

Strive for Your Child's Development

A book for parents of children with disabilities and the first steps to help

Luche por el desarrollo de sus hijos

Un libro para padres de niños con discapacidades



Dear Parents: Welcome to this booklet that will help you understand how to help your child if they have a disability or a delay in their development.

Some children in our community have what we call a “disability.” Disability is when our children have a condition in their body or mind that makes it difficult for them to do regular activities and interact with the world around them. Having a disability is ok and a family should not feel shame. If your child has a disability or needs more time to develop than other children, please know this is natural.

All our children in the community deserve to get the care and support they need to be successful and healthy. It is important to:

- understand the signs of a disability
- help make goals for our child
- become informed and find support in the community
- educate the community about your child and how to interact with people with disabilities respectfully.

There are many resources in our community for families to learn about their child’s health and wellness. The information in this book is meant to help you understand some of the places you can go to get help, who can help you, and about how to talk about your child’s disability.

We believe it is important that every child reach their full potential and families are heard, seen, and feel understood, while understanding their child’s development. When you feel overwhelmed, remember that the love, guidance, and nurturing you give the child now will help them follow their dreams and reach their goals.

We hope this book helps make that journey easier to support your child. In this book, we talk about how to get support from your doctor and your school and share some community resources that can also help you. We hope you enjoy it!

Brandee Trejo, Mayra Merino-Rendon and Kari Lyons
The All:Ready Network
Disability Inclusion Project

TABLE OF CONTENTS

Introduction

- 2** What Does Disability Mean?
- 6** How Do We Talk About Disability?
- 10** To-Do Checklist

Insurance and Doctors

- 12** How Do I Get Health Insurance?
- 14** Preparing for Your Doctor’s Visit
- 18** Preparing Your Child for the Doctor’s Visit
- 20** The Doctor’s Visit
- 22** Get the Help You Need For Your Child with a Disability
- 24** Your Care Team

School

- 26** The School Visit

Disability Resources

- 28** Developmental Disability Services
- 30** The American Disabilities Act
- 32** Community Resources

- 34** In Closing

We would like to thank the following individuals for their support: Kari Lyons (author); Hinda Farah (author); Hanna Osman (contributor); Saara Hirsi (author); Tamara Bakewell (contributor); Patty Cavanaugh (contributor); Tamyca Branam Phillips (author); Lydia Dennehy (contributor); Elena Cronin (digital design); Alicia Riddle (contributor); Joseline Raja-Vora (contributor); Anisa Haji-Mohammed (author, artist)

Estimados padres: Bienvenidos a este libro que les ayudará a entender cómo ayudar a su hijo(a) si este(a) tiene una discapacidad o un retraso en su desarrollo.

Algunos niños en nuestra comunidad tienen lo que llamamos una “discapacidad”. Una discapacidad es cuando nuestros hijos tienen una condición en su cuerpo o mente que hace que sea difícil para ellos realizar actividades regulares e interactuar con el mundo que los rodea. Tener una discapacidad no tiene nada de malo y las familias no deberían sentir vergüenza. Si su hijo(a) tiene una discapacidad o necesita más tiempo para desarrollarse que otros niños, sepan que esto es natural.

Todos los niños en nuestra comunidad merecen recibir la atención y el apoyo que necesitan para tener éxito y estar saludables. Es importante:

- Entender los signos de una discapacidad.
- Ayudar a establecer metas para nuestros hijos.
- Informarnos y encontrar apoyo en la comunidad.
- Educar a la comunidad sobre su hijo(a) y cómo interactuar con las personas con discapacidades de manera respetuosa.

Existen muchos recursos en nuestra comunidad que permiten a las familias aprender sobre la salud y el bienestar de sus hijos. La información en este libro tiene como objetivo ayudarles a entender algunos de los lugares donde pueden obtener ayuda, quién puede ayudarles y cómo hablar sobre la discapacidad de su hijo(a).

Creemos que es importante que todos los niños desarrollen todo su potencial y que las familias se sientan escuchadas, vistas y entendidas, mientras entienden el desarrollo de su hijos. Cuando se sientan abrumados, recuerden que el amor, la orientación y el cariño que les den a sus hijos ahora les ayudará a seguir sus sueños y alcanzar sus metas.

Sabemos que descubrir que su hijo(a) tiene una discapacidad no es fácil y puede ser difícil de entender. Esperamos que este libro ayude a que dicho camino sea más fácil para apoyar a su hijo(a). En este libro, hablaremos sobre cómo obtener apoyo de su médico y escuela, y compartiremos algunos recursos comunitarios que también pueden serles útiles. ¡Esperamos que lo disfruten!

Brandee Trejo, Mayra Merino-Rendon and Kari Lyons
El Proyecto de Inclusión de Personas con
Discapacidades de All:Ready Network

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

- 2 ¿cuál es el significado de discapacidad?
- 6 ¿cómo hablamos de la discapacidad?
- 10 Cosas por hacer

Seguro médico y Doctores

- 12 ¿cómo obtener seguro de salud?
- 14 Como prepararse para su consulta medica
- 18 Como preparar a Su niño para la consulta medica
- 20 La consulta medica
- 22 Como obtener a la ayuda que necesita para su hij@ con una discapacidad
- 24 Su equipo de cuidado

Escuela

- 26 La visita escolar

Recursos para discapacitados

- 28 Servicios de discapacidades del desarrollo
- 30 La ley de Estadounidenses con Discapacidades
- 32 Recursos comunitarios

- 34 Cierre

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo: Kari Lyons (autora); Hinda Farah (autora); Hanna Osman (colaborador); Saara Hirsi (autora); Tamara Bakewell (colaborador); Patty Cavanaugh (colaborador); Tamyca Branam Phillips (autora); Lydia Dennehy (colaborador); Elena Cronin (diseño digital); Alicia Riddle (colaborador); Joseline Raja-Vora (colaborador); Anisa Haji-Mohammed (autora, artista)

“Hi, our names are Sofía and Mateo. We both have disabilities. We are excited to take you through our journey of getting help from different people in our community, as we get support for our health and wellness.

We thought we would help you understand different disabilities! Here are some disabilities we learned about.”



Hi! I'm Sofía. My disability is something called Autism. I have big feelings and pay a lot of attention to details. Lots of noises and loud sounds can be hard for me, so sometimes I wear noise-cancelling headphones. If someone starts talking to me with all the loud noises, it can be hard for me to concentrate. Turning down noises so I can focus is very helpful for me. I also have different ways of learning and moving. At school I have a paraprofessional and teachers, who takes care of me and get special education services and supports.

Our friend Mateo has attention deficit hyperactive disorder (ADHD) in English. It is hard for him to pay attention, sometimes he does stuff without thinking what the result might mean. He can be very active and it can sometimes be hard to calm him down. He has lots of big feelings too! He has people in the health world to help him learn to calm down and focus, especially in settings like school and in the community!

WHAT IS DISABILITY?

A disability is any **condition of the body or mind** that makes it more difficult for the person to do regular activities interact with the world around them.

Disability can affect:

- Vision
- Movement
- Thinking
- Remembering
- Learning
- Communicating
- Hearing
- Mental health
- Social relationships

Although “people with disabilities” sometimes refers to a specific disability, this is actually a diverse group of people with a wide range of needs and strengths. Two people with the same type of disability can be affected in very different ways. Some disabilities may be hidden or not easy to see, sometimes called an “invisible disability.”

“Hola, nuestros nombres son Sofía y Mateo. Ambos tenemos discapacidades. Estamos emocionados de guiarte por nuestra experiencia al obtener ayuda de diferentes personas en nuestra comunidad, mientras recibimos apoyo para nuestra salud y bienestar”.

“¡Pensamos que podríamos ayudarte a entender diferentes discapacidades! Estas son algunas discapacidades sobre las que aprendimos”.



