

Ordene Folletos O Imprimelos 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

PLANEANDO SU RECUPERACIÓN 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

Usted No Está Solo

Cientos de miles de personas son discapacitadas por daños cerebrales solamente contando en el estado de Pennsylvania. Usted puede recibir consejos y ayuda de otras personas que han pasado por lo que usted está pasando. Para conocer a otras personas que han sufrido daños cerebrales ve a la sección de Recursos y Grupos de Apoyo de la página www.abin-pa.org.

Espere la Recuperación

Su mentalidad es la llave de su recuperación. Espere la recuperación y haga todo lo posible para recuperarse. Cada día, establezca precedente para un mañana mejor.

Manténgase Saludable

- Descanse cuando se sienta cansado
- Tome suficiente agua
- Coma frutas y ensaladas diariamente
- Tome el sol diariamente
- Duerma cuando oscurezca
- Disfrute algo todos los días

Construya un Círculo de Apoyo a su Alrededor

Pida que las personas le ayuden a través de la formación de un Círculo de Apoyo. Invite a personas que puedan escuchar, hacer sugerencias, ayudar a planificar, o que puedan proveerle asistencia práctica.

Busque Información

Usted va a necesitar información de varios profesionales acerca de los efectos de su daño cerebral. Este será su comienzo.

Ve a la sección de Rehabilitación en el área de Recursos de www.abin-pa.org para que reciba una lista de centros que proveen rehabilitación a personas con daños cerebrales.

Revise si es elegible para recibir servicios a través de Medicare, Medicaid, seguros privados, Compensación de Trabajador, Beneficios de Veteranos, las Exenciones de Medicaid, etc. Lea acerca de los Servicios Financiados Públicamente en www.abin-pa.org.

Manténgase Feliz

Asegúrese de tener la cantidad correcta de estímulos diarios para promover la recuperación. Busque el equilibrio entre el aburrimiento y la frustración.

Mantenga sus intereses y encuentre nuevos intereses. El cerebro se repara a sí mismo con estimulación, alimentación y descanso.

Muchos de los sobrevivientes de daños cerebrales sobrepasan las predicciones iniciales así que no hay necesidad de entristecerse.

Respétese por todos sus esfuerzos en el camino a la recuperación, pero recuérdese de disfrutar algo todos los días. ¡Celebre el recorrido!

Su Cerebro Está a Cargo

La recuperación es un proceso de largo plazo con muchos vaivenes, así que sus planes deben ser flexibles.

Su cerebro controla todas las funciones de su mente y de su cuerpo, así que su plan de recuperación debe ser extenso.

Su daño cerebral es único, así que su plan de recuperación debe ser diseñado para usted y debe ser actualizado mientras se va recuperando.

Su cerebro le va a exigir muchos plazos de descanso inesperados así que debe tomar las cosas con calma. Descanse cuando se sienta cansado de repente.

Las emociones influyen en la recuperación así que su plan de recuperación debe enfocarse en sus esperanzas y en sus intereses. Esa forma de pensar lo mantendrá felizmente ocupado cuando parezca que nada está pasando con su recuperación.

Su cerebro controla su recuperación. ¡No cree un horario pero celebre cada meta!

Sobreviva con Orgullo

(Mi Bonita Se Tiende Sobre el Océano)



Nosotros los sobrevivientes estamos orgullosos de nuestros esfuerzos. Nuestro lema— una pulgada a la vez.

Cada día es un regalo que apreciamos. ¡Estamos agradecidos de todavía estar en el juego!