

Boletín Informativo



Programa Educativo Individualizado y la participación de los estudiantes con impedimentos en las evaluaciones académicas estatales

La Ley Cada Estudiante Triunfa, *Every Student Succeeds Act* (ESSA, por sus siglas en inglés) es la ley principal de educación pública que cubre a los estudiantes **desde kínder a decimo grado en todas las** escuelas públicas de Estados Unidos. ESSA reemplaza la Ley Que Ningún Niño se Quede Atrás (NCLB). El objetivo de ESSA es "ofrecer a todos los estudiantes la oportunidad de recibir una educación justa, equitativa y de alta calidad y cerrar las brechas para el alcance de logros académicos". **ESSA requiere que los estudiantes con impedimentos participen de las mismas evaluaciones académicas estatales que los demás estudiantes (con excepción de los estudiantes con impedimentos cognoscitivos significativos); que participarán en la evaluación del grado en el que estén ubicados; se les provean los acomodos razonables** y la asistencia tecnológica necesaria, **incluyendo** a los estudiantes servidos bajo la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación Vocacional. ESSA como IDEA requieren la participación del estudiante en las evaluaciones académicas estatales (en Puerto Rico, las Pruebas META), por lo que se requiere la redacción e implantación de un Programa Educativo Individualizado (PEI) enfocado a las necesidades de cada estudiante, para cumplir los requisitos de la Ley IDEIA. En el PEI se establecerá si el estudiante participará de la Evaluación Regular con o sin acomodos o de la Evaluación Alternativa alineada con los estándares de aprovechamiento alternos. IDEA requiere que el Comité de Programación y Ubicación (COMPU) identifique y documente en el PEI los acomodos que se le ofrecerán al estudiante. Los estudiantes deben recibir los acomodos de acuerdo a sus necesidades individuales. Se deben seguir los mismos procedimientos para los estudiantes con Planes Sección 504.

Mi hijo tiene un impedimento significativo, ¿tiene que participar en las Pruebas META? Sí, a los estudiantes con impedimentos cognoscitivos significativos se les debe proveer una evaluación alterna con las modificaciones, acomodos y uso de la asistencia tecnológica necesaria, para atender sus necesidades y garantizar su participación durante las pruebas. La evaluación alterna debe estar alineada con los estándares de contenido y expectativas a nivel del grado y debe ser lo suficientemente variada y flexible para atender las necesidades individuales de cada estudiante. En PR se utiliza la estrategia del **portafolio** que consiste en un conjunto de trabajos recopilados en la administración de pruebas durante el semestre escolar para evidenciar el desempeño y progreso del estudiante, basado en estándares de rendimiento alterno. Estos **estándares** establecen metas de aprendizaje alineadas a los estándares del grado correspondiente a su edad cronológica, pero en un grado menor de complejidad. (Por ejemplo; Leer un libro o cuento e identificar los personajes usando láminas).

Continúa página 3

CONTENIDO

Programa Educativo Individualizado y la participación de los estudiantes con impedimentos en las evaluaciones académicas estatales	1	Técnica para manejar las emociones y el estrés	6-7
Mensaje de la Directora	2	Abogando por los estudiantes con impedimentos	8 -14
... Continuación ... Programa Educativo Individualizado y la participación de los estudiantes con impedimentos en las evaluaciones académicas estatales	3	Proyecto "Apoderando a familias de personas con impedimentos ante eventos atmosféricos"	15
Transición de jóvenes con impedimentos a la universidad	4	Intercesores APNI / Servicios Respirio / Día de la Unidad	16
Proyecto ACT EARLY/COVID-19	5		



APOYO A PADRES DE NIÑOS CON IMPEDIMENTOS

EDICIÓN 2021EDIFICIO LA ELECTRÓNICA
1608 CALLE BORI OFICINA 303

SAN JUAN, PR 00927

PO BOX 21280

SAN JUAN, P.R. 00928

TEL. 787)763-4665

FAX (787) 765-0345

Website:www.apnpr.org**Email:**centroinfo@apnpr.org**Redes:**[APNI Apoyo a Padres](#)**Edición**
Celia Galán**Colaboración**

