



BOLETÍN AVANZADO DE INVIERNO 2021

Directora Ejecutiva

Hola amigos de STEP:

Ahora que tenemos el año aparentemente más largo que hemos vivido en nuestros espejos retrovisores, es hora de seguir adelante. Nuestro equipo de STEP y la Junta Directiva están agradecidos por la oportunidad de continuar impactando positivamente las vidas de las familias y los jóvenes en Tennessee. Somos afortunados, debido a los fondos y las contribuciones de nuestros patrocinadores de STEP, de poder continuar brindando información y recursos significativos y de alta calidad que conducirán a resultados educativos exitosos para los estudiantes de Tennessee con discapacidades, mientras apoyamos a sus familias de cualquier manera.

Estamos entusiasmados con los materiales que estamos desarrollando sobre temas educativos de "temas candentes" y buscaremos su opinión sobre lo que necesita para garantizar excelentes resultados para su familia o las familias con las que trabaja. Puede esperar "vernors" a más de nosotros (virtualmente) a través de nuevos videos de YouTube; Chats de café en vivo de Facebook; y reuniones de ZOOM de actualidad. ¡Y, con suerte, eventos en persona en algún momento de este año! Recuerde que estamos a solo una llamada telefónica o un correo electrónico de distancia, y nos encanta responder a preguntas importantes de las personas a las que servimos.

También estamos muy entusiasmados con las nuevas oportunidades de fondos que nos permitirán lanzar un curso en línea de STEP University y un extenso Portal de la Juventud en nuestro sitio web. Detrás de escena, realizaremos talleres para otros centros de información y capacitación para padres en todo el país, compartiendo nuestra experiencia sobre la transición a la edad adulta y la participación familiar. Aunque la pandemia redujo nuestra capacidad para reunirnos con jóvenes, familias y capacitarlos "de cerca", 2020 fue un año lleno de acontecimientos, productivo y fructífero para nosotros, y 2021 promete ser aún más ocupado.

Les agradecemos a todos por permanecer con nosotros ya que todos nos hemos adaptado a realidades nuevas y desafiantes. Nuestro equipo STEP permanece "a su servicio".

Karen Harrison
Director Ejecutivo, STEP, Inc.



L to R: Jimmie, Pixie Grace, Sarah, and Karen Harrison

STEP NECESITA TECNOLOGÍA A TRAVÉS DE LOS FONDOS DE AMERIGROUP

STEP ha adquirido fondos para ayudar a las personas a "conectarse". A través de una subvención de Amerigroup, proporcionaremos dispositivos de tecnología y / o apoyo de acceso a Internet a familiares o personas con discapacidades que estén experimentando desafíos para conectarse de manera efectiva y segura al aprendizaje virtual o recursos en línea.

Aunque la fecha límite de solicitud fue a fines de enero, esperamos sinceramente que el éxito de esta subvención apunte hacia más fondos en un futuro próximo. Sabemos que existe una necesidad y creemos firmemente en cerrar la "brecha digital" que se interpone en el camino de las personas y familias en las zonas rurales, urbanas y otras comunidades desatendidas que tienen la tecnología y el acceso a Internet que necesitan para lograr sus objetivos. metas de educación y empleo.



FATIGA DE LA COMPASIÓN

por Shuntea Price, directora regional de STEP West TN

Ayudar no tiene por qué doler y la empatía no tiene por qué ser agotador.

Fatiga de la compasión. Si es como yo, esta puede ser la primera vez que escuche este término. Asistí a una sesión organizada por Compassion Fatigue Awareness Project (CFAP), y este artículo es una recopilación de algunos de los contenidos que me informaron.

