



# Stepping Up!

Noticias de ABI y NWDSA  
Programas de NW Disability

Número 28  
Verano de 2020

## El Verano es para Jugar y Aprender

por Molly Hulett

### En esta edición...

- Aprendiendo en Verano • p1
- Carta de la Dir. Ejecutiva • p2
- Carta de la Junta Directiva • p2
- Cambio Rápido y Adaptación • p3
- Orgullo de la Graduación • p4
- Jóvenes por la Justicia Social • p4
- Los sueños si se cumplen • p5
- #BuddyFestNW • p6



Ya llegó el verano y hemos sobrevivido la escuela en línea durante la pandemia. ¡Bien hecho! Para mí, habían días alegres, pero muchos otros eran difíciles. El verano es un tiempo perfecto para seguir aprendiendo de una manera menos estructurada, más divertida, e interesante. Una de las primeras cosas que hago como madre, ya cuando se acerca el verano, es pensar en lo que queremos hacer como familia. Mi familia disfruta del verano nadando en nuestra alberca, saliendo a caminar, relajándonos en las hamacas en el patio, trabajando en el jardín y cocinando. Mucha gente piensa que estas son nada más actividades recreativas, pero podemos convertirlas en actividades de aprendizaje enriquecedoras para nuestros/as niños y niñas. Les doy el desafío de pensar en maneras basadas en la diversión y la rutina sana para continuar el aprendizaje durante el verano.

Algunas de las actividades que haremos en nuestra casa son:

**Quehaceres** - A Parker le asigno por lo menos un quehacer de la casa todos los días. Mientras cumple con estos quehaceres, está aprendiendo muchas habilidades importantes.

**El conteo de dinero** - Cuando Parker cumple con sus quehaceres le damos dinero para sus gastos. Pero se lo entregamos en puras monedas. Luego, él tiene que contarlas y agregarlas al frasco donde guarda su dinero. Cuando quiere comprar algo, entonces tiene que contar las monedas hasta llegar a mayores cantidades. Esta actividad le ha llamado mucho la atención. Utilizamos un cartel de las centenas para contar y un visual sobre la clasificación de monedas para ayudarlo a hacerlo de forma independiente.

**Cocinando** - He encontrado recetas adaptadas y divertidas que a Parker le gustan en el sitio <https://accessiblechef.com/recipes/>. Estas recetas le motivan a leer, seguir instrucciones y desarrollar su independencia.

**Lectura** - A Parker le gustan los libros y una de nuestras actividades favoritas es agarrar una bolsa de libros y acostarnos en nuestro trampolín o en las hamacas para leerlos juntos en el aire libre.

**Juegos de mesa** - Ahorita uno de los juegos favoritos de nuestra familia es Uno Attack.

Para niños y niñas menores, pueden integrar el conteo en muchas actividades diferentes. También sugiero que sigan la dirección de su hija/o cuando leen, y no se olvide de implementar todo tipo de juego sensorial de forma divertida durante el descanso.

A como sea su verano, asegure que las actividades de aprendizaje para su hija/o sean divertidas e interesantes. Es un tiempo excelente para valorar los intereses de sus niños/as y para ampliar su aprendizaje de modo entretenido. ¡Que disfruten de un verano seguro y bonito!



Damos la bienvenida al nuevo miembro de nuestra junta directiva



Mike Rosen cuenta con 24 años de experiencia en el campo de abogacía, como voluntario en las escuelas públicas. Ha recibido varios reconocimientos por su liderazgo en la comunidad. Sus intereses incluyen la inclusión, el medio ambiente y la justicia social. Profesionalmente, Mike tiene 26 años trabajando en el manejo de equipos y programas ambientales. El ha ofrecido apoyarnos en ABI y NWDSA con nuestras solicitudes de financiamiento (grants) y con nuestras coordinaciones con la comunidad.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a la Fundación Kuni y MRG por su apoyo a nuestro trabajo durante la pandemia.