Dulce Del Río

Nancy Nieves

Dra. Zinia M. Pérez Prado

Mariela Pijem

Brenda Morales

Iris Rivera

Silka Santiago

Miriam Báez

Ludys de Ávila

Yaribelle Rivera

Diseño y Montaje

Rosa M. Pantoja

Mensaje de la Directora

Siempre parece imposible hasta que se hace

(Nelson Mandela)

La vida nos demuestra que en los momentos difíciles surgen las mejores oportunidades de encontrar y dar lo mejor de nosotros. Nos enseña a superar los obstáculos y reinventarnos para enfrentar nuevos desafíos. El 2020-2021 no han sido la excepción, mientras algunos esperaban a que pasara la crisis, otros nos repensamos hasta encontrar alternativas y soluciones para hacer, lo que había que hacer. En lo personal aprendimos a atesorar lo que es esencial en la vida, el compartir en familia, proteger a nuestros viejos, a disfrutar de nuestros niños y agradecer por cada día en que tenemos salud y vida.

Muchas veces damos por sentado las bendiciones que recibimos y solo, ante situaciones difíciles o cuando vemos a otros en necesidad, es entonces cuando nos concienciamos y valoramos lo que tenemos por gracia. El tener una familia, salud, empleo, un techo, comida... son algunas de tantas bendiciones por las que debemos dar gracias.

En APNI, conscientes de las necesidades que confrontan las familias de niños y jóvenes con impedimentos, hemos continuado ofreciendo los servicios en diferentes modalidades, aprovechando la maravillosa herramienta que puede ser la tecnología. Haciendo uso de nuestras redes y plataformas digitales, hemos orientado, capacitado y acompañado a las familias en los distintos procesos para que puedan acceder los servicios de salud y educación. Distribuimos a través de toda la isla equipos de placas solares para niños y jóvenes con impedimentos encamados y dependientes de tecnología, coordinamos servicios a los niños en edad preescolar, ofrecemos servicios de respiro a niños hospitalizados, coordinamos servicios de transportación a embarazadas y continuamos entrelazando colaboraciones con grupos, organizaciones y agencias que nos permitan ampliar el alcance de los servicios a nuestra población. También, hemos trabajado nuevos proyectos para atender las necesidades de las familias a las que servimos.

Y aun cuando sabemos que estos son tiempos de muchos retos, también sabemos que vamos a superarlos. En APNI, estamos para apoyarlos y con la ayuda de Dios, juntos vamos a salir fortalecidos de todo esto.

Mil gracias a todos,

Celia Galán

Directora Ejecutiva

... Programa Educativo Individualizado y la participación de los estudiantes con impedimentos en las evaluaciones académicas estatales

El estar ubicado en salones de educación especial a tiempo completo no determina la elegibilidad del estudiante para participar de la evaluación alterna. Muchos de los estudiantes ubicados en esta alternativa pueden participar de la evaluación regular con acomodados. Para identificar a los estudiantes con impedimentos significativos se utilizará la "Guía de criterios para identificar estudiantes que participarán en la Meta PR – Alterna".

Entonces, ¿Todas las metas del PEI serán basadas en los estándares a nivel del grado?