¡Hola! Me llamo Sofía. Mi discapacidad es algo llamado autismo. Tengo grandes sentimientos y pongo mucha atención a los detalles. Muchos ruidos y sonidos fuertes pueden ser difíciles para mí, así que, a veces, uso audífonos con cancelación de ruido. Si alguien trata de hablar conmigo mientras hay muchos ruidos fuertes, puede ser difícil para mí concentrarme. Me sirve mucho bajarle el volumen a los sonidos para poder concentrarme. También aprendo y me muevo de formas diferentes. En la escuela, tengo un paraprofesional y maestros que me cuidan, y recibo servicios y apoyos de educación especial.

Nuestro amigo Mateo tiene trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés). Es difícil para él poner atención y, a veces, hace cosas sin pensar en lo que podría significar el resultado. Puede ser muy activo y, en ocasiones, puede ser difícil para él calmarse. ¡También tiene muchos sentimientos grandes! ¡Cuenta con personas en el mundo de la salud que le ayudan a aprender a calmarse y enfocarse, especialmente en entornos como la escuela y la comunidad!

¿QUÉ ES UNA DISCAPACIDAD?

Una discapacidad es una condición del cuerpo o de la mente que hace que sea más difícil para la persona realizar actividades ordinarias e interactuar con el mundo que la rodea.

La discapacidad puede afectar lo siguiente:

- Vista
- Memoria
- Audición
- Movimiento
- Aprendizaje
- Salud mental
- Pensamiento
- Comunicación
- Relaciones sociales

Aunque “personas con discapacidades” a veces se refiere a una discapacidad específica, en realidad es un grupo diverso de personas con una amplia gama de necesidades y fortalezas. Dos personas con el mismo tipo de discapacidad pueden verse afectadas de formas diferentes. Algunas discapacidades pueden estar ocultas o no ser fáciles de ver; a esto se le llama a veces una “discapacidad invisible”.



Hi, how's it going? I'm Victor. My disability is something we call cerebral palsy which means my brain has a hard time helping my muscles move. It is hard for me to move and keep balance and posture, so I use a wheelchair to get around.

My name is Jose and I am visually impaired and have vision loss. It can be caused by damage to the eye itself, by the eye being shaped incorrectly, or even by a problem in the brain. I use a cane and a guide dog to get around. The school helped me to learn Braille, a language that helps me read with my hands by feeling things on a paper. I have something called a screen reader that helps me understand things on my phone or computer. I have someone who organized our house to make it easy for me to get around and find things.



We have another friend Daniel who has trouble hearing. Hearing loss can happen when any part of the ear is not working in the usual way. It can affect a child's ability to develop speech, language, and social skills. But he gets to learn a special language called American Sign Language and can read and move just like you and me!

We have more friends with disabilities that are a part of our community, and some are even our parents! As children with disabilities, we know we are the flower of our mother and the pride of our father and they love us.





Hola. Me llamo Victor. Mi discapacidad es algo que a veces llamamos parálisis cerebral, lo cual quiere decir que a mi cerebro le cuesta trabajo ayudar a mis músculos a moverse. Es difícil para mí moverme y mantener el equilibrio y la postura, así que uso una silla de ruedas para moverme.

Me llamo José y tengo discapacidad visual y pérdida de visión. Puede ser causado por un daño directo en el ojo, debido a una formación incorrecta del ojo o incluso por un problema en el cerebro. Uso un bastón y un perro guía para moverme. La escuela me ayudó a aprender Braille, un idioma que me permite leer con las manos al sentir cosas en un papel. Tengo una cosa que a veces se llama lector de pantallas que me ayuda a entender cosas en mi teléfono o computadora. Tengo a alguien que organizó nuestra vivienda para que fuera más fácil para mí moverme y encontrar cosas”.



Tenemos otro amigo llamado Daniel que tiene problemas de audición. La pérdida de la audición puede ocurrir cuando una parte del oído no está funcionando de manera habitual. Puede afectar la capacidad de un niño para desarrollar el habla, el lenguaje y las habilidades sociales. ¡Sin embargo, tiene la oportunidad de aprender un idioma especial llamado lenguaje de señas estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés), puede leer labios y prefiere que las personas lo miren a la cara cuando habla! (Se puede incluir la imagen de un niño con aparatos auditivos o un implante coclear)

¡Tenemos más amigos con discapacidades que son parte de nuestra comunidad y algunos de ellos son nuestros padres!



BEING RESPECTFUL

It's so important that we all talk about each other in a way that is kind and makes us feel included!

We want everyone to feel respect so when we talk about people who have disabilities, we don't want to call them "sick" or "broken" because they are not. Some children may have behaviors that may seem disrespectful in a culture such as not making eye contact or focus on a family member or moving their hands and bodies quite a bit. These are part of who they are and not meant to show a lack of care or understanding. It takes time to learn about each child's unique abilities and how to talk with and about your friends' and family with disabilities. Here's some helpful tips:

- ✓ **Emphasize everyone's abilities, not their limitations.** For example, when I see my friend Hamdi, I don't talk about her wheelchair all the time. I do not say she is confined or restricted. I just say she is a person who uses a wheelchair.
- ✓ **Do not use language that can be offensive.** For example, do not call someone broken, or invalid, or deformed or lame. Consider someone's strengths.

Here are some words to help!

Recommended

- ✓ Person who uses a wheelchair
- ✓ Person who uses a device to speak
- ✓ Person with a disability
- ✓ Person with cerebral palsy
- ✓ Person with multiple sclerosis
- ✓ Accessible parking or bathroom
- ✓ Person with a physical disability
- ✓ Person with an intellectual, cognitive, developmental disability
- ✓ Person with an emotional or behavioral disability, a mental health impairment, or a psychiatric disability
- ✓ Person without a disability

Not recommended

- ✗ Confined or restricted to a wheelchair, wheelchair bound
- ✗ Can't talk, mute
- ✗ Disabled, handicapped
- ✗ Cerebral palsy victim
- ✗ Afflicted by multiple sclerosis
- ✗ Handicapped parking or bathroom
- ✗ Crippled, lame, deformed, invalid, spastic
- ✗ Slow, simple, moronic, defective, afflicted, special person
- ✗ Insane, crazy, psycho, maniac, nuts
- ✗ Normal person, healthy person



SER RESPETUOSOS

¡Es muy importante que todos hablemos unos de otros de una forma que sea amable y que nos haga sentir incluidos!

Queremos que todos se sientan respetados, así que cuando hablamos sobre las personas con discapacidades, no queremos decir que están “enfermas” o “rotas” porque no lo están. Algunos niños pueden tener comportamientos que pueden parecer irrespetuosos en una cultura, como no tener contacto visual o enfocarse en un familiar, o mover mucho sus manos y cuerpos. Esto es parte de quiénes son y su intención no es mostrar falta de atención o comprensión. Toma tiempo aprender sobre las capacidades únicas de cada niño y cómo hablar con y sobre sus amigos y familiares con discapacidades.

Estos son algunos consejos útiles:

- ✓ **Resalte las fortalezas de todos, no sus limitaciones.** Por ejemplo, cuando veo a mi amiga Hamdi, no hablo sobre su silla de ruedas todo el tiempo. No digo que está confinada o restringida. Solo digo que es una persona que usa una silla de ruedas.
- ✓ **No uso lenguaje que pueda ser ofensivo.** Por ejemplo, no digo que alguien está roto o que es un inválido, o que está deforme o tullido. Tome en cuenta las fortalezas de las personas.

¡Aquí hay algunas palabras que pueden ayudar!

