



Harbor Happenings

Cubierta: Karla Chacon, participante de College to Career (C2C)
Crédito de la foto: Julia Ramirez, Servicios Sociales Vocacionales

PRIMAVERA 2023

Servicios de apoyo universitario: Preparar a los estudiantes para tener éxito

página 2

¡Manténgase a salvo en caso de emergencia!

página 5

Explorando caminos: Opciones más allá de la escuela

página 6

Buenas Lecturas

página 8

Mi jornada como Brandon ¡Diversión en el Agua!

página 10

página 14



Servicios de apoyo universitario: Preparar a los estudiantes para tener éxito



El Harbor Regional Center colabora con una variedad de programas en la comunidad local, para ayudar a los adultos con discapacidades del desarrollo, a explorar y tener éxito en entornos de educación superior. Muchas veces, las experiencias exitosas de educación superior pueden conducir a un empleo significativo. Nuestros gerentes del Servicio de Atención al Cliente comparten sus conocimientos sobre algunos programas.

Programa College 2 Career (C2C) (Carrera Universitaria 2)

**Jessica Eich, Gerente
de Servicios de
Atención al Cliente,
Departamento Infantil**

El programa College 2 Career (C2C) es un programa innovador postsecundario para adultos con discapacidades del desarrollo, implementado por el Centro Regional. El Programa C2C ofrece una excelente oportunidad para experimentar la universidad comunitaria, la vivienda estudiantil y la vida universitaria. Lo que es especialmente bueno es que el Programa C2C proporciona apoyo de capacitación educativa adicional, que de otro modo no estaría disponible a través de la universidad para las

personas que son asistidas por un centro regional. El programa también tiene un componente residencial en el que el individuo recibe apoyo y capacitación para desarrollar las habilidades que se necesitan para vivir de forma independiente en su comunidad. Los apoyos profesionales se proporcionan al estudiante, antes de la graduación, para ayudarlo a obtener un empleo remunerado dentro de su campo de capacitación. El programa College 2 Career acepta solicitudes durante todo el año. Todos los solicitantes y padres interesados deben asistir a una orientación de C2C antes de presentar la solicitud. El Harbor Regional Center ofrece esas orientaciones cada dos meses.



Karla Chacon, cliente del HRC, participante del Programa C2C

Realmente disfruté del tiempo que pasé en el programa C2C. No conseguía socializar mucho, eso no me importaba... y tampoco tenía muchos amigos. Pero C2C cambió eso y gané amigos entre los estudiantes... Nos convertimos en una familia, y nos encanta jugar y realizar eventos juntos. El departamento es una de las mejores partes del programa. Deseo vivir de forma independiente y lo conseguí. Eso no quiere decir que el programa te arroja al río y espera que nades. El apoyo en el hogar me ayudó a hacer el seguimiento de mis tareas, el alquiler y otras cosas.
~ Karla Chacon

Servicios de Apoyo Universitario: Preparar a los estudiantes para tener éxito



Programa de Apoyo Universitario (CSP)

Lizbeth Moreno, Gerente de Servicios al Cliente, Departamento de Adultos

El Programa de Apoyo Universitario (CSP), en Long Beach City College, ofrece servicios integrales para estudiantes con discapacidades intelectuales y de desarrollo, en asociación con el Centro Regional Harbor. El programa tiene como objetivo promover la educación superior inclusiva, ofreciendo apoyo y recursos para permitir que los estudiantes se conviertan en estudiantes exitosos y hagan la transición a la educación superior. El programa proporciona una amplia gama de servicios para apoyar a los estudiantes en el acceso a los recursos del campus, los servicios y el desarrollo de habilidades esenciales; como por ejemplo, técnicas de gestión

del tiempo, fortalecimiento de la capacidad para navegar a través del campus y sus procesos, además de mejorar las habilidades de funcionamiento ejecutivo (planificación, organización, coordinación). Los estudiantes también tienen acceso a instrucción especializada, tecnología de asistencia, oportunidades sociales y recreativas y apoyo para localizar y conectarse con servicios de tutoría. En general, el programa proporciona un entorno de apoyo e inclusivo donde los estudiantes pueden aprender, crecer y alcanzar sus metas académicas y personales. El Programa de Apoyo Universitario en Long Beach City College es un excelente recurso para estudiantes con discapacidades intelectuales y de desarrollo que buscan desarrollar una educación superior.

¿Interesado(a) en los programas? Póngase en contacto con su coordinador de servicios para obtener más información.

