con discapacidades en el Condado de Imperial.

Este boletín es posible gracias a una colaboración entre Access to Independence y el Area Agency on Aging, con fondos del California Department of Aging. ¡Manténgase conectado, bien informado y acompañémonos en el camino del envejecimiento y la discapacidad!

¡35.º Aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA)!

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés), firmada como ley en 1990, es una legislación histórica de derechos civiles que protege a las personas con discapacidades contra la discriminación. Garantiza el acceso equitativo a empleos, escuelas, transporte, servicios gubernamentales y espacios públicos.

Este año se celebra el 35.º aniversario de la ADA, un momento para reconocer el progreso, reflexionar sobre los desafíos que aún persisten y renovar nuestro compromiso con la inclusión y la accesibilidad para todos. La ley está compuesta por cinco títulos que cubren diferentes áreas de la vida pública, trabajando en conjunto para garantizar derechos y oportunidades iguales.

En 2008, la Ley de Enmiendas a la ADA (ADAAA) amplió la definición de discapacidad y fortaleció las protecciones en todas las partes de la ley. Únase a nosotros para conmemorar este hito, aprendiendo más, alzando la voz y ayudando a construir comunidades más inclusivas.

Lea a continuación para conocer más sobre la ley y lo que significa para usted.

Boletín de Noticias



Celebrando 35 años de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades: Un hito en los derechos civiles

Este mes de julio marca el 35.º aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), una ley histórica de derechos civiles promulgada el 26 de julio de 1990. La ADA prohíbe la discriminación contra personas con discapacidades en todas las áreas de la vida pública, incluyendo el empleo, la educación, el transporte y el acceso a espacios públicos y privados abiertos al público en general. Su propósito es garantizar que las personas con discapacidades tengan los mismos derechos y oportunidades que todos los demás.

Breve historia de la ADA

- 1973: Se aprueba la Ley de Rehabilitación, con la Sección 504 que prohíbe la discriminación por discapacidad en programas que reciben fondos federales.
- 1988: Se presenta en el Congreso la primera versión de la ADA.
- 1990: El presidente George H. W. Bush firma la ADA como ley el 26 de julio.
- 1991-1994: Comienza la implementación de regulaciones de la ADA en sectores como el empleo y el acceso público.
- 1999-2002: Fallos de la Corte Suprema limitan la definición de discapacidad, restringiendo protecciones bajo la ADA.
- 2008: Se aprueba la Ley de Enmiendas a la ADA (ADAAA), que amplía la definición de discapacidad y refuerza las protecciones.

Al conmemorar este importante hito, es esencial reconocer el progreso logrado y el trabajo que aún queda por hacer. La ADA ha transformado innumerables vidas, promoviendo la inclusión y la accesibilidad. Sin embargo, persisten desafíos, y es fundamental continuar abogando por la igualdad de oportunidades para todas las personas con discapacidades.

Involúcrate

Infórmate: Aprende más sobre la ADA y su impacto en la sociedad.

Aboga: Apoya políticas e iniciativas que promuevan la accesibilidad y la inclusión.

Participa: Únete a eventos y conversaciones locales que conmemoran el aniversario de la ADA.

Para obtener más información detallada sobre la ADA, visita la Red Nacional de la ADA en adata.org.

EMPODERANDO LA INDEPENDENCIA A TODA EDAD Y CAPACIDAD



Julio es más conocido por celebrar la independencia de la nación, también es un momento poderoso para reflexionar sobre lo que la independencia significa en nuestras propias vidas, especialmente para las personas mayores y las personas con discapacidades. La verdadera independencia no se trata solo de hacer todo por uno mismo, sino de tener acceso, opciones y el apoyo adecuado para vivir la vida en tus propios términos.

En el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC), creemos que todas las personas merecen la oportunidad de tomar decisiones informadas, participar en su comunidad y mantener el mayor control posible sobre su vida diaria. Para algunas personas, eso puede significar acceder a comidas entregadas a domicilio o transporte para citas médicas. Para otras, puede implicar explorar tecnología de asistencia, opciones de vivienda o apoyo para cuidadores.

