Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de enero de 2026 / Vol. 39

¡Bienvenido a enero!

¡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!

Feliz Año Nuevo de parte del ADRC del Condado de Imperial

LA medida que damos la bienvenida al 2026, queremos extender nuestros mejores deseos a todas las personas mayores, personas con discapacidades, cuidadores y familias en el Condado de Imperial. Un nuevo año trae nuevas posibilidades y es un gran momento para enfocarse en pequeños pasos significativos que apoyen su salud, independencia y bienestar.
Resoluciones de Año Nuevo Simples y Realistas
No necesitas grandes metas para lograr una gran diferencia. Prueba una o dos de estas pequeñas acciones:

- Muévete un poco cada día — incluso 5 a 10 minutos.
- Mantente conectado con una llamada o visita.
- Revisa tus beneficios y renuévalos con anticipación.
- Programa tus chequeos importantes para el año.
- Despeja un área pequeña a la vez.
- Pide ayuda cuando la necesites.

Estos hábitos sencillos apoyan la independencia, la seguridad y el bienestar durante todo el año.
¿Necesitas ayuda para comenzar?
El ADRC puede ayudarte a revisar beneficios, encontrar transporte, acceder a recursos para cuidadores o conectarte con programas locales.
📞 (760) 332-3213 | www.icadrc.org

Boletín de Noticias

Comienza el Año con Fuerza: Tu Revisión de Beneficios y Apoyos para el 2026

El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para revisar tus beneficios, actualizar tu información y asegurarte de que recibes todos los servicios y apoyos para los que podrías calificar. Muchos programas para personas mayores y personas con discapacidades se renuevan en enero, y hasta pequeños cambios en los ingresos, la salud o el tamaño del hogar pueden afectar la elegibilidad.

El ADRC del Condado de Imperial puede ayudarte a completar una Revisión de Beneficios de Año Nuevo para asegurarte de que nada se pase por alto.

Lo Que Podemos Revisar Contigo:

- CalFresh – beneficios de alimentos que pueden aumentar si tus ingresos cambiaron en 2025
- Medi-Cal – renovar la cobertura o verificar nuevos programas bajo las reglas de elegibilidad actualizadas
- IHSS (Servicios de Apoyo en el Hogar) – las horas pueden aumentar si tus necesidades de cuidado han cambiado
- Servicios de Transporte – IVT Ride, IVT Access, IVT MedTrans y actualizaciones de elegibilidad
- Apoyo de Servicios Públicos – LIHEAP, Programa de Asistencia de Energía de IID, y ayuda de climatización
- Tecnología de Asistencia y Apoyo para la Vida Independiente – equipos, capacitación y referencias
- Opciones de Vivienda y Cuidado a Largo Plazo – ayuda para completar formularios, solicitudes y acceder a recursos

Por Qué Importa una Revisión en Enero:

- Formularios o renovaciones pueden haberse pasado por alto durante las fiestas
- Algunos beneficios (como Medi-Cal o CalFresh) ajustan sus límites de ingresos cada año
- Las necesidades de cuidado cambian con el tiempo y pueden abrir oportunidades para más horas de IHSS
- Es más fácil evitar interrupciones en los servicios cuando se planifica con anticipación
- El personal del ADRC puede ayudarte a entender cartas, renovaciones, avisos y portales en línea

¿No Estás Seguro de Lo Que Necesitas?

No te preocupes, solo llámanos. Un Coordinador puede revisar tu situación paso a paso y ayudarte a decidir qué necesita actualizarse.

Boletín de Noticias

Manteniéndote Activo en Climas Más Frescos

Las mañanas más frías y los días más cortos pueden hacer que sea más difícil mantenerse activo en enero, pero el movimiento regular es una de las cosas más importantes que las personas mayores y las personas con discapacidades pueden hacer por su salud. Incluso pequeñas cantidades de actividad diaria pueden mejorar el equilibrio, apoyar la movilidad, elevar el estado de ánimo y reducir el riesgo de caídas.

La meta no es la perfección. Es mantenerse constante, cómodo y seguro.

Formas Sencillas de Mantenerse Activo en Casa

Si salir afuera no es posible, prueba:

- Caminar de un lado a otro en tu casa o en los pasillos del edificio
- Estirarte de 5 a 10 minutos por la mañana y por la noche
- Yoga en silla o ejercicios de fuerza sentado
- Poner música y bailar suavemente durante una canción
- Usar latas de sopa o pesas ligeras para ejercicios de brazos

Incluso 10 minutos de movimiento pueden marcar la diferencia.

