



# Padres a Padres del Condado de Whatcom Boletín para familias latinas Invierno 2024/2025



## Nuestra misión:

Caminamos junto con los padres de niños con discapacidades del desarrollo y/o necesidades especiales de atención médica, conectándolos con el apoyo y la información con el compañerismo para que puedan dar el siguiente paso.

## Visión

Todas las familias de niños con discapacidades del desarrollo y/o necesidades especiales de atención médica merecen el ánimo, la inclusión y las conexiones significativas que apoyen el bienestar familiar.

## Índice:

Calendario de actividades, recuerdos de eventos 2

Pensamientos de nosotros, recursos legales. Perspectiva de una familia 3, 4

Recursos para la educación especial y otros temas 5

Nuestras gracias, información de nuestros servicios más importantes 6

## Fiesta Navideña

Para las familias de niños con diferencias del desarrollo, discapacidades y necesidades especiales de atención médica. Apto para cada necesidad sensorial. Manualidades, fotos con Santa, diversión y mucho más.



**Domingo, 8 de diciembre de 2024**

**en el edificio grande del Parque Bloedel Donovan  
2214 Electric Avenue en Bellingham**

Hay dos opciones para asistir:

1. A partir de 12 pm a 1:30 pm para las familias con niños con necesidades especiales de edad 0 a 7 años

2. A partir de 1:30 a 3 pm para las familias con niños con necesidades especiales de 8 años y mayores

Nosotros traeremos las bebidas. *Por favor, traigan su comida favorita para compartir.*

Necesitamos voluntarios antes y durante el evento. Para más información, por favor llame a Marta: (360)715-0170 ext. 308 o mande correo electrónico: familia@p2pwhatcom.org

Nuestros co-patrocinadores: El Arc del Condado de Whatcom & El Departamento de los parques y de recreación de Bellingham

## Grupo de apoyo de Padres a Padres en español

Ofrecemos reuniones en persona, para mamás, papás y cuidadores que tienen hijos con diferencias del desarrollo, discapacidades o necesidades de salud continuas. Los invitamos a participar y compartir un café para conversar, apoyarnos mutuamente y compartir recursos para las familias. Vengan cuando puedan.

**Viernes, 6 de diciembre de 9 a 11 am Tema: la salud mental (último taller de NAMI)**

**Viernes, 17 de enero de 9:30 a 10:30 am**

**Viernes, 21 de febrero de 9:30 a 10:30 am en El Arc del Condado de Whatcom**

**2602 McLeod Road en Bellingham**

Para hacer preguntas: familia@p2pwhatcom.org o llame (360)715-0170 ext. 308.



## Noche para los padres

Para los padres, abuelos, tíos y cuidadores de hijo/as con necesidades especiales o enfermedades crónicas.

Oportunidad para comer pizza deliciosa y conectarse con otros hombres que cuidan a niños con discapacidades del desarrollo o necesidades de salud compleja. Todos los hombres bienvenidos.

Actividad in inglés.

**Jueves, 5 de diciembre**

**A las 6 de la tarde  
Coconut Kenny's  
1740 LaBounty en Ferndale**



Es necesario contactar a Marta: 360-715-0170 ext. 308 o familia@p2pwhatcom.org para confirmar su asistencia de antemano. *Pagamos por la pizza, soda y refrescos.*

# Calendario de eventos Padres a Padres y actividades próximas

## DICIEMBRE



Noche de los papás. Jueves, 5 de diciembre, 6 pm Coconut Kenny's en Ferndale. Detalles en la página 1.

Viernes, 6 de diciembre de 9 a 11. Grupo de apoyo en español con NAMI. Arc, 2602 McLeod Rd, Bellingham

Viernes, 13 de diciembre de 10 a 11:30. Grupo de apoyo en español y manualidades. Arc, 2602 McLeod Rd, Bellingham. Más en la página 3.

Domingo, 8 de diciembre de 12 a 3 en el edificio grande del Parque Bloedel Donovan. Fiesta navideña. Detalles en la página 1.

