

Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de diciembre de 2025 / Vol. 38

¡Bienvenido a diciembre!

¡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!

Bienestar Invernal:

Mantente Conectado y Seguro

Los meses fríos pueden traer reuniones acogedoras y alegría festiva, pero también pueden hacer que sea más difícil mantenerse activo y conectado. Mantenerse socialmente involucrado es tan importante para tu salud como mantenerte abrigado.

Aquí tienes algunas maneras sencillas de evitar el aislamiento invernal:

- Programa una llamada o una cita para tomar café con un amigo cada semana.
- Asiste a un evento local de la comunidad o para personas mayores.
- Aprovecha los grupos de apoyo a través del ADRC.
- Mueve tu cuerpo todos los días — incluso los estiramientos suaves o caminar dentro de casa cuentan.

Si tú o alguien que conoces se siente aislado esta temporada, comunícate con el ADRC. Podemos conectarte con programas de visitas amistosas, transporte y apoyo entre pares.



Boletín de Noticias



Consejos de Seguridad en el Hogar Durante el Invierno y Prevención de Caídas

Los Desafíos Ocultos del Cuidado

Aunque brindar cuidado puede ser una experiencia profundamente gratificante, también conlleva una carga emocional, financiera y física. Según la Family Caregiver Alliance, casi el 60% de los cuidadores experimentan síntomas de depresión o ansiedad, y muchos enfrentan problemas de sueño, estrés crónico o dificultades laborales.

A nivel local, en el Condado de Imperial, el cuidado de un ser querido puede implicar desafíos únicos, como opciones de transporte limitadas, acceso reducido a servicios de salud rurales y menos centros de descanso (respiro) en comparación con las zonas urbanas. Por eso, las redes de apoyo locales son tan importantes.

Recursos Locales para Cuidadores en el Condado de Imperial

- Access to Independence – ofrece orientación y referencias a programas de descanso, asistencia con beneficios (como In-Home Supportive Services e CalFresh), y otros recursos comunitarios para personas con discapacidades y sus familias.
- Agencia del Área para Personas Mayores del Condado de Imperial (Imperial County Area Agency on Aging) – brinda servicios de apoyo en el hogar, programas de nutrición y acceso al Family Caregiver Support Program (FCSP), que puede ofrecer asistencia para el descanso, consejería y ayuda financiera limitada para hogares que califiquen.
- Centros de Recursos para Cuidadores de California (California Caregiver Resource Centers – CRCs) – proporcionan capacitación, consejería y coordinación de servicios de descanso para cuidadores en todo el estado. Visita caregivercalifornia.org para encontrar el centro regional que atiende al Condado de Imperial.

Para obtener ayuda personalizada y conectarte con programas de apoyo a cuidadores, llama al (760) 332-3213 o visita www.icadrc.org.

¿Sabías Que...?

- Uno de cada cuatro cuidadores en California tiene más de 65 años.
- El 60% de los cuidadores administran por sí mismos los medicamentos y citas médicas de sus seres queridos (AARP).
- El programa In-Home Supportive Services (IHSS) puede ayudar a residentes elegibles a contratar cuidadores —incluso familiares— para recibir asistencia pagada en el hogar.

En el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC), los vemos —a ustedes, los cuidadores que cada día muestran paciencia, creatividad y amor.

Boletín de Noticias



Ahorro de Energía y Seguridad Climática para Personas Mayores Durante el Invierno

Aunque los inviernos en el Condado de Imperial son más suaves en comparación con otras partes del país, las noches frías aún pueden aumentar las facturas de energía, especialmente para los adultos mayores o las personas con discapacidades que pasan más tiempo en casa. Mantenerse abrigado, seguro y cómodo no tiene por qué ser costoso. Con algunos ajustes inteligentes y programas disponibles, puedes ahorrar energía y mantenerte cálido todo el invierno.