Recomendado

- ✓ Persona que usa una silla de ruedas
- ✓ Persona que usa un dispositivo para hablar
- ✓ Persona con una discapacidad
- ✓ Persona con parálisis cerebral
- ✓ Persona con esclerosis múltiple
- ✓ Estacionamiento o baño accesible
- ✓ Persona con una discapacidad física
- ✓ Persona con una discapacidad intelectual, cognitiva o del desarrollo
- ✓ Persona con una discapacidad emocional o del comportamiento, un diagnóstico de salud mental
- ✓ Persona sin una discapacidad

No recomendado

- ✗ Confinada o restringida a una silla de ruedas, atada a una silla de ruedas
- ✗ No puede hablar, es muda
- ✗ Discapacitada, minusválida
- ✗ Víctima de parálisis cerebral
- ✗ Afectada por esclerosis múltiple
- ✗ Estacionamiento o baño para minusválidos
- ✗ Tullida, coja, deforme, inválida, espástica
- ✗ Lenta, simple, tarada, defectuosa, afligida, persona especial, loca, retraso mental
- ✗ Demente, loca, psicópata, maníaca
- ✗ Persona normal, persona saludable



SELF-DETERMINATION

When I first learned that I had a disability, I worried and so did my parents. I wondered if I would be able to go to school, get a job and more. As I started to understand my disability, I realized that all people with a disability get to determine their own unique needs. I started to:

- ✓ Choose and set my own goals
- ✓ Get involved in my school decisions and think about what I wanted to do in life
- ✓ Speak up for myself and ask for what I need for help

I learned what it means to be “self-determined,” which means making things happen in my own life, instead of having others do things to, or for me. People who are self-determined know what they want and how to get it. They choose and set goals, then work to reach them. They advocate on their own behalf, and are involved in solving problems and making decisions about their lives.

They don't have to do everything for themselves, but instead, they make or cause things to happen in their lives that improve the quality of their lives.



AUTODETERMINACIÓN

Cuando descubrí que tenía una discapacidad, me preocupé y también mis padres se preocuparon. Me pregunté si podría ir a la escuela, obtener un empleo y más. Conforme empecé a entender mi discapacidad, me di cuenta de que todas las personas con una discapacidad pueden determinar sus propias necesidades únicas: Empecé a:

- ✓ Elegir y establecer mis propias metas.
- ✓ Participar en las decisiones relacionadas con mi escuela y pensar en qué quería hacer con mi vida.
- ✓ Hablar en mi favor y pedir la ayuda que necesito.

Aprendí lo que significa tener “autodeterminación”, lo que quiere decir hacer que las cosas ocurran en mi propia vida, en lugar de que otras personas hagan cosas por o para mí. Las personas con autodeterminación saben qué quieren y cómo obtenerlo. Eligen y establecen metas y luego trabajan para alcanzarlas. Abogan por sí mismas y se involucran en solucionar problemas y tomar decisiones sobre sus vidas. No tienen que hacer todo por sí mismas, en cambio, hacen o provocan que ocurran cosas en sus vidas para mejorar la calidad de las mismas.





WHERE DO I GET STARTED?

There can be quite a few things to do, and places to go to get help, so here is a checklist! We will go in detail about these in the next few pages.

- If you do not have health insurance, **you want to sign up for a health plan** so you have help paying for all the services that a child with disabilities may need.
- After you get your insurance, they will help you **find a doctor**. Make sure to ask for interpretation services when you call your doctor.
- When you go to the doctor, **bring some information** about your child to the doctor, which we call a “child profile.” Bring it plus your insurance information to the visit.
- At the doctor’s office, they will **check your child’s health and wellness** by asking you questions about how they act or what they say.
- When your child has what we call a “diagnosis”, for example that they are visually impaired, you can call your child’s school and **ask about special education**. They will help make a special plan for your child at school so they can get support while they learn.
- Call the Office of Developmental Disabilities in your county (Washington, Multnomah and Clackamas) and get a case worker** who will help you with other services you may need.
- Talk to your friends, organizations, and mosque leaders for help.** Many community organizations are here to help.



PRIMEROS PASOS

¡Puede haber muchas cosas que hacer y lugares que visitar para obtener ayuda, así que aquí se encuentra una lista de verificación! Profundizaremos más en estas en las siguientes páginas.

- Si no tiene seguro de salud, **inscríbese en un plan de salud** para obtener ayuda para pagar por todos los servicios que los niños con discapacidades podrían necesitar.
- Después de obtener su seguro, le ayudarán a **encontrar un médico**. Asegúrese de pedir servicios de interpretación cuando llame a su médico.
- Cuando vaya al médico, **lleve información** sobre su hijo(a), a la cual le llamamos “perfil del/de la menor”. Lleve esto a la consulta, junto con la información de su seguro.
- En el consultorio médico, **revisarán la salud y el bienestar de su hijo(a)** al hacerle preguntas sobre cómo actúa o qué dice.
- Cuando su hijo(a) tiene algo que llamamos un “diagnóstico”, por ejemplo, que tiene discapacidad visual, puede llamar a la escuela de su hijo(a) y **preguntar sobre la educación especial**. Le ayudarán a crear un plan especial para su hijo(a) en la escuela para que reciba apoyo mientras aprende.
- Llame a la Oficina de Discapacidades del Desarrollo en su condado (Washington, Multnomah y Clackamas) para que le asignen un trabajador social** que le ayudará con otros servicios que podría necesitar.
- Hable con sus amigos, organizaciones y líderes de mezquitas para obtener ayuda**. Hay muchas organizaciones comunitarias que están aquí para ayudar.



How Do I Get Health Insurance?

There are several health care programs available for low-income Oregonians through the Oregon Health Plan (OHP).

A coordinated care organization (CCO) is a network of all types of health care providers (physical health care, addictions and mental health care and dental care providers) who work together in their local communities to serve people who receive health care coverage under the Oregon Health Plan.



How to Apply:

- To apply for OHP online, go to **ONE.Oregon.gov** and click “Apply Now.” You will need to create a new ONE account if you don’t already have one.
- You can also apply using the OHP application form found on this website: <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Apply.aspx>
- You can also apply by calling this number: **1 (541) 485-2155** (open 7 a.m. to 6 p.m. Pacific Time, Monday through Friday)
- If you do not have access to the internet, you can also do a paper application by calling OHP at **(800) 699-9075**. Lastly you can download the form in multiple language options and fax it to **(503) 378-5628** or mail to OHP Customer Service, P.O. Box 14015, Salem, OR 97309-5032.

When will I find out if I am accepted for Medicaid (OHP) insurance?

- If you applied by mail, you can call ONE Customer Service at **1 (800) 699-9075**.
- If you applied online, you can view the status of your application in your dashboard at **ONE.Oregon.gov**.

What are some places I can call for help in finding a doctor or care?

In Washington, Clackamas and Multnomah County, you can contact **Trillium Community Health Plan** and **HealthShare of Oregon**. They will help in connecting you, as their member, to resources and benefits. These plans have registered nurses that can offer education and care coordination. Care coordinators can assist in both physical and behavioral health needs, and connect you to primary providers and specialists that are covered by the plan, also referred to as “in-network providers”.

- Call **Health Share Customer Service (503) 416-8090**, or toll free at **1 (888) 519-3845 (TTY/TDD 711)**
- Call **Trillium Member Services at 1 (877) 600-5472 (TTY: 711)**.



¿Cómo puedo obtener seguro de salud?

Hay diferentes programas de atención de salud disponibles para los residentes de Oregon de bajos ingresos a través del Plan de Salud de Oregon (OHP, por sus siglas en inglés).

Una Organización de Atención Coordinada (CCO, por sus siglas en inglés) es una red de todo tipo de proveedores de atención de salud (atención de salud física, atención de salud mental y para adicciones y proveedores de atención dental) que trabajan juntos en sus comunidades locales para atender a las personas que reciben cobertura de atención de salud bajo el Plan de Salud de Oregon.