## ENERO

Viernes, 17 de enero de 9:30 a 10:30. Grupo de apoyo en español. Arc, 2602 McLeod Rd, Bellingham

Nueva capacitación para padres ayudantes: llámenos si tiene interés y prefiere horas y días específicos

## FEBRERO

Viernes, 21 de febrero de 9:30 a 10:30. Grupo de apoyo en español. Arc, 2602 McLeod Rd, Bellingham

Síguenos en Facebook para información, eventos, recursos y temas educativos

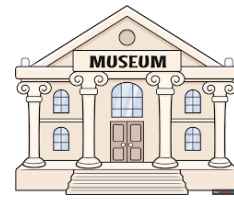


Un momento durante la fiesta del otoño. Gracias a Parks & Recreation de la Ciudad de Bellingham por todo su apoyo y a todos ustedes por venir y compartir sus sonrisas con nosotros.

## Felicidades a nuestras nuevas voluntarias, las madres ayudantes quienes tomaron la capacitación en octubre: Eunice Colin & María Ortiz.

Las familias son el corazón de nuestro programa, y el apoyo de una madre/un padre que ha pasado por la capacitación puede hacer una gran diferencia en la vida de una familia con nuevo diagnóstico o con necesidades que están cambiando. Los padres ayudantes proveen apoyo emocional y dan información persona a persona, a los nuevos padres que han sido referidos a nuestro programa de Padres a padres y quienes tienen un niño con necesidades similares. También ayudan durante nuestras actividades inclusivas. Sus experiencias nos ayudan a desarrollar recursos y eventos para la comunidad.

*Felicidades!*



## Domingos sin sobrecarga sensorial en el museo

Programa para niños de 12 años o menores que tienen autismo y/o necesidades de procesamiento sensorial. Cerrarán el edificio para otra gente durante estos días para brindar una experiencia más tranquila y personal. Herramientas disponibles: guantes, gafas de sol, cartas con apuntes, mapa sensorial, temporizadores y un cuarto especialmente silencioso. El edificio tiene acceso para silla de ruedas.

### Galería interactiva para familias (FIG)

Edificio Lightcatcher del Museo de Whatcom

250 Flora St en Bellingham

**Domingo, 8 de diciembre De 10 a 11:30 de la mañana.**

**Gratis.**

Más información: [Low Sensory Sundays - The Whatcom Museum](https://www.whatcommuseum.org/sensory)

## Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis



Un recurso de Washington para cualquier persona que está pasando por una crisis emocional.

Gratis. Confidencial. Multilingüe.

Llame o envíe un text al número 988 (opción 2 para español)

o la opción de usar chat: [Español | 988 https://wa988.org/es/](https://wa988.org/es/)

## Queridas familias de Padres a padres,

Nuestros sinceros deseos para sus días festivos. Que tengan momentos inolvidables con sus queridos y sus vecinos, y que el nuevo año les traiga paz, amor, salud, amistad y tranquilidad. No están solos.



Con cariño,

### Marta & Alina y nuestras familias

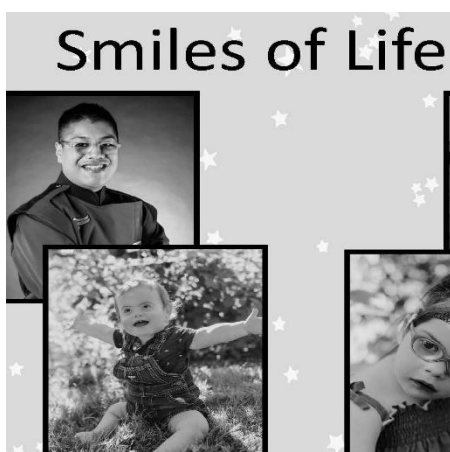
El reloj del año marca un nuevo inicio, gratitud en mi ser, como fuego bendito. Agradezco cada capítulo, cada página escrita, El próximo año, la gratitud será mi brisa.

En el libro del tiempo, una página se abre, el año comienza, como un río que fluye y lleva. Que nuestras acciones sean versos de bondad, En el poema de la vida, construyendo felicidad.