Maneras Fáciles de Mantenerte Caliente y Ahorrar Energía

- **Deja entrar el sol:** Abre las cortinas durante el día para aprovechar el calor natural y ciérralas por la noche para mantener el calor dentro.
- **Vístete en capas:** Usar varias capas ligeras ayuda a tu cuerpo a conservar mejor el calor que una sola prenda gruesa.
- **Sella las corrientes de aire:** Coloca burletes en puertas y ventanas, y usa una toalla enrollada o un tapón contra corrientes de aire en la base de las puertas para evitar la pérdida de calor.
- **Usa calefacción de manera segura:** Si utilizas un calefactor portátil, mantenlo al menos a un metro (3 pies) de distancia de cortinas, muebles o ropa de cama, y nunca lo dejes encendido sin supervisión. La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE.UU. informa que los calefactores portátiles están involucrados en cientos de incendios domésticos cada año, la mayoría de los cuales son prevenibles.
- **Baja el termostato al dormir:** Configurarlo entre 65–68°F mientras estás despierto y un poco más bajo por la noche puede ayudarte a ahorrar energía y mantenerte cómodo.

Prepárate para las Noches Frías

Incluso en el Condado de Imperial, las temperaturas pueden bajar considerablemente durante la noche.

- Mantén a la mano cobijas adicionales, linternas y baterías en caso de cortes de energía.
- Guarda alimentos no perecederos y agua para varios días.
- Asegúrate de que las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono tengan baterías en buen estado.



MANEJAR EL ESTRÉS Y MANTENER EL EQUILIBRIO DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas pueden ser una época llena de alegría, conexión, tradiciones y celebraciones — pero también pueden traer estrés, soledad y agotamiento emocional, especialmente para los adultos mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores. Entre los horarios ocupados, la presión económica y los recuerdos de seres queridos que ya no están con nosotros, es fácil sentirse abrumado.

Mantener el equilibrio durante esta época del año significa cuidar tanto tu salud emocional como física, y darte permiso para bajar el ritmo y establecer límites saludables.

A veces, el estrés se manifiesta en pequeñas señales — dificultad para dormir, irritabilidad o cansancio más frecuente de lo normal. También podrías notar:

- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones
- Cambios en el apetito o en los niveles de energía
- Sentimientos de ansiedad, soledad o frustración

Si estos síntomas te resultan familiares, no estás solo. Muchas personas experimentan lo que se conoce como la “tristeza navideña.” No significa que algo esté mal contigo — simplemente es una señal de que también mereces apoyo y autocuidado.

Consejos para Mantenerte Centrado y Tranquilo

- Establece expectativas realistas. Está bien decir que no a eventos o tareas que te resulten demasiado. Elige actividades que te den alegría en lugar de estrés.
- Crea momentos de calma. Dedica unos minutos al día para respirar profundamente, escuchar música o disfrutar de un momento de reflexión tranquila.
- Mantén la conexión social. Llama a un amigo, participa en un evento comunitario o únete a un grupo de apoyo local. La conexión social es una de las mejores formas de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Conserva rutinas saludables. Come alimentos nutritivos, duerme lo suficiente y mantente en movimiento — incluso los estiramientos suaves o caminatas cortas pueden marcar la diferencia.
- Pide ayuda. Si necesitas apoyo con las compras, la cocina o simplemente alguien que te escuche, está bien pedir ayuda.

Recursos Locales Que Pueden Ayudarte

- Servicios de Salud Conductual del Condado de Imperial (Imperial County Behavioral Health Services) – Ofrecen consejería, apoyo en crisis y grupos de bienestar para adultos mayores y cuidadores. (442) 265-1525 | ibhservices.org
- Access to Independence – Brinda apoyo entre pares, orientación sobre recursos y servicios relacionados con la discapacidad. (760) 332-3213 | www.icadrc.org
- Centros Comunitarios y de Fe – Muchas iglesias locales, centros para personas mayores y salones comunitarios organizan reuniones inclusivas durante las fiestas para ayudar a reducir el aislamiento y fomentar la conexión social.

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

Me encantan las fiestas, pero últimamente me he sentido más cansada y abrumada que emocionada. Entre tratar de mantener las tradiciones familiares, los ingresos limitados y cuidar de mi esposo, todo se siente demasiado. Quiero disfrutar la temporada sin agotarme — ¿tienes algún consejo o recursos locales que puedan ayudarme?

— Estresada en Seeley

Querido Estresada,

No estás sola — muchas personas se sienten así durante las fiestas. Es importante recordar que no tienes que hacerlo todo, y que cuidar de ti misma es tan importante como cuidar de los demás. Empieza estableciendo expectativas realistas. Está perfectamente bien simplificar las tradiciones o pedir ayuda con la cocina, la decoración o los mandados. Los pequeños cambios pueden hacer que las fiestas sean más significativas y menos agotadoras.