Por Qué el Movimiento Importa en el Invierno

- Los músculos y articulaciones se endurecen más con el clima frío
- Permanecer más tiempo en casa significa menos pasos naturales al día
- La actividad ligera mejora la circulación y ayuda a prevenir caídas
- El ejercicio mejora el estado de ánimo y reduce la sensación de aislamiento invernal

Lugares Locales en el Valle Imperial para Mantenerse Activo

Existen varias opciones accesibles y de bajo costo en nuestra comunidad:

El Centro Community Center
📍 375 S. 1st Street, El Centro

Imperial Senior Center
📍 770 South D Street, Imperial
📞 (760) 355-3316

Brawley Senior Center
📍 575 D Street, Brawley
📞 (760) 344-3154

Calexico Senior Center
📍 707 Dool Avenue, Calexico
📞 (760) 768-1415

Imperial Valley College – Exercise for Older Adults
📞 (760) 352-8320

PRESUPUESTO INTELIGENTE CON INGRESOS FIJOS: COMIENZA EL 2026 CON CONFIANZA

Vivir con ingresos fijos puede ser un desafío, especialmente después de las fiestas. Enero es el momento perfecto para revisar tus gastos, actualizar tus beneficios y explorar programas que te ayuden a estirar tu dinero.

Lleva un Registro de tus Gastos Mensuales

Haz una lista de tus costos esenciales (renta, servicios públicos, alimentos), gastos médicos, transporte y gastos opcionales. Verlo por escrito ayuda a identificar áreas donde pequeños recortes pueden hacer una gran diferencia.

Reduce tus Facturas de Servicios Públicos

Los costos de energía pueden aumentar en invierno, pero hay ayuda disponible:

- LIHEAP – Ayuda con facturas de energía y previene cortes de servicio.
- Solicita en caliheapapply.com.
- IID Energy Assistance Program – Ofrece descuentos mensuales en la factura para personas mayores y personas con discapacidades que califiquen.
- Fuente: IID Energy Assistance Program – www.iid.com/residential/assistance-programs
- Weatherization Assistance Program – Mejoras gratuitas que reducen corrientes de aire y el uso de energía.
- Llama al (442) 265-1100.

Haz que tu Presupuesto de Alimentos Rinda Más

- CalFresh puede agregar beneficios mensuales de alimentos para adultos que califican.
- Los centros para personas mayores en El Centro, Brawley, Calexico, Holtville e Imperial ofrecen comidas gratuitas o de bajo costo.
- Imperial Valley Food Bank proporciona productos frescos y alimentos básicos.

Ahorra en Atención Médica y Medicamentos

Pregunta en tu farmacia sobre medicamentos genéricos, resurtidos de 90 días o pedidos por correo. Revisa tu plan de Medicare Parte D cada año para evitar pagar de más. Si tus ingresos cambiaron, es posible que ahora califiques para Medi-Cal.

Explora Programas de Apoyo

El ADRC puede ayudarte a conectarte con:

- IHSS (Servicios de Apoyo en el Hogar)
- Opciones de transporte como IVT Ride o IVT Access
- Tecnología de asistencia y recursos para la seguridad del hogar

Evita Estafas de Año Nuevo

Ten cuidado con llamadas o correos electrónicos que pidan tu número de Seguro Social, tu ID de Medicare o pagos. Si tienes dudas, llama al ADRC.

DID YOU KNOW?

- Planificar tus comidas puede reducir los gastos de alimentos en un 25% o más, especialmente cuando usas sobras o compras marcas genéricas.
- Herramientas gratuitas de presupuesto (hojas de papel, aplicaciones móviles o plantillas creadas por el ADRC) pueden hacer que administrar el dinero sea más sencillo y reducir el estrés de los gastos mensuales.

ENERO 2026 | Trainocate | VOLUME 39

WWW.ICADRC.ORG

SALUD DEL SUEÑO: COMIENZA EL 2026 DESCANSADO Y RENOVADO

El inicio de un nuevo año es el momento perfecto para enfocarte en una de las partes más importantes —y a menudo pasadas por alto— de tu salud: el sueño. A medida que envejecemos, nuestros patrones de sueño cambian naturalmente, y muchas personas mayores encuentran más difícil conciliar el sueño, mantenerse dormidas o despertarse sintiéndose descansadas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) enfatizan que un buen descanso es esencial para la salud física, la memoria, la seguridad, el estado de ánimo y el bienestar general.
Según los CDC, los adultos de 65 años o más deben procurar dormir 7–8 horas por noche. Un sueño de calidad ayuda a:

- Fortalecer el sistema inmunológico
- Mejorar la concentración y la memoria
- Reducir el riesgo de caídas
- Apoyar la salud del corazón
- Mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés

Cuando el sueño se ve afectado, también lo hace la independencia general, lo que convierte a los hábitos de sueño saludables en una parte clave de un envejecimiento saludable.

Maneras Sencillas de Mejorar tu Sueño Este Invierno

1. **Crea un Horario de Sueño Consistente**

Acostarte y despertarte a la misma hora cada día ayuda a regular tu reloj interno. Los CDC señalan que la rutina es una de las maneras más efectivas de mejorar la calidad del sueño.

