



## MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO



En 1987, el presidente Reagan reconoció marzo como el Mes de la Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo para aumentar "la conciencia pública sobre las necesidades y el potencial de los estadounidenses con discapacidades del desarrollo" y brindarles el "estímulo y las oportunidades que necesitan para llevar una vida productiva y alcanzar su máximo potencial". " Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las discapacidades del desarrollo se definen como deficiencias en las áreas física, de aprendizaje, del lenguaje o del comportamiento, e incluyen:

- Desórdenes del espectro autista
- Parálisis cerebral
- Desorden hiperactivo y deficit de atencion
- Aprendizaje o intelectual

Para obtener más información sobre el Mes de Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo, visite <https://nacdd.org/ddam/>



## EVENTOS:

### APOYO DE LOS COMPAÑEROS Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Clase de cocina y vida saludable: se llevará a cabo el primer lunes del mes a las 10 am. ¿Estás buscando desarrollar tus habilidades culinarias e incorporar una vida saludable? ¡Planee asistir a nuestra clase de cocina y vida saludable! Únase a nosotros para obtener consejos para una vida saludable.**

Nuestra clase implicará aprendizaje práctico con comidas asequibles, nutritivas y fáciles de preparar. Únase a nosotros para una experiencia culinaria.

**Por favor llame al centro para reservar su asiento  
(305) 453-3491**



## MEJORA TU INMUNIDAD

El sistema inmunológico del cuerpo protege contra bacterias, virus, toxinas y otros elementos potencialmente dañinos.

Cuando su sistema inmunológico es fuerte, es posible que no lo note en su funcionamiento, pero cuando está debilitado, pronto pueden aparecer síntomas de enfermedad.

Mantener un cuerpo sano a menudo comienza con tomar medidas para estimular su sistema inmunológico. Y esto no es algo que se pueda hacer rápidamente entre las enfermedades estacionales y la pandemia de COVID-19; su sistema inmunológico puede ser lo más importante.

"Volver a los principios básicos de un estilo de vida saludable: comer bien y dormir, mientras se reduce el estrés y se trata de mantenerse físicamente activo", dice el Dr. Stephen McMullan, médico de medicina familiar de Mayo Clinic. Su sistema inmunológico requiere cuidados y no es algo que pueda darle un impulso duradero de la noche a la mañana, así que no se apresure a buscar pastillas o polvos en el gabinete. "Creo que es un error pensar que existen suplementos o productos que realmente pueden estimular el sistema inmunológico.

Desafortunadamente, no han tenido pruebas sólidas de que sean altamente efectivos", dice el Dr. McMullan. Piense en ajustes a largo plazo en su estilo de vida: una dieta que incluya proteínas magras, siete a nueve horas de sueño cada noche, ejercicio diario "Los estilos de vida saludables también pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes", dice el Dr. McMullan.

## SERVICIOS

**DEFENSA:** Solicitar ingreso por incapacidad: Orientación sobre cómo tener éxito, solicitud inicial, apelaciones. Asociación con la SSA. CIL of the Keys se está asociando con la SSA para ayudar a las poblaciones más vulnerables, como veteranos, personas sin hogar, personas con salud mental, minorías y personas de bajos ingresos, a tener acceso para solicitar y acelerar las solicitudes de SSI. A través de esta asociación, un par de consumidores pudieron acelerar su caso y recibieron la aprobación de sus beneficios de la SSA.

**ADMINISTRACIÓN DE CASOS:** Brindar defensa y asistencia para acceder y coordinar servicios, recursos y apoyos en la comunidad para maximizar la independencia del consumidor.

Por favor llame y haga una cita al 305 453 3491

### RECURSOS DISPONIBLES EN SU COMUNIDAD

#### PARA LA TEMPORADA DE IMPUESTOS

**1. PARA LOCALIZAR EL SITIO VITA O TCE MÁS CERCANO A USTED, UTILICE LA HERRAMIENTA DE LOCALIZACIÓN VITA O LLAME AL 800-906-9887.**

[HTTPS://IRS.TREASURY.GOV/FREETAXPREP/](https://irs.treasury.gov/freetaxprep/)

**2. PROGRAMA DE AYUDA FISCAL DE LA FUNDACIÓN AARP. PARA LOCALIZAR EL SITIO AARP TCE TAX-AIDE MÁS CERCANO ENTRE ENERO Y ABRIL, UTILICE LA HERRAMIENTA DE LOCALIZACIÓN DE SITIOS AARP O LLAME AL 888-227-7669.**

[HTTPS://WWW.AARP.ORG/MONEY/TAXES/AARP\\_TAXAIDE/](https://www.aarp.org/money/taxes/aarp_taxaide/)

**3. PREPARACIÓN DE IMPUESTOS GRATUITA DE UNITED WAY EN EL CONDADO DE MONROE:**  
[HTTPS://UWCOLLIERKEYS.ORG/PROGRAMS/VITA/](https://uwcollierkeys.org/programs/vita/)

#### Contáctenos:

Keys Advocacy Center d/b/a Centro para la Vida Independiente de los Keys

**Correo: 103400 Overseas Hwy Ste 243 Key Largo FL 33037**

**Oficina: 305 453 3491 Celular/texto: 786 377 4001 Fax: 305 453 3488**

**Correo electrónico: [cilk@cilofthekeys.org](mailto:cilk@cilofthekeys.org)  
Sitio web: [www.cilofthekeys.org](http://www.cilofthekeys.org)  
Messenger: Me gusta en Facebook**