Para obtener más información sobre los servicios disponibles para adultos, atendidos por Harbor Regional Center, visite www.harborrc.org/services-adults ¡O digitalice el código QR!



¡Manténgase a salvo en caso de emergencia!

Por Vicente Miles, Gerente de Servicios de Emergencia de HRC



¡La primavera está en el aire! La primavera es una estación en la que el clima puede cambiar de lluvioso y frío a soleado y cálido. Esté atento a los cambios severos del clima, como rayos, tormentas e inundaciones.

Este es el momento perfecto para asegurarse de que usted y sus seres queridos están listos ante cualquier emergencia. ¡Prepararse de antemano y tener un plan de acción antes de una emergencia puede salvar vidas!

Las siguientes son algunas sugerencias de preparación para la primavera:

Consejos útiles...

- ① Mantenga a mano un kit de emergencia, que incluya una muda de ropa, medicamentos, linterna que funciona con baterías y un amplio suministro de baterías, guantes, mascarillas y artículos de higiene personal. Un kit de emergencia debe tener elementos para satisfacer sus necesidades individuales.
- ② Desarrolle un plan de evacuación de emergencia y practique con su familia.
- ③ Prepare sus listas de contactos de emergencia, incluido un contacto que resida fuera del área y comparta la lista con sus seres queridos.
- ④ Mantenga un suministro de alimentos enlatados y no perecederos y agua potable a mano.
- ⑤ Prepare copias de documentos importantes como información médica, información de seguros y números de teléfono de compañías de servicios públicos.
- ⑥ Si conduce, lleve mantas adicionales o guarde un saco de dormir en su vehículo.
- ⑦ ¡Recuerde reemplazar las baterías de sus alarmas de incendio y monóxido de carbono!

Explorando caminos: Opciones más allá del sistema escolar

Por Brenda Bane, especialista en relaciones con proveedores del HRC



Las personas a menudo se preguntan qué servicios están disponibles después de salir del sistema escolar. Sabemos que las personas quieren entender la variedad de servicios que están disponibles para poder tomar decisiones bien informadas.

El Harbor Regional Center (HRC) reconoce la importancia de la iniciativa Empleo Primero, que establece que el empleo debe ser la primera prioridad y la opción preferida para los adultos con discapacidades intelectuales y otras discapacidades del desarrollo. Las clases de orientación laboral y prepa-

ración para el trabajo se ofrecen durante todo el año para adultos que han completado la enseñanza y desean buscar empleo. Alentamos a las personas en edad de trabajar que estén interesadas y sean capaces a buscar servicios de empleo. Los coordinadores de servicios de HRC están aquí para apoyarlas durante el proceso.

Los servicios de empleo respaldados brindan apoyo individualizado para adultos que no asisten a la escuela y están listos para comenzar su búsqueda de empleo. Los servicios pueden incluir una evaluación

de las habilidades e intereses individuales, el desarrollo individualizado del trabajo, la colocación (ya sea en entornos individuales o grupales) y la capacitación para promover el empleo exitoso. Estos servicios se proporcionan en colaboración con el Departamento de Rehabilitación (DOR) del estado de California, así como otras agencias locales, que se centran en el empleo competitivo integrado. Empleo integrado competitivo significa empleo donde a las personas se les paga lo mismo que a otros que hacen el mismo trabajo, al menos el salario mínimo o superior y el trabajo



se integra a la comunidad. Las personas que no están interesadas en el empleo, o que tal vez no puedan trabajar debido a una limitación médica o física, pueden considerar asistir a los Programas Diurnos para Adultos. Los Programas Diurnos para Adultos son operados por proveedores de servicios contratados con HRC. Los Programas de Día para Adultos ofrecen actividades diseñadas para proporcionar la máxima inclusión posible en la comunidad, así como opciones individualizadas para adultos. Los diversos programas pueden incluir capacitación en habilidades para vivir en

forma independiente, trabajo voluntario, expresión personal, socialización y apoyo terapéutico. Los tipos de opciones de programas de día son de inclusión, inclusión parcial, trabajo parcial, artes creativas, terapéuticos y programas para personas con discapacidades del desarrollo y trastornos de salud mental concurrentes.