Según CFAP, la fatiga por compasión es un concepto ampliamente definido que puede incluir angustia emocional, física, mental y / o espiritual en quienes brindan atención a otra persona. Es una condición asociada con la prestación de cuidados que conduce a una menor capacidad de empatizar o sentir compasión por los demás. A menudo se describe como el costo negativo del cuidado y, a veces, se lo denomina estrés traumático secundario. Fue interesante notar que se encuentra con mayor frecuencia donde el trabajo de ayudar a otros requiere que las personas abran sus corazones y mentes a sus clientes y pacientes todos los días. La fatiga por compasión es común entre los profesionales que trabajan regularmente en la capacidad de ayudar o curar. Pero los padres de niños con discapacidades también pueden experimentar fatiga por compasión, ya que constantemente operan en el modo de anteponer las necesidades de los demás a las propias.



Algunos síntomas comunes de fatiga por compasión

La fatiga por compasión puede afectar significativamente a las personas que la experimentan. Aunque los síntomas pueden variar, las siguientes señales de alerta son algunos síntomas comunes de la fatiga por compasión:

- Agotamiento físico y emocional
- Sentirse agobiado por el sufrimiento de los demás.
- Reprimiendo sus emociones
- Sentimientos de inequidad en el cuidador relación
- Irritabilidad
- Sentimientos de autodesprecio
- Arrebatos emocionales
- Apatía
- Tristeza

Cómo abordar la fatiga por compasión

A través de la conciencia y el cuidado personal saludable, aquellos que experimentan fatiga por compasión pueden comenzar a comprender la complejidad de las emociones que han estado experimentando y, muy probablemente, reprimidas. He encontrado que la guía de bolsillo que se muestra aquí, desarrollada por la Dra. Beth Hudnall Stamm, es extremadamente útil. Ofrece excelentes consejos sobre cómo cuidarse a sí mismo frente a un trabajo difícil.

Esperamos que utilice esta herramienta y otras que se encuentran en compassionfatigue.org para apoyar su propio bienestar y el de aquellos que conoce que pueden estar luchando en este momento. Al reconocer sus propias necesidades, es posible que pueda ayudar a los demás de una manera más eficaz y saludable.

CUIDARSE ANTE UN TRABAJO DIFÍCIL

Nuestro trabajo puede resultar abrumador. Nuestro desafío es mantener nuestra capacidad de recuperación para que podamos seguir haciendo el trabajo con cuidado, energía y compasión.

10 cosas para hacer cada día:

1. Duerma lo suficiente. Concéntrese en lo que hizo bien.
2. Consuma lo suficiente para comer. 7. Aprenda de sus errores.
3. Varíe el trabajo que hace 8. Comparta una broma privada.
4. Haga un poco de ejercicio ligero. 9. Ore, medite o relájese.
5. Haga algo placentero. 10. Apoye a un colega.

ENFOCANDO SU EMPATÍA

Tu empatía por los demás te ayuda a hacer tu trabajo. Es importante cuidar bien sus sentimientos y pensamientos controlando cómo los usa. Los trabajadores más resistentes son aquellos que saben cómo cambiar sus sentimientos al modo de trabajo cuando están de servicio, pero al modo de descanso cuando están fuera de servicio. Esto no es negación; es una estrategia de afrontamiento. Es una forma en que obtienen la máxima protección mientras trabajan (las sensaciones cambian al modo de trabajo) y el máximo apoyo mientras descansan (las sensaciones se desconectan del modo de trabajo).

© Eastwoods, LLC, 2020. Autores: Beth Hudnall Stamm, Craig Higson-Smith, Amy C Hudnall y Henry E Stamm, IV 2004-2020.

Cómo mejorar en el cambio de trabajo y modos fuera del trabajo

- Haga de esto un proceso consciente. Habla contigo mismo mientras cambias.
- Use imágenes que lo hagan sentir seguro y protegido (modo de trabajo) o conectado y cuidado (modo de no trabajo) para ayudarlo a cambiar.
- Desarrolle rituales que lo ayuden a cambiar al comenzar y detener el trabajo.
- Respire lenta y profundamente para calmarse al comenzar un trabajo difícil.