Fuente: Poemas para Año Nuevo cortos y motivadores

## Calendarios Smiles of Life/Sonrisas de la vida

En diciembre tendremos disponibles los nuevos calendarios del Arc del Condado de Whatcom, celebrando a personas con discapacidades del desarrollo. Es un regalo extraordinario para familia, amigos, vecinos, maestros. Sus donaciones apreciadas (recomendamos \$10) nos ayudan a ofrecer programas importantes para niños y adultos con discapacidades y sus familias. Para pedir un calendario, escribanos: [familia@p2pwhatcom.org](mailto:familia@p2pwhatcom.org) o llame (360)715-0170 ext. 308



## Grupo de apoyo y manualidades

Reunión en persona, para mamás, papás y cuidadores que tienen hijos con diferencias del desarrollo, discapacidades o necesidades de salud continuas. Los invitamos a conversar y compartir un café, apoyarnos mutuamente y compartir recursos para las familias.

**Tendremos disponibles materiales para hacer manualidades, como tarjetas de felicitación (para la Navidad, los cumpleaños, dar las gracias, etcétera).** Sin costo alguno.

**Viernes, 13 de diciembre  
De las 10 a las 11:30 de la mañana  
The Arc of Whatcom County  
2602 McLeod Road en Bellingham**

Para más información, llame a Marta: 360-715-0170 ext. 308 o escriba a [familia@p2pwhatcom.org](mailto:familia@p2pwhatcom.org)

## Ayuda legal para inmigrantes

[washingtonlawhelp.org](http://washingtonlawhelp.org)

Aplicación para la naturalización:  
<https://www.washingtonlawhelp.org/es/issues/immigration/applying-for-naturalization-forms-instructions-and-help>

Inmigración y seguro médico:  
<https://www.washingtonlawhelp.org/es/issues/immigration/immigration-and-health-insurance>

Otros asuntos de inmigración:  
<https://www.washingtonlawhelp.org/es/issues/immigration/other-immigration-issues>

Northwest Immigrants Rights Project:  
<https://www.nwirp.org>

Requisitos para ser cliente:  
<https://www.nwirp.org/uploads/2021/2021-Eligibility-Spanish.pdf>

**Importante:** Video de actualización post elecciones para la comunidad:  
<https://vimeo.com/1027829846> (con subtítulos en español)



## Perspectiva de una familia de nuestro programa: **Nuestro viaje con Anna**



*La familia Zarza: Héctor, Brandon, Bryan, Anna y Eunice*

Hola amigos, nosotros somos la familia Zarza y te vamos a contar cómo ha sido nuestro viaje con nuestra hija Anna de ocho años que tiene autismo. Es necesario decir que cuando ella fue diagnosticada casi cuatro años atrás nuestra vida cambió, y dio un giro de 360 grados. La etapa de duelo la vivimos todos en la familia. Somos una familia de cinco integrantes, Anna tiene dos hermanos mayores, 16 y 14 son las edades de sus hermanos varones, y ellos aun eran pequeños y ellos no entendían por todo lo que estábamos pasando. Fue difícil para ellos porque muchas veces nos encontrábamos demasiado estresados por la situación, buscar terapias, estar en una lista de espera para recibir ayuda para Anna nos dejaba realmente agotados.