Gracias!

**NWDSA** (abi)  
northwest down syndrome association

PROGRAMS OF NW DISABILITY SUPPORT

NW Disability Support es un programa sin fines de lucro, registrado en Oregon como una organización 501(c)3 eximida de impuestos.

## Carta de la Directora Ejecutiva

Esto ha sido un tiempo de muchos desafíos. Estamos viviendo en tiempos de una pandemia y a la vez de una revolución histórica. Nuestra organización se basa en la convicción del poder de la pertinencia y de la dignidad humana, y sabemos que tenemos mucho trabajo por delante para realizar juntos. La Vida de los Negros/as Importa.

Todo nuestro personal son madres o padres de niños/as con Síndrome de Down, o adultos con Síndrome de Down que abogan por sí mismos. Compartimos el estrés de esta crisis de la salud, y la pérdida de apoyo y rutinas. Hemos desempeñado un papel activo a nivel nacional y local en el trabajo de pólizas relacionadas con la salud, la educación y los servicios humanitarios.

Hemos aprendido a tender lazos para apoyarnos y conectarnos de forma virtual, con el apoyo de los socios comunitarios de nuestra coalición ABI. Como padres y personas con discapacidades, estamos trabajando duro para escuchar y responder a sus necesidades. A la vez, estamos agradecidos/as de formar parte de una comunidad tan fuerte.

Angela Jarvis Holland  
NWDSA/ABI

## Carta de la Junta Directiva

Como Junta, nos sentimos orgullosos del personal de NWDSA y de la rapidez con la cual lograron dar un giro en su trabajo para apoyar a las familias de manera virtual en respuesta al Covid-19. Y aún están presentes para contestar llamadas, ofrecer apoyo uno-a-uno, proveer guías para padres y entrenamientos. ADEMÁS - ¡El Festival de Amigos/as este año se hará de manera virtual!

Para mi familia, El Festival "Buddy Fest" ha sido un evento importante que marca el transcurso de otro año. Representa la oportunidad de celebrar el Síndrome de Down con todas nuestras amistades y familiares maravillosos. Gozamos mirando sus lindos equipos y admirando el esfuerzo de tantas familias que recogen fondos para el trabajo tan vital que realizamos.

El Festival está enfocado en fortalecer a nuestra comunidad, reencontrarnos con amigos/as y también hacer nuevos amigos/as y recaudar fondos para apoyar el trabajo. Más de dos mil personas marchando, además de músicos, payasos y comida. Pero sobre todo, una declaración de la resiliencia, orgullo y la fuerza que juntos y juntas tenemos. Nos va a hacer falta esta celebración tradicional.

Este año NWDSA estará promoviendo un buddy fest virtual. Será distinto, pero fabuloso. Como padre y Presidente de la Junta Directiva, invito a todos y todas a participar, formar equipos y contribuir. Demostremos lo que somos capaces de lograr, a pesar del virus.

¡Espero con alegría "verlos" a todos en el buddy fest 2020!

Michael Bailey  
NW Disability Support



# CAMBIO RÁPIDO Y RESILIENCIA

NUEVAS MANERAS DE CREAR COMUNIDAD

**SERVIMOS A FAMILIAS, EDUCADORES/AS, PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD Y/O SOCIALES, Y DEFENSORES/AS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES EN OREGON, WASHINGTON Y MÁS ALLÁ**



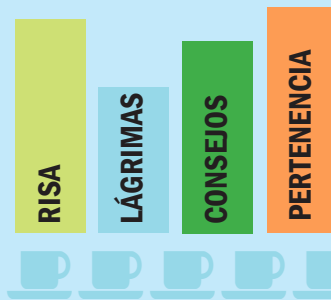
## ALCANCE A NUEVAS FAMILIAS

BRINDANDO APOYO Y RECURSOS A NUEVAS Y EXPECTANTES FAMILIAS DE NIÑOS/AS CON SÍNDROME DE DOWN.