A medida que nuestras comunidades continúan creciendo, el HRC prioriza la necesidad de desarrollar recursos para satisfacer las necesidades de las personas a las que atiende. El Departamento de Servicios Comunitarios del HRC está

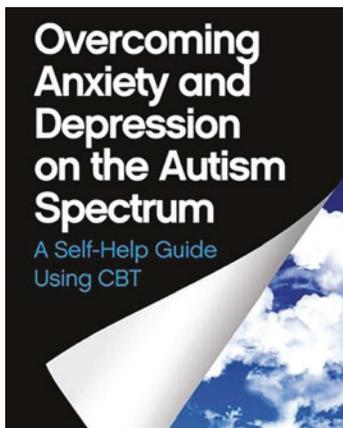
trabajando para desarrollar programas más especializados en el futuro cercano. Si está interesado(a) en los Programas Diurnos para Adultos o en los Servicios de Empleo Apoyados, no dude en comunicarse con su coordinador de servicios.

Para obtener una lista completa de los servicios disponibles para adultos, visite nuestro sitio web en www.harborrc.org



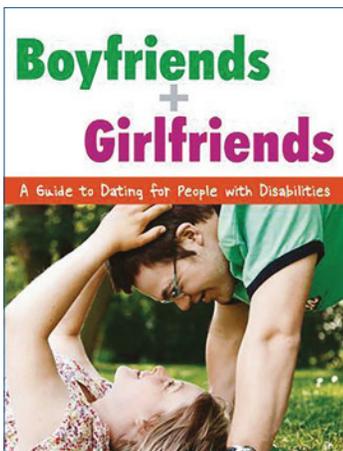
Buenas lecturas en el Centro de Recursos Familiares

El Centro de Recursos Familiares de Harbor está disponible para proporcionar información y recursos a las personas y sus círculos de apoyo que los centros regionales atienden. ¡Nuestra biblioteca de recursos alberga cientos de artículos nuevos que están disponibles para la primera infancia, la edad escolar, los adolescentes, los adultos y las familias! Visite los locales de Torrance y Long Beach sin necesidad de cita previa. Estamos abiertos de lunes a viernes de 8:30am a 5:00 pm. ¡No deje de consultar nuestros nuevos artículos!



Superar la ansiedad y la depresión en el espectro autista: Guía de autoayuda para el uso de TCC

Cuando alguien tiene un diagnóstico de trastorno del espectro autista (ASD), el impacto de tener síntomas de ansiedad y depresión puede ser especialmente difícil de manejar. ¿Tiene a alguien en su vida, que padezca ASD y que expresa sentimientos de aislamiento, dificultades interpersonales y tiene problemas para hacer frente a la vida? Este libro utiliza técnicas de Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para ayudar a los adultos a explorar y comprender sus desafíos y proporcionar formas prácticas de manejar las emociones. El objetivo general del trabajo es ayudar a controlar los sentimientos de ansiedad y depresión que podrían interferir con la toma de decisiones en la vida cotidiana.



Novios + Novias: Una guía para citas para personas con discapacidades

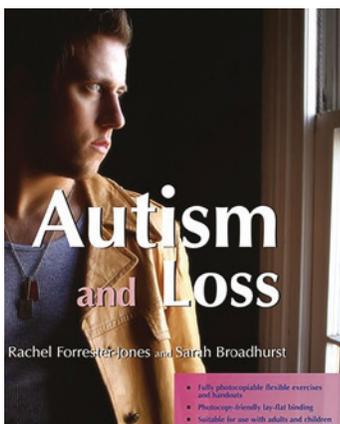
¿Le gustaría tener novio o novia? ¿Está enamorado de alguien y no sabe qué hacer al respecto? ¿Hay alguien que lo(a) llame o le envía un mensaje de texto y desea que se detenga? Estas preguntas y muchas más se abordan en este libro, que ayuda a desarrollar habilidades de preparación para citas. ¿Alguien a quien ama está listo(a) para empezar a salir? ¿Él o ella tiene preguntas sobre cómo empezar? Este libro le ayudará. Tiene un formato simple, con preguntas y cuestionarios fáciles de entender al final.

El Centro de Recursos Familiares está actualmente abierto al público en los locales de Torrance, Long Beach y Norwalk. ¡Llámenos o envíe un email con preguntas! Teléfono: (310) 543-0691 Email: resource.center@harborrc.org ¡O digitalice el siguiente código! (Código QR)



Plan de estudios de Circles – The James Stanfield Company

El Programa de Círculos enseña distancia social y niveles de intimidad a través del uso de seis círculos concéntricos codificados por colores. Comenzando desde el círculo central, que representa el yo, cada nuevo círculo de color representa comportamientos, sentimientos y acciones apropiadas a la distancia del centro del yo. Si es miembro de una familia que trabaja con un niño adulto o un profesional que apoya a alguien con una discapacidad del desarrollo, este plan de estudios le brinda las herramientas necesarias para ayudar a enseñar y practicar relaciones seguras y apropiadas con los demás. Cuando revise este plan de estudios, recibirá un gráfico de pared grande, imágenes laminadas, hojas de trabajo personales e íconos personales para usar como parte de las actividades de desarrollo de las capacidades. La parte de vídeo de este plan de estudios está disponible a través de streaming y será capaz de verlo en su computadora o dispositivo.