No, el PEI de un estudiante con impedimentos no puede limitarse a trabajar solo metas académicas basadas en los estándares académicos. La ley IDEA de 2004 establece que el PEI de los estudiantes que reciben servicios de educación especial tengan metas anuales medibles. Estas pueden incluir **metas académicas** (basadas en estándares) y/o **metas funcionales** (no basadas en estándares). Las metas funcionales se basan en las necesidades individuales del estudiante, ya documentadas en sus de niveles actuales de aprovechamiento académico y desempeño funcional (Parte III del PEI). El objetivo de las metas, al igual que el objetivo de todos los servicios de educación especial, es ayudar al estudiante a tener acceso al programa de educación regular, aprender y lograr progreso. La única diferencia entre las dos es que las metas funcionales no necesitan tener un vínculo con los estándares de contenido del nivel del grado. Las metas establecidas y demás servicios determinan la educación especialmente diseñada para atender las necesidades particulares del estudiante.

Para aquellos estudiantes que participan de las evaluaciones alternas, el PEI debe incluir objetivos a corto plazo, sin importar si la meta es académica o funcional. Los objetivos a corto plazo serán los procesos que seguirá el estudiante para el logro de las metas anuales. Estos pasos pueden incluir destrezas por debajo del nivel del grado en que está ubicado o le correspondería estar de acuerdo a su edad cronológica. El PEI debe incluir metas académicas relacionadas a los estándares académicos y metas funcionales que atiendan las necesidades del estudiante en las áreas de; lectura, escritura y matemáticas, social-emocional, habla y lenguaje, sensorial, perceptual, desarrollo motor, destrezas de vida independiente, adiestramiento prevocacional o vocacional, destrezas para el empleo, otras experiencias y destrezas de transición para la vida adulta.

Ejemplo de meta académica basada en estándares alineados: *Contestar tres preguntas de una historia (correspondiente al grado).*

Objetivos:

- ✓ *Al finalizar la lectura pictórica del cuento José, identificará señalando entre dos láminas el personaje principal.*
- ✓ *Señalará al menos una emoción del personaje en tres de cinco intentos.*
- ✓ *Con ayuda de su ordenador gráfico colocará el evento inicial y final de la historia con ayuda directa del maestro.*



Por otro lado, una **meta académica funcional** (basada en las necesidades del estudiante y de acuerdo a su nivel de funcionamiento académico) para un estudiante con impedimento intelectual esta meta puede estar dirigida a que aprenda a leer sílabas, palabras, escribir su nombre, identificar y escribir los números, identificar el significado de rótulos de baños, restaurante, señales de tránsito, entre otras.

Ejemplo de una meta funcional no académica:

"Al finalizar el año escolar 2020-2021, luego de utilizar las técnicas de control de coraje, María utilizará las técnicas para reducir sus salidas del salón y permanecerá en el mismo el 90% del tiempo, al menos 4 días a la semana."

Una meta funcional anual debe estar vinculada a una necesidad relacionada a la discapacidad del estudiante. El fin es atender las necesidades individuales y la manera en que esas necesidades interfieren con su capacidad para participar y progresar en el programa de educación regular. Las escuelas continuarán teniendo la flexibilidad de enseñar a los estudiantes de diferentes maneras. Por ejemplo, ESSA apoya el Diseño Universal para el Aprendizaje, que ofrece a los estudiantes muchas maneras de aprender el mismo material y permite usar diferentes métodos para demostrar lo aprendido. ESSA también fomenta el aprendizaje personalizado, enfoque que intenta satisfacer las necesidades particulares de los estudiantes y les permite aprender a su ritmo y opinar sobre cómo aprenden y qué aprenden.

Los padres son parte del COMPU en el cual se toman decisiones y se redactan los servicios que se le ofrecerán al estudiante. Si bien es cierto que el padre no puede negarse a que se incluyan metas académicas basadas en los estándares del grado (incluso para los estudiantes con impedimentos significativos), usted, puede y debe asegurarse de que se incluyan metas funcionales que atiendan todas las áreas de necesidad de su hijo.