Los pilares de la vida independiente por April Meredith, especialista en vida independiente - Empower Tennessee

Todo padre amoroso quiere cuidar a su hijo y mantenerlo a salvo. A veces, sus preocupaciones de buen corazón e instintos protectores pueden frenar a sus hijos. A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades importantes para la vida, incluso desde una edad muy temprana.



Abogacía

Aprender a hablar por uno mismo es una habilidad fundamental hacia la independencia.

Siempre que sea posible, se debe alentar a los niños a que comuniquen sus opiniones, lo que puede ayudarlos a desarrollar confianza y habilidades para resolver problemas.

Opciones

“Nada sobre mí sin mí”, es una famosa cita de la comunidad de discapacitados. Su hijo debe ser incluido en la mayor cantidad posible de decisiones que afecten sus vidas. Los errores deben esperarse y permitirse como parte del proceso de aprendizaje.

Habilidades de la vida diaria

Es fundamental dominar las habilidades de la vida diaria, como cepillarse los dientes, comer, poner alarmas y alimentar a las mascotas. Desarrollar estas habilidades requiere práctica. Cuanto antes empiece a trabajar en estas habilidades, antes podrán realizar las tareas cotidianas con confianza, posiblemente eliminando tareas de su propia lista ocupada.

Gestión financiera

Las habilidades presupuestarias deben enseñarse desde una edad temprana y pueden incluir contar, reconocer dinero y problemas matemáticos simples que se encuentran en el curso de las actividades diarias. La comprensión básica de los ingresos frente a los gastos, cómo ganar dinero, los métodos de ahorro, las prácticas de gasto inteligente y los resultados del gasto insuficiente o excesivo pueden brindarle a su hijo la base que necesita para tener seguridad financiera en el futuro.

Salud e higiene

Su hijo debe participar en la comprensión y la toma de decisiones sobre su salud y bienestar. Junto con el asesoramiento médico profesional adecuado y su orientación, su hijo crecerá más consciente de sus propias necesidades físicas, intelectuales y espirituales.

Participación en IEP

Un plan de educación individualizado es el historial único de logros, áreas de mejora y necesidades de apoyo de su hijo. El estudiante debe estar presente en cada reunión y participar activamente en el proceso de establecimiento de metas. En algunos casos, los jóvenes pueden aprender a facilitar o co-facilitar estas reuniones vitales.

Cocina y compras

¡Todos tenemos que comer! Aproveche esta necesidad básica permitiendo que su hijo explore la planificación de las comidas. Con el tiempo, podrían trabajar hasta planificar una cena una vez a la semana. Crear una lista de compras, ayudarlos a analizar los costos estimados y compararlos con su presupuesto puede desarrollar fuertes habilidades de confianza en sí mismos.

Lavandería

En lugar de lavar la ropa de su hijo, espere que lo haga él mismo, con sus instrucciones y orientación.

Transporte

Ayude a su hijo a investigar las opciones de transporte en su comunidad. Si su hijo puede utilizar los servicios públicos o de paratransito, enséñele cómo funcionan esos sistemas. Si su hijo puede conducir, ayúdelo a crear plazos razonables para dominar las habilidades de conducción, las normas viales y el mantenimiento del automóvil.

Votación

Toda persona que califique para registrarse para votar tiene derecho a hacerlo y el derecho a emitir su voto por su cuenta. Incluso si optan por recibir asistencia en las urnas, el voto sigue siendo suyo.

Trabajo

Ya sea que se trate de actividades voluntarias o un empleo remunerado, suponga la capacidad de su hijo para trabajar. Anímelos a soñar en grande y ayúdelos a crear un camino para alcanzar sus metas profesionales.

Para terminar, trate de no subestimar las habilidades actuales y potenciales de su hijo. Muchas personas con discapacidad informan que su mayor obstáculo para lograr la independencia son las bajas expectativas de los demás. ¡Piensa positivo!