2. Establece una Rutina Relajante Antes de Dormir

Las actividades calmadas le indican a tu cuerpo que es hora de relajarse. Prueba:

- Estiramientos suaves
- Leer
- Música tranquila
- Té de hierbas tibio (sin cafeína)

Evita actividades estimulantes como pantallas brillantes o programas intensos al menos una hora antes de dormir.

3. Mantén tu Entorno para Dormir Cómodo

Una habitación oscura, silenciosa y fresca funciona mejor.
Los CDC recomiendan reducir el ruido, bajar las luces y mantener una temperatura agradable —especialmente útil durante el invierno, cuando la calefacción puede hacer que las habitaciones estén demasiado cálidas o secas.

4. Limita las Siestas (o Hazlas Cortas)

Las siestas largas durante el día pueden dificultar dormir bien por la noche. Si necesitas una siesta, procura que sea de 20–30 minutos y más temprano en el día.

5. Observa tus Hábitos Nocturnos

La cafeína, la nicotina, las comidas pesadas y el alcohol antes de dormir pueden interrumpir el sueño. En su lugar, elige refrigerios ligeros como yogur, plátanos o pan integral.

6. Recibe Luz Natural Durante el Día

La luz solar ayuda a regular tu ciclo de sueño-vigilia. Una breve caminata matutina o sentarte junto a una ventana soleada puede mejorar el sueño nocturno —una recomendación respaldada por expertos en sueño de los CDC.

7. Habla con tu Proveedor de Salud si los Problemas de Sueño Continúan

Las dificultades para dormir pueden deberse a medicamentos, estrés, dolor crónico o condiciones médicas. Los CDC alientan a las personas mayores a hablar con su médico para descartar apnea del sueño u otros trastornos tratables.

PREGÚNTALE A UN COORDINADOR

Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo

Querido Coordinador:

Me cuesta más respirar y moverme durante los meses fríos. Quiero mantenerme saludable y evitar enfermarme este invierno, pero no estoy seguro de qué pasos tomar. ¿Hay recursos locales que puedan ayudarme?
— Preocupado en Calexico

Ask a Coordinator

Querido Preocupado,

No estás solo — muchas personas mayores y personas con discapacidades notan más desafíos de salud durante el invierno. El aire más frío, los días más cortos y pasar más tiempo dentro de casa pueden afectar la respiración, la movilidad y el bienestar general. La buena noticia es que aquí en el Condado de Imperial hay varios recursos que pueden ayudarte a mantenerte saludable y apoyado durante esta temporada.

Así es como el ADRC puede ayudarte:

• Vacunas Gratuitas o de Bajo Costo
Podemos conectarte con clínicas de vacunas contra la gripe, COVID-19 y neumonía ofrecidas por el Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial y otros sitios comunitarios locales.

• Consejos para el Bienestar en Invierno
Nuestro equipo puede proporcionarte recomendaciones para mantenerte abrigado de manera segura, reducir el riesgo de caídas y mantener la movilidad incluso cuando el clima dificulta salir al exterior.

• Ayuda con Citas Médicas
Si estás retrasando la atención porque es difícil llegar a tus citas, podemos ayudarte con IVT Ride, IVT Access y otras opciones de transporte.

• Programas de Apoyo si Necesitas Ayuda Adicional
Si los síntomas del invierno están dificultando tus tareas diarias, podemos revisar tu elegibilidad para programas como Medi-Cal, CalFresh o In-Home Supportive Services (IHSS) para ayudarte a mantenerte seguro en casa.

Mantenerse saludable en invierno no tiene por qué ser abrumador.
Comunícate con el ADRC y te ayudaremos a crear un plan que se adapte a tus necesidades.

Mantente abrigado,
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.

Ensalada Festiva de Manzana y Arándano

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de lentejas secas (enjuagadas)
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubos
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1 taza de espinaca o col rizada picada

Opcional: un chorrito de jugo de limón para dar frescura

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio. Sofríe durante 5–7 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade el ajo y cocina 1 minuto más.
3. Incorpora las lentejas, los tomates en cubos, el caldo, el comino, el tomillo, la sal y la pimienta.
4. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25–30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Agrega la espinaca o la col rizada durante los últimos 5 minutos de cocción, si las usas.

Prueba y ajusta la sazón. Añade un chorrito de limón antes de servir para dar más sabor.

access to Independence

EMPOWERING RESILIENCE
BUILDING COMMUNITY

IMPERIAL COUNTY
AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

Conectando a personas mayores, personas con discapacidad y cuidadores a servicios de cuidados a largo 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.

760-332-3213

www.icadrc.org

California Aging & Disability Resource Connection

California Department of AGING

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.