Referencias

<https://www.understood.org/es-mx/school-learning/your-childs-rights/basics-about-childs-rights/every-student-succeeds-act-essa-what-you-need-to-know>; Por Andrew M.I. Lee (JD) *Evaluaciones Académicas y Estudiantes con Discapacidades...*
www.parentcenterhub.org > *essa-fact-sheet-acad-assess...*
Manual de Procedimientos de Educación Especial 2019

Transición de jóvenes con impedimentos a la universidad

Mientras su hijo esté en el sistema educativo, usted como padre tiene el derecho de participar en las reuniones donde se discuten y establecen los servicios que se le van a ofrecer a su hijo con impedimentos. En la universidad la situación es diferente, comenzando por el hecho de que no hay servicios de educación especial y el estudiante no tiene un PEI. Puede que algunos padres tengan dificultad para adaptarse a esa nueva transición. Sin embargo, casi todas las universidades tienen una oficina de orientación y apoyo al estudiante. Es importante señalar que mientras su hijo tenga un impedimento, seguirá estando protegido por la Sección 504 y Ley ADA.

A continuación, algunos puntos que debe conocer sobre los servicios para estos jóvenes en las universidades.

1. Las universidades no tienen las mismas obligaciones legales que las escuelas.

A nivel universitario los estudiantes no tienen las mismas protecciones que tienen bajo la Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEIA). Eso significa que no tienen que ofrecer el mismo nivel de apoyos y servicios que el estudiante recibió en la escuela. Por ejemplo, no están obligadas a proveer enseñanza especializada.

Sin embargo, si tienen que cumplir con las leyes que protegen sus derechos civiles. Eso incluye la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, la Ley de Americanos con Impedimentos (ADA, por sus siglas en inglés) y la Carta de Derechos de Personas con Impedimentos.

El propósito de estas leyes es asegurar que las personas con impedimentos no sean discriminadas y tengan acceso a los servicios. Las universidades ofrecen adaptaciones y acomodos a los estudiantes que así lo soliciten y sean elegibles bajo la Ley ADA o Sección 504 (algunas pueden que también ofrezcan servicios de apoyo como tutorías o adiestramientos y cobrar por estos). Si el estudiante puede evidenciar la necesidad de un acomodo razonable, la universidad tiene la responsabilidad legal de ofrecer el mismo.

2. El joven tiene que informar que es un estudiante con impedimentos para solicitar los acomodos.

El proceso de solicitar acomodos ocurre separadamente del proceso de admisión a la universidad. Informar en su solicitud de admisión a la universidad que tiene un impedimento o una evaluación que así lo establezca, no garantiza que recibirá los acomodos. En las oficinas de admisión de las universidades generalmente no toman en cuenta estas cosas antes de admitir a un estudiante. De acuerdo a la Ley ADA, estas no pueden solicitar o requerir ninguna información acerca de la condición o impedimento del estudiante. Para poder obtener los acomodos en la universidad, debe informar que es un

estudiante con impedimentos. Este proceso se lleva a cabo en la oficina de orientación y apoyo al estudiante.

3. Autogestión del estudiante.

El estudiante puede buscar ayuda en la oficina de orientación y apoyo al estudiante para que presente su necesidad de acomodo razonable y se oriente sobre el proceso a seguir. Además, es importante que le deje saber a los profesores su necesidad de acomodos razonables. Las universidades pueden decidir de qué manera les notifican a los profesores que el estudiante es elegible para recibir los acomodos, pero sin el consentimiento del estudiante, no pueden divulgar información de la condición, para así proteger su privacidad. Pero el estudiante si puede informar a los profesores si así lo desea.



4. Los niveles de apoyo varían según la universidad.

Todas las universidades que reciben fondos federales deben garantizar el mismo acceso a los estudiantes con impedimentos. Eso significa que deben ofrecer los acomodos razonables. Los acomodos no son un privilegio. Por ejemplo, permitirle al estudiante lleve una lista de fórmulas a la prueba de estadística, es un privilegio. Otorgar más tiempo para terminar un examen es un acomodo. Los acomodos son derechos, no privilegios y estos deben ser razonables.