- Guías para Padres Nuevos
- Apoyo por teléfono
- Apoyo ofrecido en Español
- Conexiones Virtuales con otras familias

## APOYO VIRTUAL ENTRE TAZAS DE TÉ



COMPARTIDOS POR TELÉFONO Y EN SESIONES DE VISITAS VIRTUALES



## DISEÑANDO ENTRENAMIENTOS RELEVANTES

SÍNDROME DE DOWN Y LA LA GAMA DE DISCAPACIDADES



- Oportunidades Virtuales para Familias, Profesionales y Estudiantes
- Guiados por las Necesidades de nuestras Familias y de la Comunidad
- Programas para culturas específicas



## GRADUACIÓN DE LAS COLEGAS EN PREPARACIÓN PARA EL KINDER

SERIE DE TALLERES PARA TODAS LAS DISCAPACIDADES, AYUDANDO A LOS PADRES A ABOGAR PARA QUE SUS HIJOS/AS RECIBAN SU EDUCACIÓN EN LOS SALONES REGULARES DE KINDERGARTEN.

**SÓLO EL 13% DE LOS Y LAS ESTUDIANTES**

CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES ESTÁN COMPLETAMENTE INCLUIDOS EN LAS ESCUELAS DE OREGON.

**SÓLO EL 4% DE LOS Y LAS ESTUDIANTES**

CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES ESTÁN COMPLETAMENTE INCLUIDOS EN LAS ESCUELAS DE WASHINGTON.

**90% DE LAS FAMILIAS QUE CUMPLEN NUESTRO PROGRAMA DE COLEGAS EN PREPARACIÓN PARA EL KINDER**

LOGRARON LA UBICACIÓN INCLUSIVE QUE QUERÍAN PARA SUS HIJOS EN LAS ESCUELAS DE OREGON Y WASHINGTON.

## DEFENSORÍA Y CONSCIENCIA

ENTRE EL PÚBLICO

SALUD • EDUCACIÓN • SERVICIOS HUMANOS



## TALLER EN ESPAÑOL

SERVICIOS A 233 PERSONAS QUE



*"todos pertenecemos"*

## UNIENDO NUESTRA COMUNIDAD DE JÓVENES PARA LA JUSTICIA SOCIAL

PARA CONECTARSE, EXPRESARSE Y PROMOVER



## COALICION TODOS NACIDOS (DENTRO)

DE TODAS LAS DISCAPACIDADES

PADRES, EDUCADORES/AS, DEFENSORES PROPIOS, Y JÓVENES COLABORANDO PARA ABRIR OPORTUNIDADES EDUCACIONALES INCLUSIVAS MEDIANTE TALLERES, RECURSOS Y CONSEJOS EN ESTOS TIEMPOS DESAFIANTES.

## TANTAS SONRISAS DE ALEGRÍA



COMPARTIENDO IDEAS PARA PASÁRSELO BIEN Y SEGURO EN VERANO

## GUÍAS O FOLLETOS ENVIADOS

NUEVAS FAMILIAS SANANDO CORAZONES CONTANDO CROMOSOMAS



4180 SEGUIDORES EN FACEBOOK

19,625 VISITAS A NUESTRO SITIO WEB

## 4,871 INDIVIDUOS Y FAMILIAS

RECIBEN NUESTRO BOLETÍN Y NUESTRAS COMUNICACIONES



**SÓLOS/AS PODEMOS HACER TAN POCO; JUNTOS/AS PODEMOS LOGRAR TANTO.**

HELEN KELLER

NWDSA y Todos Nacidos (dentro) hemos aprendido mucho este año. Hemos efectuado cambios rápidos en nuestros métodos para satisfacer las necesidades de las familias y ofrecer oportunidades virtuales para aprender y seguir conectados en 2020. Esperamos que hayan disfrutado estas muestras del viaje que emprendimos este año en la promoción de defensoría y educación para promover comunidades inclusivas. Les pedimos que por favor consideren una donación generosa para apoyar nuestras misiones de hoy día.