Trabajamos todos los días para conectar a las personas con herramientas y recursos que fomentan la independencia de manera práctica y significativa. Ya sea a través de asesoramiento sobre beneficios, planificación de opciones o apoyo entre pares, nuestro objetivo es ayudarte a mantenerte activo, seguro y con control sobre tu propio camino—sea cual sea. La independencia no se ve igual para todos, y esa es justamente su belleza. Es personal, evoluciona, y vale la pena celebrarla durante todo el año.

¿Necesitas ayuda para navegar los servicios que apoyan tu independencia? ¡Contáctanos hoy!

(760) 332-3213.

PREGÚNTALE A UN COORDINADOR**Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo**

Querido Coordinador:

Mi padre tiene más de 70 años y vive solo. Es mayormente independiente, pero está empezando a tener dificultades para recordar sus citas y tomar sus medicamentos a tiempo. He escuchado que existen dispositivos tecnológicos que pueden ayudar, pero no sé por dónde empezar. ¿Qué recomienda para alguien que no es muy experto en tecnología pero quiere permanecer en su hogar el mayor tiempo posible?
— **Tratando de Ayudar a Papá**



a Coordinator

Estimado Tratando de Ayudar,

Excelente pregunta—y no estás solo. Muchas familias están recurriendo a la tecnología de asistencia para ayudar a sus seres queridos a mantenerse seguros, independientes y con confianza en sus hogares.

Para alguien como tu padre, existen herramientas simples y fáciles de usar que pueden marcar una gran diferencia:

- **Recordatorios de medicación:** Dispositivos como dispensadores automáticos de pastillas con alarmas o mensajes de voz son ideales para personas con problemas de memoria. Algunos modelos bloquean los compartimentos y no dispensan otra dosis hasta el siguiente horario programado, lo que ayuda a evitar dosis omitidas o duplicadas.
- **Asistentes inteligentes para el hogar** (como Amazon Echo o Google Nest): Estos dispositivos pueden activarse por voz para establecer recordatorios, hacer listas de compras o incluso llamar a familiares. Son sorprendentemente fáciles de usar y pueden ofrecer estructura diaria.
- **Sistemas de alerta de emergencia con GPS:** Estos dispositivos portátiles permiten que el usuario pida ayuda con solo presionar un botón, y son especialmente útiles para quienes viven solos.

- **Calendarios digitales o tabletas tipo pizarra:** Colocados en un lugar visible, se pueden programar con citas y tareas diarias, y son una excelente alternativa a las aplicaciones de teléfonos inteligentes si tu papá prefiere una herramienta visual y más sencilla.

¿La buena noticia? Muchos de estos dispositivos están cubiertos por programas de exención de Medicaid o fondos para cuidados a largo plazo, y estamos aquí para ayudarte a explorar esas opciones. ¡Contáctanos hoy para obtener más información!

Sinceramente,
Tus Coordinadores del ADRC

¿Tienes una pregunta sobre los servicios disponibles? Envíala a “Pregunta a un Coordinador” y la destacaremos en el próximo boletín informativo.

Enfoque en Cuidadores: El Poder del Compromiso Familiar

Cuando la familia Johnson notó que su ser querido mayor estaba en deterioro en un centro de cuidado, se enfrentaron a una difícil pregunta: ¿qué se necesitaría para llevarla de regreso a casa? La respuesta, resultó ser, fue todo. Habitaciones reorganizadas, horarios de trabajo ajustados, presupuestos más estrictos—y una enorme cantidad de amor.

“Nada importaba más que verla feliz y rodeada de su familia,” compartió su hija Sara. Con eso en mente, toda la familia se involucró. Su nieto se encargó de hacer las compras, una prima manejó el transporte a la fisioterapia, y los hermanos se turnaron para cuidarla. Cada gesto, grande o pequeño, se convirtió en parte del compromiso colectivo de la familia.