Aquí en el Condado de Imperial, hay varios recursos locales que pueden ayudarte a aliviar la carga:

- Servicios de Salud Conductual del Condado de Imperial (Imperial County Behavioral Health Services) – Ofrecen consejería y apoyo en salud mental, incluyendo ayuda para manejar la ansiedad, el agotamiento y la depresión. (442) 265-1525
- Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services – IHSS) – Pueden proporcionar cuidadores capacitados (incluyendo familiares, si califican) para ayudar con las tareas diarias, dándote más tiempo para descansar y recargar energías. (760) 337-3084

ASK**a Coordinator**

Mereces apoyo — no solo durante las fiestas, sino durante todo el año. Comunícate con el ADRC si deseas ayuda para conectarte con estos programas o para establecer un plan de cuidado que te permita tener más tranquilidad esta temporada.

Te deseamos unas fiestas llenas de paz y bienestar,

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:

- 2 manzanas medianas (picadas, con cáscara para más fibra)
- 1 taza de arándanos frescos o descongelados (sin azúcar)
- ¼ taza de nueces o pacanas picadas
- ¼ taza de apio en cubitos (para darle un toque crujiente)
- 2 cucharadas de miel o jarabe de maple puro
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de canela molida
- Opcional: ¼ taza de yogur griego natural para una textura más cremosa



Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combina las manzanas picadas, los arándanos, el apio y las nueces.
2. En un tazón pequeño, mezcla la miel (o el jarabe de maple), el jugo de naranja, el jugo de limón y la canela.
3. Vierte el aderezo sobre la mezcla de frutas y revuelve hasta cubrir uniformemente.
4. Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren.
5. Para una textura más cremosa, agrega el yogur griego justo antes de servir.

WWW.ICADRC.ORG

RESUMEN DEL AÑO ✨

A medida que el año 2025 llega a su fin, el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC) celebra un año de crecimiento, alcance comunitario y conexión con la comunidad.

Este año, el ADRC dio la bienvenida a Daniel Flores como el nuevo Program Manager a cargo de los programas del ADRC y de IV Access to Independence en el Valle Imperial. Bajo su liderazgo, el equipo ha continuado fortaleciendo las alianzas locales y ampliando el conocimiento sobre los servicios disponibles para adultos mayores y personas con discapacidades.

Uno de los logros más destacados del año fue el Día de Agradecimiento a las Personas Mayores, donde el personal del ADRC se conectó con más de 300 adultos mayores del Valle Imperial, compartiendo recursos, respondiendo preguntas y distribuyendo materiales sobre envejecimiento, servicios para personas con discapacidades y vida independiente. Access to Independence también organizó la Feria de Recursos sobre la Concientización de los Perros de Servicio, un evento educativo y participativo que reunió a miembros de la comunidad y a 16 agencias asociadas para promover la concientización sobre los derechos de los perros de servicio, la accesibilidad y la inclusión.

De cara al futuro, el equipo se está preparando para el lanzamiento de la campaña "Temporada de Apoyo: Discapacidad y Recursos de Salud", que compartirá consejos prácticos e información sobre cómo mantener la salud, la independencia y la conexión comunitaria durante los meses de invierno. ✨

En cada evento, colaboración y esfuerzo de alcance, el objetivo del ADRC sigue siendo el mismo: garantizar que los adultos mayores y las personas con discapacidades del Condado de Imperial tengan un lugar de confianza al cual acudir para obtener información, apoyo y defensa de sus derechos.





A SEASON OF SUPPORT

DISABILITY HEALTH FAIR

This festive community event offers free in-person health screenings for vision, hearing, autism, and blood pressure. Enjoy raffles, giveaways, and free photos with the Grinch while learning about local health and disability resources.

Don't miss this opportunity to connect, celebrate, and support wellness this holiday season!

12.10.2025

🕒 11:00 am - 3:00 pm

📍 Imperial Valley Mall
(In front of Macy's)



Daniel Flores
Program Manager
760-768-2044

For Vendor Space Contact:

Lupita Guiton, Service Coordinator
lguiton@accesstoindependence.org



**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

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 [AQUÍ](#)

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.