Autismo y Pérdidas

Experimentar pérdidas puede ser algo difícil de enfrentar para alguien con ASD. Cuando alguien experimenta una pérdida, como por ejemplo perder un trabajo, un amigo, una situación de vida o un ser querido, puede ser un desafío expresar pensamientos y sentimientos en torno a la pérdida. En este libro, encontrará pasos concretos y hojas informativas que pueden ayudar a guiar la conversación y ofrecer asistencia cuando trabaje con alguien que pueda verse afectado.

Mi viaje como Brandon

Por Brandon Osborne



Brandon con el director interino del programa y vicepresidente de operaciones de David 's Place

Hola, mi nombre es Brandon Osborne y tengo 34 años. Crecí en la ciudad de Carson, California y me mudé a Long Beach en 2005. Vivo en un departamento compartido de HOPE y uno de mis objetivos es poder tener mi lugar propio. Soy cliente de Harbor Regional Center (HRC) desde 2003. Mis pasatiempos son, jugar al baloncesto, ir a la playa en mi tiempo libre y pasar el rato con mis amigos y familiares cuando puedo.

He trabajado en el Centro Regional Harbor, la oficina de Torrance y Long Beach, como

parte del equipo de limpieza desde diciembre de 2008 hasta julio de 2021. Durante ese tiempo, aproveché las oportunidades para crecer; me convertí en líder de equipo en 2017 y supervisor en 2020. Este trabajo me dio el punto de apoyo que necesitaba para seguir creciendo y no conformarme. Disfruté siendo líder y supervisor para motivar y ayudar a otros a perseguir sus metas de trabajo. Tuve el placer de tener grandes supervisores que me motivaron para seguir aprendiendo y creciendo con ellos. Una cosa que aprovecho

de esa experiencia es que; nunca se debe olvidar dónde uno empezó, el primer trabajo nos enseña a convertirnos en un mejores líderes.

Actualmente estoy empleado por un programa de día cerca de casa llamado David 's Place, que se encuentra en la ciudad de Long Beach. Trabajo para David 's Place I y II. En el David 's Place I, mi puesto de trabajo es como Ayudante de Capacidades para la Vida Independiente (ILS). En David 's Place II, mi título de trabajo es Entrenador de Empleo. Mis je-



Brandon registrándose en el trabajo

fes, Joahna Torres y Marisabel Silva, siempre han representado un apoyo, ayudándome con mi trabajo y dándome las herramientas necesarias para tener éxito, con entrenamiento práctico cuando lo necesito. Trabajar en estrecha colaboración con ambos me ha enseñado a escribir mejores notas cuando se presentan desafíos, o a trabajar con personas que necesitan más apoyo. Mis supervisores me ayudan a recordar lo que debo hacer para seguir los protocolos, como por ejemplo referirme al plan que está en marcha para apoyar a la gente. ¡En este trabajo,

recibo mucha alegría! Espero que cada persona a la que ayudo, independientemente de cualquier diagnóstico y discapacidad, pueda tener éxito en un trabajo, y con eso continúe pagando y ayudando a la próxima persona necesitada.

Mi coordinadora de servicios, Maryam Odabae, también ha sido un gran apoyo para mí. Si necesito información sobre algo, por ejemplo, las autoescuelas, Maryam siempre está allí para ayudarme cuando me comunico con ella. Si tengo alguna pregunta sobre mis objetivos, ella me ayuda a en-

contrar las respuestas que necesito para poder trabajar y alcanzarlos. Mis metas son simples; espero inspirar a las personas a hacer lo que desean en la vida para que puedan ser la luz guía y la esperanza de la próxima persona en el programa.

Nunca deje de creer en sí mismo(a). Siempre esté dispuesto(a) a poner su mejor disposición para el futuro, si cae 7 veces, levántese 8 veces más. El mundo es su lienzo; sólo tiene que estar dispuesto a pintar el cuadro.