## ¡Tan Orgullosos de Nuestros Graduados!

por Jamie Burch

¡Hay tantos estudiantes para celebrar! Felicidades a los miembros de nuestro grupo "Jóvenes por la Justicia Social" (SJY) que están graduándose de la high school. ¡Estamos TAN orgullosos de uds.! Nuestro grupo SYJ está involucrado en el movimiento hacia una sociedad civil inclusive de TODAS las personas, incluyendo las personas con discapacidades. Queremos agradecer a dos miembros (y voluntarias de por vida) que desarrollaron sus proyectos académicos finales con nuestra organización, promoviendo el orgullo y los derechos de las personas con discapacidades. Claire Burch produjo un video sobre los derechos de personas con discapacidad, y Kennedy Keller-Coeper organizó un evento dirigido a recaudar fondos para campañas de conciencia sobre la discapacidad.

También queremos felicitar a la primera clase que se graduó del programa de Think College Inclusión en Oregon. ¡Nos llenan de orgullo! Nuestra Coalición de la Costa del Oeste de Think Inclusion College ayudó a traer a Oregon esta oportunidad, el primer programa universitario para estudiantes con discapacidades intelectuales. Ahora, dos de nuestro personal – Will Larson y Rachel Esteve – se han graduado de la Universidad Estatal de Oregon con un certificado en Estudios de Carrera y de la Comunidad.

Todos los graduados lograron finalizar su último año de la escuela en medio de los efectos devastadores de la pandemia y del racismo. Aunque sus ceremonias de graduación serán diferentes de lo que se imaginaba, esperamos que se celebren sus logros con orgullo y alegría. Ustedes son importantes y merecen este reconocimiento. La graduación significa el comienzo de algo nuevo y los jóvenes ayudarán a liderar el camino.

### ¡Adelante, clase de 2020!



## Noticias del grupo Jóvenes por la Justicia Social

por Will Larson y Austin Nugent

La Comunidad de Jóvenes por la Justicia Social ha pasado un año ocupado. Dirigieron seis presentaciones sobre pertenecer. Asistieron a un campamento de verano ubicado en la universidad, enfocándose en varios temas incluyendo la interseccionalidad, la sexualidad, cómo pintar murales, y maneras seguras de usar el internet.

El Covid-19 y la transición a un mundo virtual abrieron nuevas oportunidades para los Jóvenes de conectarse, aprender y ser líderes. Austin Nugent y Will Larson están a cargo de este trabajo. Austin se desempeñaba previamente como directora, y Will, un joven con discapacidad intelectual, recién se graduó de la Universidad Estatal de Portland. Juntos con un grupo de consejeros, están organizando talleres en línea para explorar la justicia social, la autoayuda, el arte y abogacía. Además, están trabajando para organizar un club de lectura, noches de películas y otras maneras divertidas para conectarse.

La Comunidad de Jóvenes por la Justicia Social está abierto a individuos entre 15 y 25 años de edad y no se limita a los residentes de Oregon y Washington. Síguenos en Facebook en la página SocialJusticeYouthPDX y en Instagram a Youth4SocialJustice.

Para saber mas, visite: [www.abicommunity.org/programs/youth\\_program/](http://www.abicommunity.org/programs/youth_program/).

## Los sueños si se cumplen

Por Blanca Orozco

Esta historia que les voy a redactar es la que cambió mi forma de pensar sobre la discapacidad y por la cual creo que como padres nunca debemos darnos por vencidos, con nuestros hijos que tienen alguna discapacidad y mucho menos dejar de creer en ellos.