El impacto de esta situación nos llevó a sentirnos solos y que nadie entendía lo que estábamos pasando. La insulación fue nuestra primera salida, nos imaginamos que la gente iba a ver diferente a nuestra hija y que ella iba a sentir la indiferencia de las personas. Un cambio grande que hubo fue dejar de realizar actividades donde hubiera una acumulación de gente, o que sean muy ruidosos. Vivimos diferentes etapas, la etapa de la aceptación fue clave para ayudar a nuestra hija. Cada familia es diferente, nosotros tomamos acción y nos volvimos los defensores de Anna, luchamos por sus derechos de ella en la escuela, buscamos lo necesario para ayudarla. Nuestra vida en ese momento era como un sube y baja. Es importante que como cuidador o familiar tengamos espacio donde podamos expresar nuestros sentimientos o liberar nuestro estrés y algo que nos ayudó al resto de la familia fue empezar a ver las cosas como Anna las ve, dado que ella es una niña que no mantiene conversaciones, ella nos lograba contagiar de calma por el aprecio que ella siente por la toda la naturaleza, ella simplemente con su sonrisa nos decía que todo iba a estar bien y que lo que hacíamos por ella era justo lo que ocupaba. Así que decidimos todos disfrutar a mi hija cuando fuera posible. Descubrimos que irnos de camping y estar en contacto con la naturaleza nos despejaba de todo y ver a nuestros tres hijos jugar los mismo, en este caso nadar, caminar y comer golosinas era la bandita que nuestro corazón necesitaba. Tuvimos resultados de estas actividades porque a la fecha podemos decir que Anna aprendió a nadar. También para que ella tenga diversión en lugares que a los niños les gusta ir, tratamos de ir durante la semana y así evitar el flujo de gente el fin de semana, y hasta el momento ha funcionado. Dado que Anna disfruta de ir de camping, el viaje hacia dónde nos dirigimos es divertido. Sus lugares favoritos son Winthrop y Wenatchee.

Anna necesita de cuidados, como por ejemplo ella se da a la fuga si alguien no la sostiene de la mano cuando vamos caminando, ella no reconoce el peligro en frente de ella, en la escuela tiene que tener una paraeducadora todo el tiempo con ella y todavía usa pañal. Todos en la familia estamos entrenados para los cuidados que ella necesita. Sus hermanos la aman con todo su corazón y la cuidan la protegen y también le enseñan cosas. También tenemos personas que han sido clave para que Anna siga progresando, nuestros amigos de la iglesia y sus maestras son parte de este viaje también. Es importante tener comunicación con ellos para que el progreso de Anna se vea reflejado. Cada año escolar realizamos una carta para la nueva maestra de Anna conozca sus fortalezas y también en que necesita ayuda. Le llamamos "Un poco de mi" a la carta. Esto ayuda mucho porque las maestras se dan una idea enorme de cómo apoyar a mi hija en este proceso.

Amigos, yo sé que todos tenemos un sin fin de experiencias por contar y sería tan maravilloso que todos nos pudiéramos escuchar y saber que no estamos solos en este viaje. Lo que nosotros nos hemos llevado de esta etapa de la vida de criar a nuestra hija con autismo es que tenemos que disfrutar cada momento, ella avanza muy despacio pero cada avance de ella es como escalar una montaña y es simplemente extraordinario. Anna disfruta de bailar, cantar, pintar, le encanta aprender del sistema solar, y valla su memoria es extraordinaria, y esto nos lleva a siempre ser amables, honestos porque Anna sigue nuestros pasos y queremos que sean los pasos que la lleven lejos en la vida de acuerdo sus capacidades. Me despido de ustedes diciéndoles que ser los padres de Anna es lo mejor que nos ha pasado, ella nos está enseñando a valorar la vida y a respetarla, tener una discapacidad no te limita. Luchemos por que nuestros hijos vivan en un ambiente sano y enseñemos a las personas que está bien ser diferentes.

## Información comunitaria, digital y familiar

El **Centro Pacer** (<https://www.pacer.org/>) ofrece nuevos recursos:

¿Qué es educación especial? <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a69s.pdf>

¿Cómo Solicitar una Evaluación de Educación Especial? <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a71s.pdf>

¿Cómo puedo estar en Desacuerdo con el IEP de mi Hijo? <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a73s.pdf>

Es mi primera reunión del IEP, ¿cómo me preparo? <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a70s.pdf>

¿Que significa una evaluación de educación especial? <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a72s.pdf>

Consejos para hacer abogacía en la escuela <https://www.pacer.org/parent/php/PHP-a74s.pdf>

y también

**Videos en español para familias** [https://www.youtube.com/playlist?list=PLMe9zDtTPTVehP33SwI-a\\_TCS6O\\_VVTtn](https://www.youtube.com/playlist?list=PLMe9zDtTPTVehP33SwI-a_TCS6O_VVTtn)



Foto del *Disabled and Here*



<https://benefitu.org/> **BenefitU** ofrece planificación de beneficios a personas de 14 años o más que califican para la Administración de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington (DDA). No hay costo alguno para usar este servicio.