El trabajo de Brandon: El foco conduce al éxito

Por Maryam Odabae, Coordinadora de Servicios de Brandon



Brandon con su Coordinadora de Servicios, Maryam

Trabajo con Brandon desde hace casi 3 años. Brandon es trabajador, inteligente, respetuoso, amable y orientado a objetivos. Durante el año pasado, Brandon trabajó en la modalidad de jornada parcial en David 's Place, brindando

apoyo a las personas que pueden necesitar ayuda con las habilidades de la vida diaria, así como orientación laboral.

Brandon valora mucho su empleo y su posición en



David 's Place, ya que comprende las dificultades que algunas personas pueden tener y lo que pueden tener que soportar a diario para lograr sus objetivos personales y de empleo a largo plazo. Brandon crea su propia visión y metas todos los años. Pone su energía y concentración en sus metas y crea estrategias para lograrlas y ejecutarlas.

Este año, piensa tomar clases de manejo, aprobar el examen escrito y de manejo, y comprar su primer vehículo. Brandon usará su auto para llegar a sus sitios de trabajo y visitar a su madre, que reside fuera de la ciudad.

Es un gran placer trabajar y poder apoyar a alguien como Brandon; Tengo la suerte de poder presenciar todos sus éxitos y logros.

Brandon & David 's Place I

Por Marisabel Silva, Directora Interina del Programa, David 's Place



¡Es realmente un honor que Brandon sea parte de nuestra familia de David 's Place !!

¡Brandon es un trabajador, ambicioso y un gran jugador de equipo! Ver crecer a Brandon desde 2022 hasta ahora ha sido increíble. Su disposición y flexibilidad para cambiar las demandas de trabajo ha demostrado que una vez que pone su mente en algo, consigue hacer todo. Brandon hace un gran trabajo abordando todo lo que le traemos y lo ejecuta independientemente de los

cambios inesperados. La pasión de Brandon por ayudar a los demás es innegable. Las personas con las que ha trabajado hablan muy bien de él. ¡Estoy agradecida de tener la oportunidad de ayudar y ver a un compañero de trabajo ser feliz y exitoso! Para Brandon, su pasión por ayudar a otros a tener éxito lo hace brillar todos los días en sus tareas. ¡No puedo esperar a ver lo que le depara el futuro a Brandon!

Brandon & David 's Place II

Por Joahna Torres, vicepresidenta de operaciones, David 's Place



La ambición de Brandon y su búsqueda constante de la excelencia es una parte esencial de nuestro equipo aquí en David 's Place. En 2021, Brandon se unió a nuestro equipo de David 's Place II como capacitador de empleo y para 2022; ¡ya estaba expresando interés en unirse a nuestro equipo de David 's Place I como asistente de

capacidades para la vida independiente! La flexibilidad y el afán de Brandon por ayudar a los demás se transformaron rápidamente en un puente entre ambos lugares. Avanzando rápidamente hasta el día de hoy, él es la persona de referencia para aquellos interesados en un camino hacia el empleo y ofrece clases especiales de ILS



en David 's Place I y II. Ha sido una verdadera inspiración y un placer ser parte del crecimiento profesional de Brandon. Agradecemos a Brandon por ejecutar con gracia su trabajo diario como el "trabajo de su vida" aprovechando constantemente en beneficio de los demás.

Diversión en el agua - Splash, SPLASH!

La primavera está sobre nosotros y el verano está a la vuelta de la esquina. Con días soleados por delante, sabemos que habrá muchas oportunidades para nadar y divertirse bajo el sol. La natación es una actividad saludable que tiene muchos beneficios para la salud física y mental.

Exploraciones Acuáticas

Se proporcionan lecciones para las necesidades individuales de cada estudiante, desde principiantes hasta competidores y para cualquier persona con necesidades especiales. Se ubica en Los Alamitos, California, donde instructores expertos enseñan en una piscina cubierta con temperatura de 92 grados durante todo el año. Visite el sitio web: www.aquaticexplorations.com o póngase en contacto por email enviando un mensaje a aquaticexplorations@gmail.com.

Uno con el Agua

Clases de natación para niños y adultos de cualquier edad y capacidad. Con foco en la formación individualizada, para eliminar las barreras de las personas con necesidades únicas. Visite el sitio web: www.onewiththewater.org.