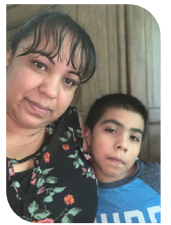
Mi hijo comenzó sus estudios en un salón segregado y en una escuela lejos de donde vivimos. Un salón cual yo no sabía cómo funcionaba, pero fue lo que me dijeron sería la mejor opción para mi hijo. Con el tiempo me di cuenta de que era un salón de comportamiento y lenguaje. Mi hijo no tenía las mismas oportunidades que todos los demás niños sin alguna discapacidad, como de interactuar en los salones de educación general ni en su comunidad escolar.

Mi hijo comenzó a ser agredido por otro niño de su clase, le hacían bullying constantemente. Mi hijo empezó a cambiar y tener mal comportamiento, cual nunca había tenido y creo que lo que pasaba era que mi hijo estaba repitiendo comportamientos que él observaba de sus compañeros de clase. Me empecé a preocupar. Comencé a mandar notas a la maestra y en ocasiones no me las respondía, traté de hablar con la maestra y por la barrera del idioma y la falta de personal bilingüe en esta escuela, hablar con ella era todo un proceso, tenía que hacer cita y la escuela necesitaba buscar alguien que tradujera. En cuando logré hablar con ella mis preocupaciones fueron ignoradas, puse varias quejas, no obtuve ningún resultado pasaron dos años, hasta que un día decidí no mandar más a la escuela a mi hijo porque ya me había cansado de la situación y no sabía qué más hacer para que mi hijo se sintiera seguro en la escuela y yo tranquila de que todo estaba bien.

Encontré el apoyo de NWDSA/ABI y fue cuando comencé a entender los derechos de mi hijo y los míos como madre dentro del sistema de educación especial. En esta organización se tomaron el tiempo para apoyarme y para ayudarme a seguir luchando por mi visión para mi hijo.

Comenzamos a tener juntas en el distrito para llegar a un acuerdo, porque yo quería que respetaran los sueños que yo tenía para mi hijo, como el de ser bilingüe y que creciera en la escuela de su vecindario con sus hermanos y conocidos del cual lo estaban privando por tener una discapacidad. Luche dentro del sistema sin rendirme hasta conseguir lo que yo siempre había soñado para mi hijo, porque en el camino habían roto todos mis sueños que yo tenía. Y todo mi esfuerzo valió la pena. Logré, regresar a mi hijo a su escuela de vecindario y con sus hermanos ahora ya empieza hablar español y a integrarse a su comunidad. He visto en mi hijo muchas habilidades y fortalezas que antes no miraba, porque me hicieron creer que él no podía y no iba a poder hacer cosas que hoy él hace.

Estoy feliz de no haberme rendido y haber luchado hasta lograrlo, mi hijo es muy inteligente y ha aprendido mucho en muy poco tiempo. Por favor, mamás y papás luchan por los sueños de sus hijos que no venga alguien a imponerles algo que no quieren para ellos, ustedes son los que conocen a sus hijos más que nadie, aboguen por sus derechos y sepan que no estamos solos hay organizaciones que nos brindan de su apoyo y que nos comprenden como NWDSA/ABI.



Nuestra Coordinadora de Alcance Bilingüe, Maria Rangel, apoya a las familias de habla hispana y en riesgo brindando apoyo con IEP, alcance de nuevos padres, entrenamientos, conexiones de la comunidad a los recursos, y trabaja apoyando la política.

Contacta a Maria en [mrangel@nwdsa.org](mailto:mrangel@nwdsa.org) o 503-262-4029.

Encuentra más información en español aquí: [www.abicomunity.org/espanol/](http://www.abicomunity.org/espanol/).



**POR FAVOR ACOMPAÑENOS AL  
#BUDDYFESTNW ANUAL NÚMERO 22**  
SÁBADO 29 DE AGOSTO DE 2020 A LA 1 PM  
CAMINATA • CELEBRACIÓN • CONTRIBUCIÓN

### Mensaje de agradecimiento

El año pasado celebramos una especie de cumpleaños dorado: ¡nuestro evento número 21 celebrando el 21<sup>o</sup> cromosoma adicional el 21 de septiembre! El mar de color amarillo, caras felices, palabras apasionadas, llenas de fuerza y el orgullo radiante de nuestra comunidad fue increíble. Logramos recaudar casi \$43,000 para apoyar nuestra misión de crear y nutrir una sociedad amorosa e inclusiva para todas las personas experimentando una discapacidad incluyendo el síndrome de Down!