La experiencia no estuvo exenta de desafíos. Navegar entre personalidades fuertes, opiniones distintas e historias familiares complejas puso a prueba su paciencia. Pero lo que los mantuvo unidos fue el enfoque constante en el bienestar de su ser querido. En sus últimos años, rodeada de risas, comodidad y cuidado, encontró paz—y su familia, una conexión más profunda.

“No se trató solo de lo que dimos,” reflexionó Sara. “Su sonrisa nos devolvió mucho más.” Esta historia nos recuerda que ser cuidador es mucho más que una tarea: es una colaboración de corazón, esfuerzo y amor. Cuando las familias se unen, incluso con imperfecciones, crean algo poderoso: dignidad, presencia y recuerdos significativos.

Fuente: <https://yournurseadvocateconsulting.com/2024/12/home-for-the-holidays-inspiring-caregiver-stories-of-sacrifice-and-love/>

Consejo del Mes para Personas Cuidadoras

No intentes hacerlo todo solo.

Cuidar a alguien es un esfuerzo en equipo, ya sea que ese equipo incluya a familiares, amigos, vecinos o apoyo profesional. Haz una lista sencilla de tareas y pide a otros que se encarguen de al menos una. Incluso las contribuciones pequeñas, como hacer las compras una vez por semana o hacer una visita por la tarde, pueden aliviar tu carga y ayudarte a sentirte menos aislado. Recuerda: aceptar ayuda no es una debilidad, es una fortaleza.

Parfait de Yogur con Frutas del Verano

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural o de vainilla (o una alternativa sin lácteos)
- 1/2 taza de fresas frescas, en rodajas
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1/4 taza de granola (disponible en opciones bajas en azúcar o sin gluten)
- 1 cucharadita de miel o agave (opcional)
- Unas hojas de menta fresca para decorar (opcional)

Instrucciones:

1. En un vaso o tazón pequeño, coloca una capa de yogur.
2. Agrega un puñado de frutas.
3. Espolvorea una cucharada de granola encima.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso.
5. Si lo deseas, rocía con miel o agave y decora con una hoja de menta.



IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

Connecting seniors, people with disabilities and caregivers with long-term care services and supports

We can assist you with:

- ***Counseling Options***
- ***Information & Assistance***
- ***Transition***
- ***Service Coordination***

We help seniors and people with disabilities find the support and care they need to live as independently as possible.



Se Habla Español



760-332-3213



www.icadrc.org

IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

***Conectando a personas mayores,
personas con discapacidad y
cuidadores a servicios de cuidados
alargo plazo y apoyo.***

Podemos ayudarle con:

- ***Opciones de asesoramiento***
- ***Información y asistencia***
- ***Servicios de Transición***
- ***Coordinación de servicios***

***Ayudamos a las personas
mayores y discapacitadas a
encontrar el apoyo y la atención
que necesitan para vivir de la
forma más independiente posible.***



Se Habla Español



760-332-3213



www.icadrc.org

ICADRC Formulario de Solicitud para la Base de Datos de Recursos

¿Estás interesado en formar parte de la base de datos de recursos del Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado Imperial? Los proveedores de servicios que empoderan a adultos mayores, adultos discapacitados y/o cuidadores familiares para tomar decisiones personales, hacer planes y establecer conexiones que les permitan vivir de la manera más independiente y plena posible pueden solicitar su inclusión en la base de datos de recursos del ADRC

Una vez que se envíe, revise y apruebe su solicitud, su agencia será agregada a nuestra base de datos de recursos y sitio web para que la utilicen cientos de residentes del Valle Imperial.

Paso 1



Completa la solicitud que se encuentra en nuestro sitio web en la sección 'Recursos' o visita:
<https://forms.office.com/r/yLCB8BHk8e>
¡para aplicar hoy mismo!

¿Tiene una referencia para enviarnos?

1



Descarga el formulario de referencia haciendo clic [AQUI](#)

2

Completa el formulario y proporciona la mayor cantidad de información posible.



3



Envía la referencia por correo electrónico o fax, que se encuentra en la parte superior del formulario.