Piscinas de Esperanza

Se ubica en Long Beach, este proveedor líder de programas de ejercicio acuático y terapia física durante 50 años ofrece rehabilitación y bienestar en aguas cálidas para todas las edades y capacidades. Las piscinas ofrecen opciones acogedoras para las personas que tienen problemas físicos o cognitivos. La instalación está equipada con rampas y ascensores accesibles para aquellos que dependen de sillas de ruedas o tienen movilidad limitada. Existen sillas de ruedas de agua disponibles para permitir un fácil acceso a la terapia y el ejercicio. Para obtener información adicional, llame al (310) 537-222, visite el sitio web: <https://caaquatictherapy.com/> o envíe un email a pools@caaquatictherapy.com.



Prevención del ahogamiento a partir de DDS



¿Le gusta el agua o le gustaría mejorar sus habilidades de natación?

Si está interesado en oportunidades acuáticas para este verano, existen muchos programas locales en apoyo de diversas capacidades.



Prevención de la deshidratación a partir de DDS



Surfers Healing

Con sede en el sur de California, este campamento de surf original para niños con autismo sirve a la comunidad desde 1996. El programa brinda a las personas la oportunidad de encontrarse con las olas, desafiarse a sí mismas y probar algo nuevo. Las vacantes son limitadas; ¡Regístrese tan pronto como se abra la posibilidad! Visite el sitio web para obtener información y el horario del campamento: <https://www.surfershealing.org/about-us> o llame al 877-966-SURF (7873).

SwimScaape

Ofrece clases y terapia de natación para todas las edades y capacidades. El personal tiene dos certificaciones adaptativas, que incluyen experiencia en procesamiento sensorial, movimiento y técnicas de comportamiento. Los niños y adultos aumentan la autoconciencia y aprenden habilidades que van desde la seguridad básica en el agua hasta técnicas avanzadas como el accidente cerebrovascular. Visite el sitio web: www.swimscaape.com.

Natación SafeSplash

SafeSplash es una escuela de natación basada en el rendimiento que enseña todos los niveles de habilidad, desde los fundamentos de la seguridad en el agua hasta la instrucción competitiva, para que nuestros nadadores amen el agua, se sientan seguros y naden de por vida. Visite el sitio web: <https://www.safesplash.com>, envíe un email a moreinfo@safesplash.com o llame al (844) 543-7946.

Escuela de Natación Lucky Duck (LDSS)

LDSS cree que todos tienen la capacidad de nadar cuando se les da la oportunidad adecuada y es su trabajo como educadores asegurarse de que todos tengan las habilidades adecuadas para alcanzar su máximo potencial.

<https://luckyduckswimschool.com>

Para obtener más información, envíe un email a info@luckyduckswimschool.com o llame al (310) 323-3383.

Escuela de Natación Watersafe

La Watersafe Swim School tiene una sólida reputación en la comunidad gracias a su capacidad de proporcionar lecciones de la más alta calidad. Los maestros son cuidadosamente elegidos y ampliamente capacitados y certificados a través de la Academia Smart Fish reconocida a nivel nacional. Para obtener más información, llame al (562) 596-8608 o visite <https://www.watersafe.com>.



CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN DE HARBOR

Christopher Patay
Presidente

Ann Lee, PhD
Vicepresidente

David Gauthier
Secretaria

Dr. James Flores
Tesorero

Angie Rodriguez
Representante del Proveedor de Servicios

Gordon Cardona

Joseph Czarske

Dr. Marco Garcia

Jeffrey Herrera

Patricia Jordan

Jacquelyn Solorio

Kim Vuong

Laurie Zaleski

LIDERAZGO DEL HARBOR

Patrick Ruppe
Director Ejecutivo

LaWanna Blair
Director de Servicios para la Primera Infancia

Antoinette Perez
Director de Servicios para la Infancia

Judy Samana Taimi
Director de Servicios para Adultos

Mary Hernandez
Director de Servicios de Apoyo a la Gestión de Casos

Judy Wada
Director Financiero

Tammy Carter
Director de Recursos Humanos

Heather Diaz
Director de Servicios Comunitarios

Thao Mailloux
Director de Información y Desarrollo

Mike Ikegami
Director de Información y Tecnología



 Harbor Regional Center

 harborregional

 HarborRegnlCtr

OFICINA DE TORRANCE

(OFICINA PRINCIPAL)
21231 Hawthorne Blvd.
Torrance, CA 90503
(310) 540-1711

www.harborrc.org
Correo electrónico: info@harborrc.org

OFICINA DE LONG BEACH

1155 E. San Antonio Dr.
Long Beach, CA 90807
(310) 540-1711

Equipo editorial: Thao Mailloux, Jasmin Maravilla y Erika Segovia

Diseño: Heather Wennergren, 7 Edge