### Mensaje de esperanza y perseverancia

¡Este año buscamos llevar nuestra celebración anual de aceptación e inclusión a nuestras familias y amigos de una manera segura y accesible a través de Facebook Live y sin duda necesitamos su ayuda para que sea un éxito! Le pedimos que marquen sus calendarios, desentierre sus camisetas #BuddyFestNW pasadas (o haga las suyas propias), involucre a los miembros de su equipo, considere cómo puede apoyar y no olvide que este es nuestro evento mayor recaudador de fondos del año para el trabajo que hacemos en la Asociación del Síndrome de Down del Noroeste que valora las relaciones, la justicia social, la equidad, la diversidad y la autodeterminación!

Seguiremos hacia delante (como lo hacemos con nuestros hijos), estableceremos nuestro objetivo alto y nos acompañará Tony Starlight para entretenernos a través de nuestro primer #BuddyFestNW virtual. Síganos en Facebook y esté atento a las ideas y formas de celebrar.

### Mensaje para equipos y recaudadores de fondos

¡Realmente necesitamos su ayuda y nos encantaría darle luz al orgullo de su equipo y a los esfuerzos de recaudación de fondos! ¡Cree su perfil, establezca un alto objetivo de recaudación de fondos y comparta esos esfuerzos con nosotros! ¡La **registración es gratuita este año y se abre el 6 de julio!** Para ver los premios de este año visite [www.buddyfestnw.org](http://www.buddyfestnw.org). Para apoyo en español para todo lo relacionado a este evento comuníquese con Maria Rangel al 503-262-4029 o [mrangel@nwdsa.org](mailto:mrangel@nwdsa.org).

**#BuddyFestNW • [www.buddyfestnw.org](http://www.buddyfestnw.org)**

NWDSA

northwest down syndrome association

(abi)

community

11611 NE Ainsworth Circle, Ste 321 • Portland, OR 97220

Articulos en Español dentro del boletin!

ResourcEfulness Center  
11611 NE Ainsworth Cir, Ste 321 • Portland, OR 97220  
(503) 238-0522 • allbornin.org • nwdsa.org  
Para comunicarse en español,  
llame a Maria Rangel (503) 262-4029  
facebook.com/nwdsa @nwdsa\_abi  
twitter.com/nwdsa\_abi youtube.com/nwdsa

MUCHAS GRACIAS a todos los equipos y recaudadores de fondos por su apoyo al #BuddyFestNW anual 2019!  
Los mejores equipos: The Bullwinkles (en la foto de arriba), Team Dan the Workman, Oliver's Goldfish, Archer's Team, and Ivy's Army  
Principales recaudadores de fondos individuales: Jamie and Schirmer, Eric Cerdana, Steven Holland, Donovan Smith, and Allen Scobba



**!CELEBRA CON NOSOTROS EL 29 DE AGOSTO!**  
A partir del 6 de julio de 2020, puede crear su equipo o donar en línea en [buddyfestnw.org](http://buddyfestnw.org)!



**Continuaremos agregando eventos virtuales gratuitos a nuestro calendario. ¡Este atento a futuras ofertas!**  
9 de julio • Rutinas de verano: deportes visuales  
15 de julio • Sanación y resiliencia  
29 de julio • ¡Hablemos de literatura temprana en casa!  
29 de agosto • Buddy Fest NW  
16 y 17 de abril de 2021 • Todos Nacidos (dentro) Conferencia sobre las mejores prácticas para la inclusión educativa Conference  
**Calendario completo en [abicomcommunity.org/events](http://abicomcommunity.org/events)**