

Ordene Folletos O Imprímalos de Nuestra Página Electrónica

- ___ ABIN-PA en Acción
- ___ Datos Básicos de Daños Cerebrales
- ___ Construyendo Nuevas Vidas
- ___ Cambios en Sus Seres Queridos
- ___ Abuso Infantil
- ___ Niños, Jóvenes y la Familia
- ___ Los Niños Requieren Rehabilitación
- ___ Justicia Criminal
- ___ Servicios de Atención al Cliente
- ___ Definiciones ___ Plan de Alta
- ___ Violencia Doméstica
- ___ Todos Conocemos a Alguien con Daños Cerebrales
- ___ Familias ___ Plan Financiero
- ___ Estrategias de Curación
- ___ Justicia Juvenil
- ___ Oficiales de la Ley: Información de Daños Cerebrales y Estrategias
- ___ Récord de Medicamentos
- ___ Asociandonos con los Profesionales
- ___ Planeando Su Recuperación
- ___ Profesionales Que Puede Conocer
- ___ Programas Públicos
- ___ Psiquiatría ___ Rehabilitación
- ___ Personas Mayores ___ Deportes
- ___ Guía Telefónica
- ___ Veteranos ___ Servicios Para Víctimas

Recursos Para Personas con Daños Cerebrales

- ABIN-PA 800-516-8052
- BIAA Línea de Ayuda 800-444-6443
- BIAPA Línea de Recursos 866-635-7097
- Línea de Ayuda Para Personas con Daños Cerebrales 866-412-4755
- Red de Derechos Para los Discapacitados
www.drnpa.org 800-692-7443
- Elks Enfermeras (PA) 814-781-7860
(Planes de Cuidado Para Niños)
- Programa Para Daños a la Cabeza
717-772-2762
(1 año de rehabilitación \$100,000 máximo)
- Proyecto de Leyes de Salud 800-274-3258
(ayuda para obtener beneficios públicos)
- Ayuda Legal (PA) 800-322-7572
- Comida en Ruedas www.mealcall.org
- Exenciones de Medicaid 800-757-5042
- Asistencia Médica 866-542-3015
(todo niño discapacitado es elegible)
- Cobertura de Medicare 800-633-4227
- Rechazos de Medicare 800-322-1914
- Alianza de Daños Cerebrales de Pittsburgh
www.pabia.org 412-761-9870
- Seguro Social 800-772-1213
- Línea de Consultas de Educación Especial
800-879-2301
- Unidad de Necesidades Especiales
800-521-6860
(todo niño tiene derecho a rehabilitación)
- Rehabilitación Vocacional
www.dli.state.pa.us

ASOCIÁNDONOS CON LOS PROFESIONALES DE REHABILITACIÓN DESPUÉS DE UN DAÑO CEREBRAL

215-699-2139
1-800-516-8052
info@abin-pa.org
www.abin-pa.org

**RED DE DAÑOS CEREBRALES
ADQUIRIDOS DE PENNSYLVANIA**

¿Por qué Consultar con los Profesionales?

Mientras el cerebro se repara a sí mismo, a menudo se necesita la ayuda de los profesionales para estimular el proceso.

¿Qué Tipo de Profesionales?

Existen muchos profesionales que pueden ayudarle: neuropsicólogos, terapeutas ocupacionales, terapeutas físicos, y logopedas. Consulte los folletos en www.abin-pa.org para obtener una lista más larga de profesionales y definiciones de palabras que pueden usar.

¿Qué Ayuda Se Necesita?

Los profesionales pueden ayudarle a identificar sus limitaciones y sus fortalezas. Ellos pueden ayudarle a decidir que nivel de ayuda quiere y pueden enseñarle estrategias que debe practicar. También pueden ayudarle a organizar las tareas/actividades en pequeños pasos para que las vaya ejerciendo poco a poco.

Señales de Éxito

Sabrán que los profesionales que le ayudan encajan bien con usted a través de señales de éxito. Cuando su rehabilitación sea efectiva, usted se sentirá más calmado y contento. Se sentirá con ganas de esforzarse más y trabajar duro para tomar los próximos pasos en su recuperación.

Maximice Sus Éxitos

- Enfóquese en su esfuerzo y no en los resultados.
- No cree un período de tiempo para su recuperación.
- Espere muchos fracasos.
- Descanse antes y después de esforzarse.
- Viva una vida plena dentro de sus limitaciones.
- Enfóquese en actividades fáciles
- Acepte ayuda pero trate de hacer lo más que pueda por sí mismo.

El Progreso es Lento

Los períodos sin cambio alguno son comunes y usualmente culminan en muchos progresos. Mientras el cerebro se desfragmenta para ser más eficiente, usted necesita descansar. Al comenzar actividades nuevas por primera vez, las actividades familiares pueden no salirle tan bien como antes.

Opiniones Contradictorias

Cuando no sepa que hacer, o cuando sus profesionales no estén de acuerdo, mire a las Señales de Éxitos. El camino correcto le dará satisfacción y ánimo de seguir con su rehabilitación.

Revise Estos Materiales

En la página electrónica de ABIN-PA revise el DVD "Retos", los folletos, y las presentaciones de Power Point en la biblioteca. Ordene una Caja de Herramientas (Pedagógicas, Informativas, Etc) acerca de Daños Cerebrales gratis en la página www.cdc.gov.

¿Qué es la Recuperación?

Mientras recupera sus habilidades, explore nuevos intereses para así promover una reparación cerebral más grande. Los nuevos intereses en combinación con los intereses que tenía antes de su daño cerebral lo introducirán a una nueva vida—una vida significativa, con valor y alegría. Vivirá la vida de un "sobreviviente" que, como dice el dicho— hará limonada con sus limones.

¿Por qué Enfocarse en Nuevos Intereses?

Para la gran sorpresa de muchos, los estudios científicos han demostrado que las actividades nuevas que son repetidas aumentan el número de conexiones de las células cerebrales hasta en los cerebros de las personas mayores. Lea "El Cerebro que se Cambia a Sí Mismo" de Norman Doidge, M.D. ¡Reconstrúyase!

Los Propósitos y la Pasión— ¿Y Qué Pasa con su Actitud?

Las actividades sin sentido no le ayudan. Busque actividades que le apasionen. Ejercenlas enfocadamente y con propósito. Explore cuadernos de ejercicios y enlaces de páginas electrónicas acerca del rendimiento cerebral para que encuentre sus actividades favoritas. Con su compañero de recuperación, trate los ejercicios sencillos localizados en el área de Recursos de la página electrónica: www.givebackorlando.com. Debe mantener una actitud positiva, con esperanza y determinación. No gaste su energía en pensamientos improductivos.