



DEPARTMENT OF
ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona



Self-Care 2024 for Caregivers Conference

presented by The Department of Economic Security
Division of Developmental Disabilities

3 de Octubre de 2024

Hotel y Centro de Conferencias
Casino Del Sol
Tucson, Arizona

Agenda

8:00 a.m. – 9:15 a.m.
Vestíbulo del Salón de Baile

**Registro de Asistentes y Registro de Entrada / Expositores /
Redes**

9:15 a.m. - 9:30 a.m.
Salón de Baile C

Bienvenida y Comentarios de Apertura

9:30 a.m. – 10:30 a.m
Salón de Baile C

Caregiving in All Seasons

Janna Murrell
Raising Special Kids

Únete a Janna en un viaje explorando la experiencia de cuidado a través de las estaciones de la vida. Al igual que la naturaleza primero pasa por la primavera, el verano, el otoño y el invierno, nuestros roles de cuidado evolucionan con las etapas de la vida, desde nutrir a nuestros pequeños y guiar a los jóvenes, hasta apoyar a adultos jóvenes, adultos e incluso a nuestros propios padres. Descubra estrategias prácticas y significativas para cuidarse y encontrar el equilibrio a través de cada temporada de cuidado. Abraza el flujo de estos roles y aprende a prosperar en cada etapa.

Objetivos:

- Reconocer los desafíos de cuidado: Aprende cómo las necesidades del cuidado cambian para cuidar a los niños a apoyar a los padres
- Practica el autocuidado: Encuentra formas de cuidarte a ti mismo mientras gestionas las tareas de cuidado.
- Crear planes de cuidado: Haga planes simples y efectivos para diferentes situaciones de cuidado.
- Mantener el bienestar: Descubra cómo manejar el estrés y mantenerse emocionalmente saludable mientras cuida a un miembro.

10:30 a.m. – 10:45 a.m.
Salón de Baile

Descanso / Expositores / Redes

Sesión # 1

Salón de Baile A

Se Necesita un Pueblo: Construyendo Conexiones Comunitarias

Angie Venne y Christina Hedges

División de Discapacidades del Desarrollo

En esta sesión, los participantes tendrán la oportunidad de “crecer su pueblo” participando en una actividad facilitada donde todos pueden compartir y aprender unos de otros sobre los recursos en su comunidad que pueden conectar a las personas socialmente, apoyar los objetivos financieros, apoyar los objetivos educativos y proporcionar oportunidades de empleo.

Objetivos:

- Aprenda cómo una comunidad puede mejorar la calidad de vida de un individuo y su familia
- Conectar activamente con otros cuidadores
- Aprende sobre los recursos de la comunidad que no sabían que existían
- Compartir recursos de la comunidad con otros cuidadores

Salón de Baile B

Defensa en Acción

Michele Thorne, MS, LAS

Care 4 Caregivers

A menudo abogamos por los demás, pero ¿con qué frecuencia abogamos por nosotros mismos? Admitir “necesito ayuda” no es fácil. Cuando diagnosticaron a nuestros hijos, pensé que tenía que hacer todo yo solo. Mi vida mejoró cuando empecé a pedir y aceptar ayuda. Esta sesión te enseñará autodefensa.

Objetivos:

- Examine la importancia de buscar ayuda: comprenda por qué pedir ayuda es crucial para su bienestar y eficacia.
- Identifique y amplíe su red de soporte: descubra quién está actualmente en su círculo y que puede proporcionar apoyo y aprenda a encontrar recursos adicionales.
- Establecer y mantener límites saludables: Discuta técnicas para establecer límites que protejan su tiempo, energía y salud emocional.
- Desarrollar estrategias efectivas de bosque de ayuda: aprenda enfoques prácticos para pedir y recibir la ayuda que necesita.

Salón de Baile D

SAMHSA 8 Dimensiones del bienestar: Reconocimiento Logros y Establecimiento de Nuevos Objetivos

Dr. Susanne Arnold

División de Discapacidades del Desarrollo

La administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) es parte del Departamento de Salud de los Estados Unidos y Servicios Humanos. SAMHSA creó una Iniciativa de Bienestar para ayudar a todas las personas a vivir una vida más larga y saludable. La Iniciativa de Bienestar se centra en 8 dimensiones del bienestar: emocional, ambiental, financiera, intelectual, ocupacional, física, espiritual y social. En esta sesión, el Dr. Susanne Arnold, la Administradora de Salud Conductual de ODD, compartirá información sobre cada una de las 8 Dimensiones del Bienestar. La discusión se centrará entonces en ayudar a los participantes a aplicar este modelo reconociendo sus propias fortalezas y logros e identificando los pequeños pasos alcanzables que pueden tomar para mejorar el bienestar personal. El SAMHSA 8 Dimensions of Wellness es un gran modelo que también se puede compartir con aquellos a quienes apoyas, para ayudarlos a identificar sus propios logros y objetivos.