Acomodos comunes en la universidad:

- Usar apuntadores en clase
- Grabar las clases
- Usar una computadora portátil en el salón
- Presentar los exámenes en un salón con menos distracciones
- Entre muchos otros

5. Usted como padre ya no recibirá información sobre la educación universitaria de su hijo.

Cuando su hijo/a asiste a la escuela, usted como padre tiene derecho a participar en el proceso educativo de éste, pero cuando éste entra a la universidad, la ley protege su privacidad y ninguna información puede ser divulgada ni siquiera a los padres, sin el consentimiento del estudiante.

PROYECTO ACT EARLY/COVID-19

El pasado 1 de septiembre de 2020, APNI recibió una subvención de la Asociación de Centros Universitarios sobre Discapacidades (AUCD, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para llevar a cabo el proyecto: Apoyo a los sistemas de servicios a la niñez temprana estatales a través de la red "Act Early". El proyecto busca fortalecer la resiliencia entre las familias de infantes y la comunidad para los esfuerzos en respuesta y mitigación ante el COVID-19.

La meta de este proyecto es proveer apoyo a los sistemas de servicios a la niñez temprana en Puerto Rico. Con 4 pasos claves para lograr la identificación temprana: (1) participación de los padres en el monitoreo del desarrollo de sus niños, (2) cernimientos en las áreas del desarrollo y autismo, (3) referidos a servicios de intervención temprana (4) orientación sobre los servicios de intervención temprana para niños desde el nacimiento hasta los 5 años, que ofrecen los sistemas que brindan servicios a la niñez temprana en PR.

Con el propósito de lograr estas metas, APNI creó una Comunidad de Aprendizaje conformada por: representantes de familias de niños en edad temprana (típicos y con diversidad funcional) y representantes de las siguientes agencias y/o programas: Departamento de Salud, Programa de Madres, Niños y Adolescentes (Intervención Temprana), División Niños con Necesidades Médicas Especiales; Academia Americana

de Pediatría (AAP); Asociación Médica de Pediatras de la Región Este (AMPRE); Administración de Seguros de Salud de PR (ASES); Asociación de Salud Primaria de PR (ASPPR); WIC; Head Start; Administración de Cuido y Desarrollo de la Niñez (ACUDEN); Preschool Development Grant Birth to Five; Instituto de Deficiencias en el Desarrollo (Family to Family) y el Instituto de Desarrollo de la Juventud.

Nuestro plan de trabajo incluye llevar a cabo un estudio de necesidades para identificar las barreras y oportunidades actuales para el logro de los 4 pasos claves para la identificación temprana.

Además, estaremos desarrollando, implementando y evaluando el plan de trabajo para atender las barreras identificadas que apoyen la resiliencia de los niños en edad temprana (desde el nacimiento hasta los 5 años) y sus familias. A través de las siguientes iniciativas: cuidado del niño, la promoción del desarrollo, la detección temprana del retraso del desarrollo, autismo, acceso oportuno a los servicios de intervención temprana y otros programas de servicios y apoyo a las familias. Como parte de los servicios, estaremos proveyendo materiales publicados por los CDC y otras organizaciones dirigidos a mejorar la resiliencia de familias con niños en edad temprana, durante los esfuerzos de respuesta y mitigación ante los retos que presenta la pandemia por COVID-19.

Confiamos que nuestra Comunidad de Aprendizaje será efectiva en la identificación de estrategias que nos permitan aportar al desarrollo óptimo de cada niño y sus familias.

