



5TA CONFERENCIA ANUAL LATINA

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y SUS FAMILIAS

**PROMOVIENDO SALUD Y BIENESTAR:
¡CONOCE TUS DERECHOS!**

SÁBADO, 30 DE SEPTIEMBRE, 10 AM – 4 PM

Esta conferencia será en español. Tendrás la oportunidad de conocer sobre tus derechos y adquirir información sobre los servicios y apoyos disponibles para las personas con discapacidades y sus familias en DC. Habrá interpretación disponible en ASL e inglés. Si necesitas adaptaciones o tienes alguna pregunta, comunícate con Luz Collazo a 202-336-2539 o luz.collazo@dc.gov.



**Columbia Heights Educational Campus
3101 16th Street NW, Washington, DC 20010**

Regístrate: bit.ly/Conferencia-Latina-2023



Información general y accesibilidad/Housekeeping Rules

1. Esta conferencia será en español.
2. Será grabada y transmitida en vivo:
<https://www.facebook.com/DCDDCouncil>.
3. Se tendrá disponible traducción en Inglés.
4. Se tendrá interpretes en Lenguaje de Señas Americanas (ASL).

1. This conference will be in the Spanish language.
2. It will be recorded and broadcast live:
<https://www.facebook.com/DCDDCouncil>
3. Language interpretation is available in English.
4. Language interpretation is provided in American Sign Language (ASL).

Maestra de
Ceremonias/Master of
Ceremonies

Sra. Ángela González,
Oficina de Derechos
Humanos/Office of
Human Rights



Bienvenida e Introducciones

Welcome and Introductions

- Andrew Reese, Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades/Department on Disability Services
- Alison Whyte, Consejo de Discapacidades de Desarrollo/Developmental Disabilities Council
- Eduardo Perdomo, Oficina de la Alcaldesa para Asuntos Latinos/Mayor's Office of Latino Affairs



Resumen de los Últimos 5 Años de Compromiso con la Comunidad Latina

- Alison Whyte, Consejo de Discapacidades de Desarrollo/Developmental Disabilities Council
- Mark Agosto, Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades/Department on Disability Services



Resumen de los Últimos 5 Años de Compromiso con la Comunidad Latina

CONFERENCIA ANUAL LATINA PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDADES Y SUS FAMILIAS

TIMELINE



Resumen de los Últimos 5 Años de Compromiso con la Comunidad Latina

- ¿Por qué lo hicimos?
 - Por qué seguimos haciéndolo
 - Qué hemos hecho.
-





2DA CONFERENCIA ANUAL LATINA/O/X 2020:

Activarnos, Creer en Nuestras Voces y Capacidades

Para Personas Latinas Con Discapacidades y Sus Familias
Miércoles, 30 de septiembre de 2020 | 11:00AM - 12:30PM

Derechos de Acceso Lingüístico



Sra. Rosa Carrillo
Directora de Programa
Acceso Lingüístico de OHR



Sra. Priscilla Mendizábal
Analista de Programa de OHR



Sr. Ronal Avila
Coordinador de Acceso Lingüístico
MOLA



Sra. Angela González
Monitora de Acceso Lingüístico
MOLA

Autismo

Experiencias sobre el autismo/testimonios

Panel

Diana Alonzo, madre de familia

Rocio Romero, madre de familia

Elisa y Carlos Peña, Familia



MODERADOR

Elver Ariza Silva, Quality Trust for
Individuals with Disabilities



Servicios para Empleo

¿Cómo las personas con discapacidades de desarrollo y las personas con discapacidades acceden a los servicios y apoyos de empleo en el Distrito de Columbia? ¿Qué hay disponible?

- Maria Fernanda Jackson, Early Stages
- Miriam Bolanos, DDS
- Madeline Levy Cruz, UDC
- Breeanna Reyes, RCM of Washington
- Claudia Serrano, DOES

[Preguntas & Respuestas](#)

Presentación Magistral

YANIRA MENJIVAR

MADRE CON DISCAPACIDAD

- Yanira Menjivar, Activista de DC para Latinos y Personas con Discapacidades



WASHINGTON D.C.

@UnivisionDC

Invitado musical:
José André
Montaño



Cuidando Nuestra Salud Mental



Luis A. Morales, MSW, LICSW
Licenciado en Trabajo Social Clínico Independiente



Cuidando Nuestra Salud Mental

PRESENTADOR:

LUIS A. MORALES, MSW, LICSW

LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL CLINICO INDEPENDIENTE

¿Por qué es importante cuidar nuestra salud mental?

- ▶ Mejores relaciones interpersonales
- ▶ Mejores relaciones familiares
- ▶ Mejor sentido de bienestar
- ▶ Menos estrés
- ▶ Mas productividad

¿Por qué no cuidamos nuestra salud mental ?

- ▶ Pensamos que la salud mental es una debilidad
- ▶ Esas cosas no pasan en mi casa
- ▶ No queremos que nos digan que estamos locos
- ▶ El miedo al estigma

La Dura Realidad

- ▶ Nuestra salud mental no es una prioridad
- ▶ Nos andamos automedicándonos para controlar síntomas
- ▶ Los hombres en general no cuidan su salud mental
- ▶ La depresión y la ansiedad son las enfermedades de salud mental más comunes hoy día
- ▶ El suicidio sigue aumentando

¿Como Mejorar Nuestra Salud Mental?

- ▶ Saber es Poder:
 - ▶ Depresión y Ansiedad
 - ▶ Trauma
- ▶ Busque ayuda
 - ▶ Hable con su médico
 - ▶ Infórmese sobre los servicios en la ciudad
 - ▶ Access HelpLine at 1-(888)7WE-HELP o 1-888-793-4357
 - ▶ Llame al 988 – Línea de ayuda para salud mental
- ▶ Cuidese

¿Como Comenzar a Cuidarse?



- ▶ Dormir
- ▶ Tomar un receso
- ▶ Hacer Ejercicio
- ▶ Comer Sano
- ▶ Mantener Rutinas y Rituales
- ▶ Cultivar un aspecto espiritual
- ▶ Tener alguien con quien hablar
- ▶ Saber pedir ayuda

Pausa y Presentaciones



Presentaciones

Para Padres y Familiares (Sala Principal)

Planificación para el Futuro para Usted y su Familia

Katherine Lopez, The Arc of Prince George's County

Para Jóvenes y Adultos con Discapacidades (Model UN)

Sexualidad y Relaciones Interpersonales Saludables

Breeanna Reyes y Milagro Berrios, RCM of Washington

Hora de ALMORZAR



Feria de Recursos



The image features three large, overlapping circles on a dark grey background. The top-left circle is orange, the bottom-left circle is yellow, and the right circle is blue. The blue circle is the largest and contains the text 'Gracias!'.

Gracias!