Objetivos:

- Describa los SAMHSA 8 dimensiones del bienestar
- Identifica las fortalezas y los logros, usando las 8 dimensiones de modelo de bienestar
- Identificar los pequeños pasos que se pueden dar para mejorar el bienestar, utilizando el modelo de las 8 dimensiones del bienestar
- Localice información y recursos en línea sobre SAMHSA 8 Dimensiones del bienestar

Salón de Baile E

Herramientas Centradas en el Cuidador para Reducir la Acumulación de Estrés Corporal

Yadira Mosqueira

Pima Care at Home

11:45 a.m. – 1:30 p.m
Vestíbulo del Salón De Baile y
Salón de Baile C

Descanso / Expositores / Redes

1:30 p.m. – 2:30 p.m.

Sesión # 2

Salón de Baile A

ACT para Cuidadores

Dr. Ehren Werntz
AZA United

Salón de Baile B

Autocuidado Desenchufado: Conectando a Través de la Diversión y los Juegos

Amy Ward
Care 4 Caregivers

¡El autocuidado debe incluir un elemento de diversión y alegría!
¿Cuándo fue la última vez que te divertiste o la última vez que jugaste un juego con alguien y te reíste a carcajadas? Esta sesión trata de encontrar alegría jugando y conectando con los demás. Ven y juega con nosotros.

Objetivos:

- Evalúe sus prácticas actuales de autocuidado: Evalúe su enfoque existente para el autocuidado e identifique áreas de mejora.
- Comprender la importancia del autocuidado: Explore por qué el autocuidado es crucial para superar los desafíos de criar a un niño con discapacidad.
- Participar en actividades interactivas y recreativas: Participa en juegos divertidos e interactivos diseñados para fomentar la conexión y la relajación.
- Desarrolle una estrategia personalizada de autocuidado: cree un plan de autocuidado personalizado que respalde su bienestar y resistencia.

Salón de Baile D

Opciones Legales al Cumplir 18 años

Kathy Gray-Mangerson, MBA

Raising Special Kids

Explore la toma de decisiones apoyada y las opciones disponibles, como la tutela cuando las personas con discapacidades se convierten en adultos a los 18 años. Aprenda cómo los padres pueden participar en la toma de decisiones educativas y médicas y en otras consideraciones como el registro de servicios selectivos y la seguridad social.

Objetivos:

- Conozca todas las opciones disponibles para las familias con un estudiante
- Cumple 18 años
- Comprender cómo funciona la nueva ley de toma de decisiones apoyada
- Descubra cuándo es apropiado un poder notarial
- Saber cómo un estudiante puede delegar sus derechos educativos
- Aclarar los diferentes tipos de tutela y los pasos involucrados en cada uno

Salón de Baile E

Conceptos Básicos Informados Sobre el Trauma

Dawn McReynolds

UnitedHealthcare Community Plan (OIFA)

Únase a nosotros para esta introducción a la comprensión de los conceptos básicos del trauma. Esta presentación proporciona una rica discusión sobre la identificación de cómo funciona el trauma dentro de nuestros cuerpos y cómo reconocer el trauma en nosotros mismos y en los demás. Juntos profundizaremos en las reacciones conductuales que desarrollamos de forma innata debido al trauma.

Objetivos:

- Comprender cómo funciona el trauma
- Efectos que el trauma tiene en nuestro cerebro, cuerpo y emociones
- ACES: cómo experimentamos reacciones adversas como resultado del trauma.
- Cómo empezamos a sanar.

2:30 p.m. – 2:45 p.m.
Vestíbulo del Salón de Baile

Descanso / Expositores / Redes

2:45 p.m. – 3:45 p.m.

Sesión # 3

Salón de Baile A

SAMHSA 8 Dimensiones del Bienestar: Reconocimiento Logros y Establecimiento de Nuevos Objetivos

Dr. Susanne Arnold

División de Discapacidades del Desarrollo

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) es parte de los Estados Unidos EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos. SAMHSA creó una Iniciativa de Bienestar para ayudar a todas las personas a vivir vidas más largas y saludables. La Iniciativa de Bienestar se centra en 8 Dimensiones del Bienestar: Emocional, Ambiental, Financiera, Intelectual, Ocupacional, Física, Espiritual y Social. En esta sesión, la doctora Susanne Arnold, la Administradora de Salud Conductual de DDD, compartirá información sobre cada una de las 8 Dimensiones del Bienestar. A continuación, la discusión se centrará en ayudar a los participantes a aplicar este modelo reconociendo sus propias fortalezas y logros e identificando pequeños pasos alcanzables que pueden tomar para mejorar el bienestar personal. Las 8 Dimensiones del Bienestar de SAMHSA es un gran modelo que también se puede compartir con aquellos a quienes apoyas, para ayudarlos a identificar sus propios logros y objetivos.