Agencias asociadas: Empoderar a Tennessee

por Brandon Brown, Director Ejecutivo, Empower Tennessee

Empower Tennessee es un Centro para la Vida Independiente (CIL) con la misión de empoderar a las personas con discapacidades con oportunidades de inclusión, elección e independencia. Los CIL están dirigidos y atendidos por personas con discapacidades que entienden lo que significa querer una vida más independiente y están dedicados a capacitar a otros para que logren esos objetivos por sí mismos.



La vida independiente no se trata de un lugar, se trata de una mentalidad y acciones. Creemos que toda persona con discapacidad tiene derecho a determinar su propio camino y se le debe brindar todas las oportunidades para desarrollar y lograr sus propios objetivos. Las personas con discapacidades son los mejores defensores de sus propias necesidades y deseos. Por eso, prestamos mucha atención a promover la autodefensa y la autodeterminación. También queremos capacitar a las personas con las habilidades que son vitales para que cada persona viva la vida que elija, independientemente de su capacidad.

A diferencia de otras organizaciones de servicios humanos, Empower Tennessee no se enfoca en hacer trabajo para un individuo. Más bien, nuestro trabajo es ayudar al individuo a hacer el trabajo por sí mismo. Esto puede ser mediante la provisión de recursos e información relevante y referencias, conectando a las personas a través de oportunidades de apoyo entre pares, enseñando habilidades valiosas y prácticas para la resolución de problemas, apoyando las transiciones a entornos comunitarios y abogando colectivamente por políticas que tengan un impacto positivo en la vida independiente de las personas con discapacidades.

Empower Tennessee y otros CIL tienen la tarea de empoderar a los jóvenes para la vida después de la escuela secundaria. Creemos que estas transiciones no son de un sistema a otro, sino un camino hacia las oportunidades de la vida a la par de aquellos que no tienen discapacidades. Queremos que todos los jóvenes se sientan equipados con las habilidades, los recursos y el apoyo necesarios para pasar a la educación, el empleo y los entornos comunitarios.

La experiencia nos dice que la transición es un proceso y no un evento, y buscamos honrar el viaje de transición de cada persona. Las transiciones hacia una mayor independencia pueden ser un desafío para todos los involucrados. Si bien nuestro enfoque principal está en el individuo, reconocemos que las familias juegan un papel importante en el apoyo a la independencia de una persona.

Las familias empoderadas son vitales para el éxito de las personas.

¿Cómo podemos empoderarte hoy? Si está interesado en obtener más información sobre Empower Tennessee y nuestro trabajo, visite www.empowertn.org. Puede contactarnos a través de nuestros formularios en línea o enviándonos un correo electrónico a info@empowertn.org, o llamándonos al 615-200-6028.

Perfil de la familia STEP: La familia Martinez

Cuando comencé a usar los servicios de STEP en 2009, mi hijo estaba en la escuela primaria. Mi mayor problema fue comprender mis derechos y responsabilidades con mi hijo en sus metas escolares. En ese momento no hablaba inglés y mi comprensión de este idioma era muy limitada. STEP me proporcionó todas las herramientas y la educación que necesitaba en español, lo cual fue una bendición para nosotros.

Cuando la gente se acerca a mí, mi respuesta es simple: “La educación la brinda STEP y su voluntad, deseo y acción lo ayudarán a ser la voz de su hijo”. STEP ofrece herramientas, recursos, educación y apoyo a familias excepcionales. Lo animo a estar dispuesto a aprender y aplicar lo que aprenderá a través de las conferencias y talleres educativos de STEP. Esté abierto a la oportunidad de ser capacitado por profesionales que no solo viven el mundo excepcional día a día, sino que aprenden a ser una mejor voz para su hijo y familias excepcionales como nosotros.