Cómo presentar una solicitud:

- Para presentar una solicitud del OHP en línea, visite **ONE.Oregon.gov** y haga clic en “Aplicar ahora”. Tendrá que crear una cuenta nueva de ONE si no tiene una.
- También puede presentar su solicitud usando el formulario de solicitud del OHP que se encuentra en este sitio: <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Apply.aspx>
- También puede presentar una solicitud llamando a este número: llame al **1-541-485-2155** (abierto de 7 a. m. a 6 p.m., hora del Pacífico, de lunes a viernes)
- Si no tiene acceso a internet, también puede presentar una solicitud impresa llamando al OHP al **1-800-699-9075**. Por último, puede descargar el formulario en múltiples opciones de idiomas y enviarlo por fax al **503-378-5628** o por correo postal a: OHP Customer Service, P.O. Box 14015, Salem, OR 97309-5032.

¿Cuándo averiguaré si me aceptaron para el seguro de Medicaid (OHP)?

- Si envió su solicitud por correo postal, puede llamar al Departamento de Atención al Cliente de ONE al **1-800-699-9075**.
- Si presentó su solicitud en línea, puede revisar el estatus de su solicitud en su panel de control (dashboard) en **ONE.Oregon.gov**.

¿A qué lugares puedo llamar para pedir ayuda para encontrar un médico o atención?

- En el Condado de Washington, Clackamas y Multnomah, puede contactar a **Trillium Community Health Plan** y a **HealthShare of Oregon**. Como miembro, ellos ayudarán a conectarle con recursos y beneficios. Estos planes tienen personal de enfermería registrado que puede ofrecer educación y coordinación de la atención. Los coordinadores de atención pueden ayudar con las necesidades físicas y del comportamiento y conectarle con proveedores primarios y especialistas que están cubiertos por el plan, también conocidos como “proveedores dentro de la red”.
- Llame al **Departamento de Atención al Cliente de Health Share** al **503-416-8090** o gratis al **888-519-3845 (TTY/TDD 711)**
- Llame a **Servicios para Miembros de Trillium** al **1-877-600-5472 (TTY: 711)**.



Preparing for Your Doctor's Visit

It is important we share our child's age, grade level, and some of their favorite things that make them happy and foster connection. Sharing what works and doesn't work for your child is also important. We suggest writing down all this information in what we call a "profile," or a document that describes your child. Here is an example:



Child's Name and Age:

For example, "My name is Haana and I am 16 years old."

Your child's favorite things:

I love movies, dancing and all of my pets. I love music.

Your child's Vision and Goals: *For example,*

- Participate in school activities and sports
- Earn a modified diploma
- Go to college!
- Explore different jobs to help me plan for the future

Your child's Strengths and Interests:

- Interested in health
- Dancer/athlete
- Active participant
- iPhone/desktop skills for further research
- Good vocabulary can learn new words
- Team player, wants to work towards being healthy

What supports does your child need:

- Modified content
- Sit by a family member or support person
- Extra time for answering questions
- Visual supports for routine exams and tests

My community supports, the family members and helpers that are very important to me:

- Parent(s) name, phone number and/or email

Children have so many "milestones," which means that there are lots of things my parents need to look out for. For example, can I crawl on my belly or can I say words by a certain age. The doctor will ask my mom questions about these things. If you go to this website, you will learn about these milestones!

<https://osp.uoregon.edu/home/whatIsTheASQ>



Cómo prepararse para su consulta médica

Es importante que compartamos la edad, el nivel de grado y algunas de las cosas favoritas de nuestros hijos que los hacen felices y que fomentan la conexión. Compartir lo que funciona y no funciona para su hijo(a) también es importante. Sugerimos apuntar toda esta información en lo que llamamos un “perfil” o un documento que describe a su hijo(a). Aquí hay un ejemplo:



Nombre y edad del/de la menor:

Por ejemplo: “Me llamo Camila y tengo 16 años”.

Las cosas favoritas de su hijo(a):

Amo las películas, bailar y todas mis mascotas. Amo la música.

La visión y las metas de su hijo:

- Participar en actividades y deportes escolares
- Obtener un diploma modificado
- ¡Ir a la universidad!
- Explorar diferentes trabajos para ayudarme a planear mi futuro

Las fortalezas y los intereses de su hijo(a): Por ejemplo:

- Interés en la salud
- Bailarina/atleta
- Participante activa
- Habilidades de iPhone/computadora de escritorio para investigar más
- Buen vocabulario, puede aprender nuevas palabras
- Sabe trabajar en equipo, quiere trabajar para estar saludable

Qué apoyos necesita su hijo(a):

- Contenido modificado
- Sentarse junto a un familiar o persona de apoyo
- Tiempo adicional para contestar preguntas
- Apoyos visuales para los exámenes y pruebas de rutina

Mis apoyos comunitarios, familiares y ayudantes que son muy importantes para mí:

Nombre, número telefónico y/o correo electrónico de uno o ambos padres

Los niños tienen muchas “etapas de desarrollo”, lo cual quiere decir que hay muchas cosas que mis padres necesitan tener en cuenta. Por ejemplo, si puedo arrastrarme sobre mi vientre o si puedo decir palabras a cierta edad. Los padres a menudo llenan un Cuestionario de Edades y Etapas para medir el desarrollo de su hijo(a) con un proveedor.

Puede obtener más información en el sitio web de Oregon Screening Project (Proyecto de Evaluación de Oregon) aquí:

<https://osp.uoregon.edu/home/whatIsTheASQ>

Schedule the appointment for a day and time when the doctor's office is less crowded. This means less rush and stress for you, your child, and your child's provider. The office staff should be able to tell you the best time for your visit.

Make a list of questions you have about your child. Any concern you have is important, no matter how small it may seem! Prioritize your questions, so you can be sure to get answers to the most important questions before the visit ends. If you have asked about something more than once, remind your provider, so that they realize that it is important.

Sample questions to ask:

- What medical emergency(s) is my child at risk of?
- What should I do and who should I call in case it happens?
- What other health care professionals should my child be seeing?
- What resources and support are available to me and my child?
- When should I schedule our next visit?
- How do I get in touch with the doctor or nurse if I have more questions?
- Is there anything important to know about my child's medications or diet?

Bring a favorite toy or book to keep your child busy and calm. Play a game or use an app with your child while you are waiting for the doctor.

Take another adult to the appointment with you. Someone who is familiar with your family can not only provide moral support but help you remember key points from the visit.

Record the visit with your cell phone or other device. As the parent or primary caregiver for your child with special needs, it may be difficult for you to remember details or instructions. You might not have time to write everything down. The recording will come in handy for not only you, but others who help care for your child.



Programe la cita para el día y la hora en las que haya menos gente en el consultorio. Esto significa menos prisa y estrés para usted, su hijo(a) y su proveedor infantil. El personal del consultorio debería poder indicarle la mejor hora para su consulta.

Haga una lista de preguntas que tenga sobre su hijo(a). ¡Cualquier preocupación que tenga es importante, sin importar lo pequeña que parezca! Priorice sus preguntas para que pueda asegurarse de recibir respuestas a las preguntas más importantes antes de que termine la consulta. Si preguntó algo más de una vez, recuérdelo a su proveedor para que se dé cuenta de que es importante.

Preguntas de ejemplo que puede hacer:

- ¿Qué emergencia(s) médica(s) está mi hijo(a) en riesgo de padecer?
- ¿Qué debo hacer y a quién debo llamar en caso de que ocurra?
- ¿Con qué otros profesionales de atención de salud debería estar yendo mi hijo(a)?
- ¿Qué recursos y apoyos están disponibles para mí y para mi hijo(a)?
- ¿Cuándo debo programar la próxima consulta?
- ¿Cómo puedo ponerme en contacto con el médico o el personal de enfermería si tengo más preguntas?
- ¿Hay algo importante que deba saber sobre los medicamentos o la dieta de mi hijo(a)?

Lleve un juguete o libro favorito para mantener a su hijo(a) ocupado(a) y tranquilo(a). Juegue un juego o use una aplicación con su hijo(a) mientras están esperando por el médico.