Objetivos:

- Describa las 8 Dimensiones del bienestar de SAMHSA
- Identificar las fortalezas y los logros, utilizando el modelo de las 8 dimensiones del bienestar
- Identificar pequeños pasos que se pueden dar para mejorar el bienestar, utilizando los 8 Dimensiones del modelo Wellness
- Localice información y recursos en línea sobre SAMHSA 8 Dimensiones del bienestar

Salón de Baile B

Jardinería a Medida que Envejecemos

Deborah North, Penny Ratzan and Carol Schneiderman
University of Arizona

El tiempo puede continuar, pero para los jardineros, el amor por nutrir los espacios verdes sigue siendo atemporal. Únase a nosotros para esta presentación donde compartiremos valiosos consejos, técnicas y herramientas que le ayudarán a abrazar la evolución de su viaje de jardinería y garantizar que su pasión por la jardinería continúe floreciendo de forma segura y alegre.

Objetivos:

- Reconoce los desafíos asociados con la jardinería a medida que envejecemos.
- Implementar modificaciones para abordar los desafíos clave que se enfrentan en el jardín debido al envejecimiento.
- Seleccione las herramientas adecuadas diseñadas para ayudar con diversas limitaciones físicas en la jardinería.
- Aplicar estrategias para mejorar la seguridad durante la jardinería.

Salón de Baile D

Yo por un Minuto: Una Sesión Interactiva para Aprender y Practicar Herramientas Centradas en el Cuidador para Reducir el Estrés Acumulado en el Cuerpo

Tracy Carroll, PT, MPH

El estrés es una parte inevitable de cuidar gente. Identificando los efectos más comunes del estrés. Al identificar los efectos del estrés diario y común que acompaña al cuidado de personas. Priorizando técnicas simples y eficientes de manejo del estrés, podemos mejorar nuestra sensación de bienestar y, a su vez, tener un impacto positivo en el cuidado que brindamos a nuestros seres queridos.

Objetivos:

- Identifica, comprende y comparte las causas más comunes de estrés en personas que cuidan a la gente.
- Reconoce como controlar la creación de estrés en tu rol personal y cómo reducirlo.
- Practica y aprende la técnica de mantener el estrés personal.
- Toma tiempo cada día de hoy en adelante y ten un ejercicio de un minuto para ti, aunque sea un pequeño descanso de tu rutina diaria.

2:45 p.m. – 3:45 p.m.

Sesión # 3 (continuación)

Salón de Baile E

Comprender la Toma de Decisiones Apoyada y Otras Alternativas a la Tutela de las Personas con Discapacidad y sus Partidarios

Sey In, Esq
Disability Rights Arizona

Melanie Mills
The Arc of Arizona

El movimiento por las derechas de las personas con discapacidad aboga por alternativas menos restrictivas, que permitan a las personas con una discapacidad vivir una vida más independiente. Una de las leyes de Arizona permite a las personas con discapacidades apoyar a tomar decisiones con apoyo, permitiendo a las personas con discapacidad ser más independientes. Esta sesión hablará brevemente sobre las leyes de tutela o tutor, también cubrirá la toma de decisiones con apoyo y como hacer un acuerdo de toma de decisiones legales, poderes notariales, planificación médica y de asistencia de trabajo o laboral.

Objetivos:

- Los participantes aprenderán cómo el sistema de tutoría legal o tutor funciona y lo importante de conocer técnicas que sean menos restrictivas,
- El porque hay una necesidad para consideración de alternativas menos restrictivas,
- Los participantes aprenderán sobre la nueva ley de Arizona y lo que cubre y no cubre. La toma de decisiones con apoyo y los beneficios de crear un acuerdo para tomar decisiones.
- Los participantes recibirán información sobre cómo pueden defender y desarrollar acuerdos de toma de decisiones con apoyo.
- Los asistentes aprenderán sobre otros acuerdos legales que ayudan a personas con discapacidades a maximizar su independencia y autodeterminación.

3:45 p.m. – 4:00 p.m.
Vestíbulo del Salón de Baile

Descanso / Expositores / Redes

4:00 p.m. – 4:55 p.m.
Salón de Baile C

Journey Into Joy

Heather Joy Magdeleno

En esta sesión exploramos la importancia de tomarse un descanso; los participantes crean un rutina de autocuidado. Aprenderemos sobre el camino a la felicidad, un grupo único para los padres que tienen un hijo con discapacidad y terminaremos con una experiencia de atención plena.

Objetivos:

- Crea una estrategia para el descanso que aplicada al autocuidado
- Elige no hacer nada, evaluar cómo esto afecta los sistemas del cuerpo y el estrés acumulativo
- Identifica y comprometerse con varios métodos para romper con el cuidado, para la autorreflexión, el autocuidado, el descanso etc.
- Explora y comparte los protocolos del camino a la felicidad con una experiencia de atención plena.

4:55 p.m. – 5:00 p.m.

Colección de Encuesta / Cierre de La Conferencia



DEPARTMENT OF
ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades

• Servicios y ayudantes auxiliares para personas con discapacidades están disponibles a petición • Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con el Centro de servicio de atención al cliente de la División de Discapacidades del Desarrollo al 1-844-770-9500; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1 • Available in English online or at the local office

DDD-2315A PAMSPA (09/24)