A través de la educación STEP he podido asegurar que se cumplan mis derechos y responsabilidades como se describe en cada IEP para mi hijo. Hemos logrado mucho con mi hijo. Este es su último año; Tiene maestros, terapeutas y profesionales de la salud ejemplares y dedicados. Todos somos un equipo que trabaja para su beneficio y crecimiento. Gracias STEP por ayudarme a aprender cómo conectarme con estas personas en beneficio de mi hijo. — Belinda Martinez



Trazar un camino hacia adelante en tiempos difíciles
por Derek Flake, Consultor de Justicia Juvenil y Derechos Civiles, STEP

Me viene a la mente una cita de James Baldwin cuando pienso en la equidad como ente del futuro por la cual las personas y las organizaciones deben asegurar estratégicamente, a través de sus programas, prácticas, políticas y procedimientos, una sociedad justa. "No todo lo que se enfrenta se puede cambiar, pero nada se puede cambiar hasta que se enfrenta." Varias décadas más tarde, el mensaje de Baldwin es más evidente que nunca. En STEP, es esencial cumplir con nuestra misión de identificar y aprovechar el valor y el beneficio de ver nuestro trabajo a través de una lente de equidad.

El 6 de enero de 2021, muchos de nosotros observamos horrorizado como la violencia y la pérdida de vidas ocurrieron en DC, por desgracia, a manos de los estadounidenses. No podemos ignorar las viles imágenes del odio y el ataque a nuestra Ciudadela de la Democracia, el Capitolio de los Estados Unidos. Como organización de servicios para niños y familias, nos dolió conocer a nuestros niños más vulnerables también presenciaron estos actos de coacción doméstica.

A medida que trazamos nuestro camino hacia adelante en estos tiempos difíciles, el personal y el equipo de liderazgo de STEP se centrarán en defender la equidad y la inclusión en la educación. Seguiremos haciendo esto asociándonos con las familias para mejorar la vida de los estudiantes con discapacidades. El trauma que presenciaron nuestros hijos debería incitarnos a encontrar maneras de hacer espacio para discusiones en lugares de escuelas públicas. Esas discusiones permitirán que las preguntas, sentimientos, ansiedades y preocupaciones de los alumnos se exprese en un espacio seguro.

STEP ha lanzado una nueva iniciativa, el Equipo Asesor de Equidad Familiar (FEAT), para garantizar la equidad en todos los aspectos de nuestro trabajo. La FEAT está compuesta por varios miembros de servicio directo, algunos miembros de nuestra Junta Directiva y otras partes interesadas de la comunidad.

Durante los últimos 30 años, STEP ha sido un líder en nuestro estado. Creemos que nuestros hijos, educadores, padres y otros adultos de apoyo pueden ser un modelo para nuestra nación sobre cómo enfrentar desafíos, discutir problemas e implementar el cambio. Podemos hacerlo respetando la diversidad, los puntos de vista y las creencias de todos los estudiantes, familias y profesionales de la educación.

DIRECTORES REGIONALES DE STEP:

OESTE: SHUNTEA PRICE | (901) 726-4334 | shuntea.price@tnstep.org

ESTE: BETH SMITH | (423) 638-5819 | beth.smith@tnstep.org

MEDIO: PATRICIA VALLADARES | (615) 463-2310 | patricia.valladares@tnstep.org

ESPAÑOL: (800) 975-2919

OFICINA: (423) 639-0125 (TELEFONO); GRATUITO(800) 280-7837

KAREN HARRISON | EXECUTIVE DIRECTOR

JOEY ELLIS | FAMILY & YOUTH EDUCATOR AND MENTOR/ POST-SECONDARY TRANSITION SPECIALIST

DORCA ROSE GUAYURPA | BILINGUAL COMMUNITY OUTREACH AND EDUCATION SPECIALIST

LISA GOSNELL | RESEARCH, DATA & INFORMATION COORDINATOR

DONNA JENNINGS | STEP BUSINESS/PERSONNEL MANAGER

DEREK FLAKE | JUVENILE JUSTICE AND CIVIL RIGHTS LIAISON

NED ANDREW SOLOMON | COMMUNICATIONS SUPPORT



STEP, Inc., 1113 Tusculum Blvd. #393, Greeneville, TN 37745