Lleve a otro adulto a la cita con usted. Alguien que conoce a su familia no solo puede brindar apoyo moral, sino que también puede ayudarle a recordar puntos clave de la consulta.

Grabe la consulta con su teléfono celular u otro dispositivo. Como el padre, la madre o el/la cuidador(a) principal de su hijo(a) con necesidades especiales, puede ser difícil para usted recordar detalles o instrucciones. Podría no tener tiempo de apuntar todo. La grabación será útil no solo para usted, sino para otras personas que ayudan a cuidar a su hijo(a).





Preparing Your Child for the Doctor's Visit

Explain what will happen at the appointment *both* verbally AND visually to your child.

- Call the doctor's office to ask what the procedure is for the type of appointment that your child is having. Ask about any equipment that will be used, like a stethoscope, blood pressure cuff, or X-ray.
- Talk through everything you learn with your child. Include activities like measuring their height, weight, and blood pressure, along with any expectations to remove shoes or change clothes.
- There are videos and images for most common exams and visits.
- Ask your child if they feel ready, or if they want to review the steps again.
- Encourage communication and problem solving.

If you know the steps of the appointment, review them in order with your child. Write down "facts" about the situation – both ones that are positive to your child, and ones that may be perceived negatively.

- Ask your child what they think the easiest part of the visit will be. Praise them for their confidence in being able to participate in those parts of the appointment.
- Ask them what they think the hardest parts of the appointment will be. Work with your child to figure out what they can do to make the hard parts easier. This may include bringing a few comfort items from home, or sitting on your lap.
- Always encourage your child to ask questions and express their feelings or concerns! These are opportunities for them to figure out what will make things better.

Plan a fun activity or reward for after the visit.

- Give your child some choices of fun activities that they can do when the visit is done – for example, going to lunch, visiting the park, or playing with a special toy.
- Include this in the steps that you review and practice.
- During the appointment, remind them that something fun is coming when they are done.

Check in with your child during the visit.

- During the visit, praise your child as they move through the steps of the visit.
- Remind them what steps they have already completed, and what steps are still to come.
- Encourage them to ask questions, request a brief break, or a coping tool. For example, some kids like the provider to count to three before drawing blood or giving a shot. Encourage your child to request this, if it's what they want.
- Tell your child you're proud of them for following directions.



Cómo prepararse para la consulta médica de su hijo(a).

Explíquelo a su hijo(a) qué pasará en la cita tanto verbal COMO visualmente.

- Llame al consultorio médico para preguntar cuál es el procedimiento para el tipo de cita que su hijo(a) va a tener. Pregunte sobre cualquier equipo que vaya a usarse, como un estetoscopio, brazalete para medir la presión arterial o radiografía.
- Hable con su hijo(a) acerca de todo esto. Incluya actividades como medir su estatura, peso y presión arterial, además de cualquier expectativa, como quitarse los zapatos o cambiarse de ropa.
- Hay videos e imágenes para los exámenes y las consultas más comunes.
- Pregúntele a su hijo(a) si se siente listo(a) o si desea revisar los pasos otra vez.
- Aliente la comunicación y la solución de problemas.

Si sabe los pasos de la cita, revíselos en orden con su hijo(a). Apunte los “hechos” sobre la situación, tanto los positivos para su hijo(a) como los que podría percibir de forma negativa.

- Pregunte a su hijo(a) cuál cree que será la parte más fácil de la consulta. Elógielo(a) por poder participar con confianza en esas partes de la cita.
- Pregunte cuáles cree que serán las partes más difíciles de la cita. Trabaje con su hijo(a) para averiguar qué puede hacer para que las partes difíciles sean más fáciles. Esto puede incluir llevar algunos artículos de confort de casa o sentarse sobre su regazo.
- ¡Siempre aliente a su hijo(a) a hacer preguntas y expresar sus sentimientos o preocupaciones! Estas son oportunidades para que su hijo(a) averigüe qué hará que las cosas sean mejores.

Planee una actividad divertida o recompensa después de la consulta.

- Dé a su hijo(a) algunas opciones de actividades divertidas que puede hacer cuando termine la consulta, por ejemplo, ir a almorzar, visitar el parque o jugar con un juguete especial.
- Incluya esto en los pasos que va a revisar y practicar.
- Durante la cita, recuérdelo que le espera algo divertido cuando termine.

Interactúe con su hijo(a) durante la consulta.

- Durante la consulta, elogio a su hijo(a) conforme avanza por los pasos de la consulta.
- Recuérdelo qué pasos ya ha completado y qué pasos faltan.
- Aliéntelo(a) a que hacer preguntas o a pedir un descanso breve o una herramienta de afrontamiento. Por ejemplo, a algunos niños les gusta que el proveedor cuente hasta tres antes de sacar sangre o aplicar una inyección. Aliente a su hijo(a) a que pida esto si es lo que quiere.
- Dígale a su hijo(a) que está orgulloso(a) de él/ella por seguir las instrucciones.

The Doctor's Visit

Visiting the doctor often is important for your child's health and wellness. When at your appointment, remember that all people with a disability should determine their needs, or a family should determine the needs of a child. Including:

- ✓ Choosing and setting their own goals
- ✓ Being involved in making life decisions
- ✓ Self-advocating
- ✓ Working to reach their goals

At appointments for babies and children under age 6, you will be asked to answer questions like “Does your baby notice when you are speaking to them? Does your baby have trouble seeing you?” These questions help a doctor know if your child is growing well what their strengths are. They are part of the “Ages and Stages Questionnaire.” You will either be asked these questions by a provider, or be asked to answer them while you wait for your doctor.

The Ages and Stages Questionnaire:

- Shows families and providers where there are specific strengths and skills
- Helps families and providers identify where they may be gaps
- If your child is not meeting their developmental milestone, such as being able to hold their head up or walk, the provider will refer you to someone to help out



La consulta médica:

Ir al consultorio médico es importante para la salud y el bienestar de su hijo(a). Cuando esté en la cita, recuerde que todas las personas con una discapacidad deben determinar sus necesidades, o una familia debe determinar las necesidades de un(a) menor. Esto incluye:

- ✓ Elegir y establecer sus propias metas
- ✓ Participar en la toma de decisiones relacionadas con su vida
- ✓ Abogar por sí mismos
- ✓ Trabajar para alcanzar sus metas

En las citas para bebés y niños menores de 6 años, le pedirán que conteste preguntas como: “¿Su bebé nota cuando usted le habla? ¿Tiene su bebé problemas para verlo(a)?” Estas preguntas ayudan al médico a saber si su hijo(a) está creciendo bien y cuáles son sus fortalezas. Son parte del “Cuestionario de Edades y Etapas”. El proveedor le hará estas preguntas a usted o le pedirán que las conteste mientras espera por su médico.

El Cuestionario de Edades y Etapas:

- Les muestra a las familias y a los proveedores cuáles son las fortalezas y habilidades específicas.
- Ayuda a las familias y a los proveedores a identificar dónde puede haber deficiencias.
- Si su hijo(a) no está alcanzando sus etapas de desarrollo, como poder sostener la cabeza o caminar, el proveedor le remitirá a alguien para que le ayuden.





Get the Help You Need For Your Child with a Disability

If your child needs help, the doctor will send you to people called “specialists” who will help you.

1. **Ask your child’s doctor to provide a referral to developmental pediatrics.** This person has special skills to help your child if they need extra help whether it’s with talking, hearing, walking or more.
2. **Ask them where you can take the referral for help.** Write down the name and phone number of someone you can call.
3. **Call the number the doctor gives you** to get your child special help.