<https://www.nwaccessfund.org/apply-for-a-loan/> ofrece préstamos y programas financieros para apoyar la independencia de personas con discapacidades. Por ejemplo, tienen un préstamo a bajo interés para tecnología de asistencia: [Assistive Technology Loans – Northwest Access Fund](#)



**Centro de Acción – The Arc Washington** El Arc del Estado de Washington

¡La defensa de derechos puede parecer difícil, pero no lo es!

El Centro de Acción de The Arc of Washington State le ayuda a hacer que su voz sea escuchada por las personas electas que lo representan. Al inscribirse en nuestra *Alerta de Acción*, podrá enviar sus inquietudes sobre el presupuesto estatal y los cambios en las políticas legislativos necesarios directamente a SUS legisladores. <https://arcwa.org/action-center/>



**DDA Enrollment Criteria | Informing Families** Cambios en los criterios de inscripción de la DDA

DDA dejará de utilizar el coeficiente intelectual, mejor conocido como CI, para determinar la inscripción en la DDA. A partir del 7 de octubre de 2024, ya no utilizarán el CI para determinar la inscripción. La DDA se basará únicamente en el diagnóstico y el funcionamiento adaptativo para determinar la elegibilidad de inscripción.

Detalles adicionales aquí: <https://informingfamilies.org/changes-to-dda-enrollment-criteria-october-2024/>



**¿Necesita un vuelo? - Angel Flight West** <https://angelflightwest.org/necesita-un-vuelo/>

**Transporte médico** Vuelos para viajar desde y hacia el tratamiento médico. Pacientes con todas las condiciones médicas que son ambulatorios y medicamente estable y que puedan viajar en una aeronave no presurizada son aceptados excepto por aquellos que según sus condiciones podrían atentar con su salud al volar en avión. Los vuelos son generalmente para pasajeros que no pueden pagar boletos de vuelos comerciales o para quienes viajar por tierra o por una aerolínea comercial planteara dificultades físicas.



Padres a Padres  
2602 McLeod Rd  
Bellingham, WA 98225

360-715-0170 ext. 308  
familia@p2pwhatcom.org  
www.p2pwhatcom.org

## Gracias y oportunidad

Muchísimas gracias a todas las familias de nuestra comunidad por su presencia, cuidado y amor y a nuestros miembros comunitarios:

Starbucks  
Ciudad de Bellingham Departamento de Recreación  
Peter Ledecy y NAMI  
Toys for Tots  
www.3dcardmaking.com



## Información de nuestra oficina

Para familias que hablan español: **360-715-0170 y marque el 308**

Siempre deje un mensaje, y le regresaremos la llamada tan pronto podamos.

Para recibir nuestra información y recursos familiares actuales en español, por favor escribanos un correo electrónico a:

**familia@p2pwhatcom.org**

Por favor, llámenos para actualizar su información en caso de cambio de su dirección o número de teléfono.  
360-715-0170 ext. 308

**~ Saludos de Marta y Alina**

## Conexiones con otras familias

### ¿Quién es un padre/una madre voluntario/a de Padres a Padres?

Es una madre o un padre con entrenamiento especial que tiene un niño con necesidades especiales similares. Madres/padres voluntarios son el corazón de nuestro programa porque han pasado por experiencias como las de ustedes personalmente y entienden el estrés y los sentimientos relacionados con esto.

### ¿Cómo me puede ayudar?

Esta persona puede compartir información, experiencias y escuchar sus preocupaciones atentamente. Ella puede ponerse en contacto con usted por teléfono, correo electrónico y de vez en cuando de cara a cara. Este apoyo emocional es gratuito y completamente confidencial.

Muchas veces se encuentran madres/padres en nuestra red de Padres a padres que tienen hijo/a con el mismo diagnóstico y con terapias/necesidades similares.

**Si quiere hablar con otra madre/otro padre, por favor llame a Marta:  
360-715-0170 ext. 308**