Contact these people if you need help—they can call you back with a translator:

- For children ages 0-6, **Help Me Grow 1 (833) 868-4769** or email them at hello@helpmegroworegon.org
- For children over age 6, **Providence Swindells Resource Center at (503) 215-2429**
- For children and youth ages 0-26 **Oregon Family to Family Health Information Center. 1 (855) 323-6744**

DEFINITIONS

What does it mean if you get a **referral**? A referral is when a doctor will send you to someone who has the skills to help your child with their disability. For example, your doctor may give your child a referral to a speech therapist. A speech therapist is someone who can help your child with speech if they are slow to begin speaking or are hard to understand for their age. A referral can be a piece of paper, or you may be asked to call the specialist. Sometimes, you will need to wait for the specialist to call you. A referral can take a few days, or a few weeks. Ask how long you can expect to wait for an appointment.





Cómo obtener la ayuda que necesita para su hijo(a) con una discapacidad:

Si su hijo(a) necesita ayuda, el médico le remitirá con personas llamadas “especialistas” que pueden ayudarle.

1. **Pídale al médico de su hijo(a) que brinde una remisión a un pediatra del desarrollo.** Esta persona tiene habilidades especiales para ayudar a su hijo(a) si necesita ayuda adicional, ya sea para hablar, escuchar, caminar o más.
2. **Pregúntele dónde puede llevar la remisión para obtener ayuda.** Apunte el nombre y el número telefónico de alguien a quien puede llamar.
3. **Llame al número que su médico le entregue para obtener ayuda especial para su hijo(a).**

Contacte a estas personas si necesita ayuda; pueden devolverle la llamada con un intérprete:

- Para niños de entre 0 y 6 años, **Help Me Grow 1-833-868-4769** o por correo electrónico a **hello@helpmegroworegon.org**
- Para niños de más de 6 años, **Centro de Recursos de Providence Swindells al 503-215-2429**
- Para niños y jóvenes de entre 0 y 26 años, **Centro de Información de Salud Familia a Familia de Oregon. 1-855-323-6744**

DEFINICIONES

¿Qué quiere decir si recibe una **remisión**?

Una remisión es cuando un médico le envía a alguien que tiene las habilidades para ayudar a su hijo(a) con su discapacidad. Por ejemplo, su médico puede dar a su hijo una remisión para ir con un terapeuta del habla. Un terapeuta del habla es una persona que puede ayudar a su hijo(a) con el habla si está tardando en empezar a hablar o es difícil entenderle para alguien de su edad. Una remisión puede ser un pedazo de papel o pueden pedirle que usted llame al especialista. En ocasiones, usted tendrá que esperar a que el especialista le llame. Una remisión puede tardar algunos días o semanas. Pregunte cuánto tiempo tendrá que esperar por una cita.





What is a therapist? What does a therapist do?

There are all kinds of people who can help you to teach your child everything they need to live their daily lives with strength. They can help your child become independent as much as possible. Some of the names of these people are:

Your Doctor

A Primary Care Provider is the first person you will visit at a clinic to help support your child and tell you all the things you need to know about how they are growing

Care Coordinator/Nurse

helps you to manage all the referrals and specialists you get is a Care

Occupational Therapist

helps your child develop, recover, or maintain the skills needed for daily living and working. They can help your child at school or in the community.

Physical Therapist

help your child with their movement.

A Behavioral Therapist

can help your child with their feelings and emotions and teach them skills and practices to help manage big feelings.

A Speech Therapist

can help if you child has difficulties with communication, eating, drinking and swallowing.

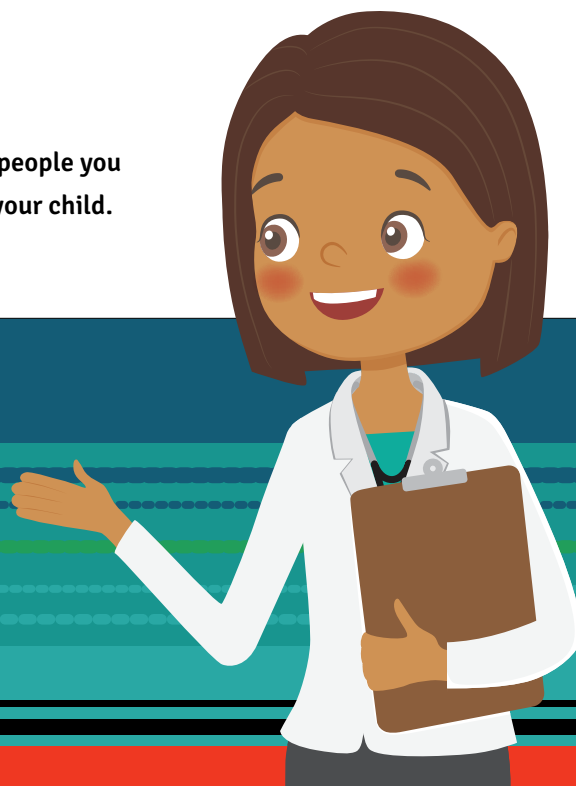
If you need **special food or medicines** for your child, these terms are helpful:

Medical Foods

Equipment provider

Pharmacy

Make sure you right down the names and numbers of all the people you work with so you can keep track of the support network for your child.





¿Qué es un terapeuta? ¿Qué hace un terapeuta?

Hay muchas personas que pueden ayudarte a enseñarle a su hij@ todo lo que necesitan para vivir su día a día con fuerza. Pueden ayudar a su hijo a ser independientes tanto sea posible. Algunos de los nombres de estas personas son;

Su médico: el proveedor de atención primaria es la primera persona a la que visitará en la clínica para ayudar a apoyar a su hijo(a) y decirle todo lo que necesita saber sobre cómo está creciendo.

Coordinadora de atención/enfermera

Una persona que le ayuda a administrar todas las remisiones y especialistas que recibe es un coordinador de atención o enfermero.

Un terapeuta ocupacional ayuda a su hijo(a) a desarrollar, recuperar o mantener las habilidades que necesita para la vida diaria y el trabajo. Puede ayudar a su hijo(a) en la escuela o en la comunidad.

Terapeuta ocupacional (escuela)
Terapeuta ocupacional (comunidad)

Los fisioterapeutas ayudan a su hijo(a) con el movimiento.

Fisioterapeuta (escuela)
Fisioterapeuta (comunidad)

Asegúrese de apuntar los nombres y los números de todas las personas con las que trabaja para poder dar seguimiento a la red de apoyo de su hijo(a).

Un terapeuta del comportamiento puede ayudar a su hijo(a) con sus sentimientos y emociones y enseñarle habilidades y prácticas que ayudan a controlar los grandes sentimientos.

Terapeuta del comportamiento (escuela)
Terapeuta del comportamiento (comunidad)

Un terapeuta del habla puede ayudar si su hijo(a) tiene dificultades con la comunicación, comer, beber y tragar.

Terapeuta del habla (escuela)
Terapeuta del habla (comunidad)

Si necesita **alimentos o medicamentos especiales** para su hijo(a), estos términos pueden ser útiles:

Proveedor de alimentos/equipo médico
Farmacia



The School Visit

While going to the doctor gives you help for your child's body and mind to learn how to be in the everyday world, the schools help your children learn to read, write, do math and more. A disability does not prevent a child from learning. They just need support. The education they receive is called "special education." After you get help at the doctor's, you will need to get help for your child at school when they start to go to school. You can call or visit the school and tell them your child has a disability. You can tell them you need special education, and they will help you create a team to help your child.

As a part of this education, your child will be assigned someone to help them in school and help you make a plan for their learning called an "individual education plan" or IEP. Parents have a very important role in the team that supports their child and should be included in all decisions. When you make the IEP document with the school team, there is a section asking parents to share other ideas and concerns. It is important to bring a written document with your ideas, concerns, and solutions to each IEP meeting. Share your document with the team and refer to it often. As your child grows older they will become part of this planning team.

These are the names of people who will help you:

- **Teacher**
- **School Nurse**
- **Special Education Coordinator**

Here are some places that can help you:

- **FACT Oregon** helps families understand the steps to helping a child with a disability. **(503) 786- 6082**
- **Help Me Grow** is a free and confidential family support line that provides seamless access to community services. You can call them at **1 (833) 868-4769** or email them at **hello@helpmegroworegon.org**
- The **Oregon Department of Education** can help answers about any school district. You can email them at **ode.specialeducationquestions@ode.oregon.gov** or by phone at **(503) 947-5600**. Make sure to include your child's school district to help them connect you with a staff member who can help.

TIPS FOR PARENTS

- ✓ You may have to call more than once
- ✓ The process can take a long time
- ✓ You will be assigned a services coordinator. Keep their information handy.





La visita escolar

Mientras que ir al médico ayuda a que el cuerpo y la mente de su hijo(a) aprendan a estar en el mundo cotidiano, las escuelas ayudan a los niños a aprender a leer, escribir, matemáticas y más. Una discapacidad no impide que los niños aprendan. Solo necesitan apoyo. La educación que reciben se llama “educación especial.” Después de que reciba ayuda de su médico, necesitará obtener ayuda para su hijo(a) en la escuela cuando empieza a ir a clases. Puede llamar o visitar la escuela y decirles que su hijo(a) tiene una discapacidad. Puede decirles que necesita educación especial y le ayudaran a crear un equipo para ayudar a su hijo(a).

Como parte de esta educación, le asignarán a su hijo(a) una persona que le ayude en la escuela y le ayude a usted a crear un plan para su aprendizaje llamado un “Plan Individualizado de Educación” o IEP, por sus siglas en inglés. Los padres tienen una función muy importante en el equipo que apoya a su hijo(a) y se les debe incluir en todas las decisiones. Cuando crea el documento de IEP con el equipo escolar, hay una sección que les pide a los padres que compartan otras ideas y preocupaciones. Es importante llevar un documento escrito con sus ideas, preocupaciones y soluciones a cada reunión del IEP. Comparta su documento con el equipo y consúltelo con frecuencia. Conforme crece su hijo(a), este(a) se convertirá en parte de este equipo de planificación.

Estos son los nombres de las personas que le ayudarán:

- **Maestro(a)**
- **Personal de enfermería escolar**
- **Coordinador(a) de educación especial**

Estos son algunos lugares que pueden ayudarle:

- **FACT Oregon** ayuda a las familias a entender los pasos para ayudar a los niños que tienen una discapacidad. **(503) 786-6082**
- **Help Me Grow** es una línea de apoyo familiar gratuita y confidencial que proporciona acceso sin problemas a los servicios comunitarios. Puede llamarlos al **1-833-868-4769** o enviarles un correo electrónico a **hello@helpmegroworegon.org**
- **El Departamento de Educación de Oregon** puede ayudar a responder preguntas sobre cualquier distrito escolar. Puede enviarles un correo electrónico a **ode.specialeducationquestions@ode.oregon.gov** o llamar por teléfono al **503-947-5600**. Asegúrese de incluir el distrito escolar de su hijo para ayudarles a conectarle con un miembro del personal que puede ayudar.

CONSEJOS PARA PADRES

- ✓ Podría tener que llamar más de una vez.
- ✓ El proceso puede tardar mucho tiempo.
- ✓ Le asignarán un coordinador de servicios. Mantenga su información a la mano.





Developmental Disability Services

You can also get help from an office called Developmental Disability Services.

You will get a **Developmental Disabilities Case Manager (*Kiis Maareeyaha Naafada Koriimada*)** who will meet with each person to review their current situation, identify needs, and make referrals for essential services.

They do the following:

- Work and advocate for you
- Meet, assess your child's needs and help you understand and access available services and supports
- Create an Individualized Service Plan (ISP) to help your child lead a happy, healthy and fulfilling life
- Connect you with community provider agencies
- Monitor, provide resources and assist with your child's health, safety and ISP implementation.
- They will provide you with a case manager who should meet with you often to help with services
- If you need anything to help your child, they can help get it for you. For example, you might have a child who is visually impaired that might need a special computer or home or a child might need a wheelchair.



For more information call:

Multnomah County Main Office

Office Hours:
Monday–Friday, 8am–5pm

Phone: (503) 988-3658

After Hours Help Line:
(503) 988-3646

Washington County Main Office

Office Hours:
Monday–Friday, 8am–5pm

Phone: (503) 846-3150

Clackamas County Main Office

Office Hours:
Monday–Thursday, 7am–6pm

Phone: (503) 655-8640



Servicios de Discapacidades del Desarrollo

También puede obtener ayuda de una oficina llamada Servicios de Discapacidades del Desarrollo.

Recibirá un administrador de casos de **Discapacidades del Desarrollo** que se reunirá con la familia de cada menor o persona adulta para revisar su situación actual, identificar necesidades y hacer remisiones a servicios esenciales.

Esta persona hace lo siguiente:

- Trabaja y aboga por usted.
- Se reúne, evalúa las necesidades de su hijo(a) y le ayuda a usted a entender y a acceder a los servicios y apoyos disponibles.
- Crea un Plan de Apoyo Individual (ISP, por sus siglas en inglés) para ayudar a su hijo(a) a llevar una vida feliz, saludable y plena.
- Le conecta con agencias comunitarias de proveedores.
- Supervisa, brinda recursos y ayuda con la salud, la seguridad y la implementación del ISP de su hijo(a).
- Le proporcionarán un administrador de casos que debe reunirse con usted a menudo para ayudar con los servicios.
- Si necesita cualquier cosa para ayudar a su hijo(a), puede ayudarle a obtenerlo. Por ejemplo, podría tener un(a) hijo(a) con discapacidad visual que podría necesitar una computadora especial para el hogar o un(a) hijo(a) que podría necesitar una silla de ruedas.



Para obtener más información, llame a:

Oficina principal del Condado de Multnomah:

Horario de atención:
de lunes a viernes,
de 8 a. m. a 5 p. m.

Teléfono: (503) 988-3658

Línea de ayuda fuera del
horario de atención:
(503) 988-3646

Oficina principal del Condado de Washington:

Horario de atención:
de lunes a viernes,
de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Teléfono: (503) 846-3150

Oficina principal del Condado de Clackamas:

Horario de atención:
de lunes a jueves,
de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

Teléfono: (503) 655-8640



The American Disabilities Act

As a parent of a child with a disability, there is a law that will protect them and you called the American Disabilities Act. It is a law the federal government of the United States made to make sure people with disabilities are treated fairly. The ADA prohibits discrimination on the basis of disability just as other civil rights laws prohibit discrimination on the basis of race, color, sex, national origin, age, and religion. The ADA guarantees that people with disabilities have the same opportunities as everyone else to enjoy employment opportunities, purchase goods and services, and participate in state and local government programs

If you feel like someone isn't treating you or your child with a disability fairly or your child is being harmed or bullied, you can call this number for help:

ADA Information Line: 1 (800) 514-0301 or 1 (833) 610-1264 (TTY)

- Monday, Tuesday, Wednesday, Friday, 9:30am–12pm and 3–5:30pm ET
- Thursday, 2:30–5:30pm ET





La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés)

Como padre/madre de un niño o niña con una discapacidad, existe una ley que los protege a usted y a su hijo(a) llamada la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Es una ley que el gobierno federal de los Estados Unidos creó para garantizar que se trate de manera justa a las personas con discapacidades. La ADA prohíbe la discriminación por motivos de discapacidad, al igual que otras leyes de derechos civiles prohíben la discriminación por motivos de raza, color, sexo, nacionalidad, edad y religión. La ADA garantiza que las personas con discapacidades tengan las mismas oportunidades que todos los demás para disfrutar de oportunidades laborales, comprar bienes y servicios y participar en programas gubernamentales estatales y locales.

Si cree que alguien no los está tratando a usted o a su hijo(a) con una discapacidad de manera justa o está dañando u hostigando a su hijo(a), llame a este número para obtener ayuda:

Línea de información de la ADA Llámenos al **800-514-0301** | **1-833-610-1264 (TTY)**

- Lunes, martes, miércoles y viernes: de 9:30 a. m. a 12:00 p. m. y de 3:00 p. m. a 5:30 p. m., hora del Este
- Jueves: de 2:30 p. m. a 5:30 p. m., hora del Este





Community Resources

There are many resources in the community to help you.

Providence Swindell's Family Resource Center supports parents and caregivers of children who have special health, behavioral or developmental needs. You can call them at **1 (833) 868-4769** to get connected to family resources.

Oregon Center for Children and Families with Special Healthcare Needs, Family to Family Health Information Center

The Oregon Family to Family Health Information Center supports families and caregivers of children with special health needs when navigating complex health care systems. Staffed by parents of children and youth with a variety of health conditions, we provide free one-to-one support, training, and printed materials to families and professionals who serve them. This website houses hundreds of resources for parents, grandparents, and youth.

To speak to an OR F2F HIC Parent Partner call **(855) 323-6744**
or email **contact@oregonfamilytofamily.org**

Fact Oregon

Fact Oregon supports families to navigate disability and special education, drawing on the lived experience of their team, many themselves parents of youth experiencing disability. Fact offers a variety of services like peer support, training, and resources equip and empower families, transform how they see disability, and help them have high expectations and dream big dreams for their children's.

Call or text **503-786-6082** or **541-695-5416**
Email **support@factoregon.org** or **apoyo@factoregon.org**

Latino Network

Latino network is a Latino-led education organization, offers programs that provide transformative opportunities, services, and advocacy for our youth, families, and communities' education, leadership, and civic engagement.

(503) 283-6881 | info@latnet.org



Recursos comunitarios

Existen muchos recursos en la comunidad que ofrecen ayuda.

El Centro de Recursos Familiares de Providence Swindell apoya a padres y cuidadores de niños que tienen necesidades especiales de salud, del comportamiento o del desarrollo. Puede llamarlos al 1-833-868-4769 para que le conecten con recursos familiares.

Centro de Información de Salud Familia a Familia de Oregon del Centro de Oregon para Niños y Familias con Necesidades Especiales de Atención de Salud

El Centro de Información de Salud Familia a Familia de Oregon (OR F2F HIC, por sus siglas en inglés) apoya a las familias y los cuidadores de niños con necesidades especiales de salud a navegar los sistemas complejos de atención de salud. Contamos con personal formado por padres de niños y jóvenes con una variedad de condiciones de salud y proporcionamos apoyo individual, capacitación y materiales impresos gratuitos a las familias y a los profesionales que las atienden. Este sitio web incluye cientos de recursos para padres, abuelos y jóvenes.

Para hablar con un padre socio de OR F2F HIC Llame al **855-323-6744** o envíe un correo electrónico a **contact@oregonfamilytofamily.org**

Fact Oregon

Fact Oregon ayuda a las familias a navegar las discapacidades y la educación especial al aprovechar la experiencia vivida de su equipo, muchos de los cuales también son padres de jóvenes que experimentan una discapacidad. Fact ofrece una variedad de servicios, como apoyo entre pares, capacitación y recursos, habilita y empodera a las familias, transforma cómo perciben las discapacidades y les ayuda a tener altas expectativas y sueños grandes para sus hijos.

Llame o envíe un mensaje de texto al **503-786-6082** o al **541-695-5416**.

Envíe un correo electrónico a **support@factoregon.org** o a **apoyo@factoregon.org**

Latino Network

Latino Network es una organización educativa dirigida por personas latinas que ofrece programas que brindan oportunidades transformativas, servicios y abogacía para la educación, el liderazgo y la participación cívica de nuestros jóvenes, familias y comunidades.

(503) 283-6881 | info@latnet.org

IN CLOSING

Hi! Wow! That was a lot of information. We hope all that information was helpful for you. It's very important that we work to support our children and our community. Here are some ways we can be supportive:

Education and Awareness:

Let's educate ourselves and others about disabilities, their diversity, and the challenges faced by individuals with disabilities.



Language Matters: Be mindful of the language we use when talking about disabilities. Sometimes we are not sure of what the appropriate title is for a certain disability or condition, especially in our native tongue, and we use what vocabulary is available to us. Let's be curious, mindful, and creative when attempting to label a disability. What is the name of the disability? How would the individual like to be referred to?



Accessible and Inclusive Spaces:

Advocate for and actively support accessible spaces, ensuring that mosques, community centers, and public spaces are designed to allow full participation for all, including those with disabilities. Is a sign-language interpreter available for people with hearing impairments? Are community spaces and bathrooms accessible for people who use mobility devices like wheelchairs? Do people with disabilities have an equal opportunity to participate and contribute?



Supportive Networks: To locate all the resources needed for yourself or for your family, it will take collaboration and support from a team. Ask for help when you need it. Offer help when you can! Do your best to share resources and knowledge with your community.



CIERRE

¡Hola! Uau! Eso fue mucha información. Esperamos que toda esa información te haya sido útil. Es muy importante que trabajemos para apoyar a nuestros niños y a nuestra comunidad. Estas son algunas formas en las que podemos apoyar;



Educación y Concienciación:

Eduquémonos a nosotros mismos y a los demás sobre las discapacidades, su diversidad y los desafíos que enfrentan las personas con discapacidades.

Espacios Inclusivos y accesibles:

Aboga y apoyar activamente los espacios accesibles, asegurando que las mezquitas, iglesias, los centros comunitarios y los espacios públicos estén designados para permitir la plena participación de todos, incluidas las personas con discapacidades. ¿Hay un intérprete de lenguaje de señas

disponible para personas con discapacidades auditivas? ¿Los espacios comunitarios y los baños son accesibles para las personas que usan dispositivos de movilidad como sillas de ruedas? ¿Las personas con discapacidad tienen igualdad de oportunidades para participar y contribuir?



El lenguaje importa: Hay que tener en cuenta el lenguaje que utilizamos cuando hablamos de las discapacidades. A veces no estamos seguros de lo que es lo apropiado para una determinada discapacidad o condición, especialmente en nuestra lengua materna, y usamos el vocabulario que está disponible para nosotros. Seamos curiosos, atentos y creativos al intentar etiquetar una discapacidad. ¿Cómo se llama la discapacidad? ¿Cómo le gustaría que se refieran a la persona?



Red de apoyo: Para localizar todos los recursos necesarios para usted o para su familia, se necesitará la colaboración y el apoyo de un equipo. Pide ayuda cuando la necesites. ¡Ofrece ayuda cuando puedas! Haz todo lo posible por compartir recursos y conocimientos con tu comunidad.



Notes and Important Info to Remember

A large area for writing notes, consisting of two columns of horizontal purple lines.

A second large area for writing notes, consisting of two columns of horizontal purple lines.



Notas e Información Importante para Recordar

Lined area for notes and information.





The All:Ready Network was formed in 2018 in the Portland Tri-County region to re-design our early childhood system of care so that race, class and ability are longer predictors of accessing early childhood resources and services that mitigate adverse health experiences. The Network brings over 60 individuals – Birthing People, Culturally Specific Organization Staff, Community Health Workers, Pediatricians, Maternal Child Health Managers and more – together in Child Success Design Projects and Community Gatherings where we create journey maps, identify gaps in service delivery models, create solutions and recommendations and improve touchpoints in the system that will help create more integrated care.

We were formed thanks to the staff at Health Share of Oregon as part of the Early Life Health portfolio and are currently housed within the Early Childhood Team at Clackamas County’s Children, Families and Community Connections.

We express our gratitude for Trillium Community Health Plan, Health Share of Oregon and the Marie Lamfrom Charitable Foundation for the financial support for community engagement, booklet development including translation and cultural adaptation.