Para más información puede comunicarse con:

⇒ **Dulce Del Río Pineda – APNI, Inc.** dulcedelrio@apnpr.org
787-763-4665

⇒ **Nancy Nieves Muñoz, División Niños con Necesidades Médicas Especiales del Departamento de Salud y Embajadora de la Iniciativa Aprende los Signos. Reaccione Pronto de los CDC a** Nancy.nieves@salud.pr.gov **ó al 787-765-2929 ext. 4587**



Respiración Diafragmática:

Técnica para manejar las emociones y el estrés

Aprender a manejar las reacciones y los comportamientos que las emociones y el estrés nos provoca, es un aspecto esencial para fortalecer nuestra salud y bienestar integral. Esto adquiere especial relevancia, tomando en cuenta los múltiples retos vividos en nuestro País, a raíz de las emergencias relacionadas a los sismos y la pandemia por COVID 19. Tanto para la niñez y adolescencia con impedimentos, como para sus familias, aprender la técnica de la respiración diafragmática, puede ser de beneficio para generar y prolongar un estado de calma, ante situaciones que les provoque estrés o emociones intensas o desagradables (ej. enojo, miedo o ansiedad, al enfrentarse a un ambiente o rutina nueva).

Qué es la respiración diafragmática y cómo puede ayudarnos:

La respiración diafragmática es una forma de respirar, y a la vez, una técnica de respiración y relajación en la que se aprende a respirar con el *diafragma*, en vez de con el pecho (respiración torácica) o la clavícula (respiración clavicular). El diafragma es un músculo ancho en forma de cúpula, que separa el tórax de los órganos abdominales, y es el principal encargado del acto de respirar. Es decir, aún cuando el diafragma en unión con otros órganos respiratorios se mueve de forma inconsciente e involuntaria como parte de nuestro proceso de respiración, podemos aprender a intervenir de forma **consciente** o intencional en el movimiento de este músculo, promoviendo un patrón de respiración *profundo, armonioso y lento*. Este patrón de respiración es el que más favorece una adecuada oxigenación en nuestro organismo, y contribuye a generar y mantener un estado de calma.

La respiración diafragmática ocurre en la zona baja de los pulmones, la cual se conecta con el diafragma y el estómago, por lo que también se le conoce como respiración abdominal. Durante la inhalación, el diafragma se estira y se mueve hacia abajo, creando espacio en el tórax para que el aire entre. Esto provoca la sensación de que el estómago se "infla". Durante la exhalación, el diafragma regresa a su forma inicial y se mueve hacia arriba, empujando el aire fuera de los pulmones. Crea la sensación de que el estómago se "desinfla".

El movimiento del diafragma durante la respiración diafragmática activa el **sistema nervioso parasimpático**, encargado de promover y mantener un estado de calma. El sistema nervioso parasimpático, junto con el sistema nervioso simpático, forman el sistema nervioso autónomo, encargado de las funciones involuntarias viscerales, incluyendo la función respiratoria.

Ante eventos que sean evaluados por nuestro cerebro como amenazantes, peligrosos o estresantes, se produce la respuesta de estrés, lucha, huida o inmovilización, mediante la activación del sistema simpático, así como la activación de otras áreas del cerebro relacionadas a las emociones (sistema límbico: amígdala, hipotálamo, hipocampo). Esta activación, cuyo propósito es protegernos, acelera la respiración, convirtiéndola en una más rápida, entrecortada y superficial.

El patrón de respiración profundo, armonioso y lento que logramos durante la respiración diafragmática, activa el sistema parasimpático, al enviar nuevas señales a nuestro cerebro indicando que el peligro ya ha pasado. El sistema nervioso parasimpático nos permite regresar a un estado de equilibrio y calma, contribuyendo a disminuir síntomas asociados al estrés, la ansiedad, el miedo o el enojo. Practicar frecuentemente este tipo de respiración, también puede ayudarnos a promover una adecuada oxigenación en la sangre, aumentar nuestra capacidad pulmonar, regular la presión arterial, y mejorar la calidad del sueño, la concentración y la toma de decisiones.

Guías para practicar la respiración diafragmática:

La meta de practicar frecuentemente esta técnica, es integrarla a tu vida diaria. Para obtener el mayor beneficio, es importante considerar los siguientes aspectos.

Preparación

- ◆ Evita practicar inmediatamente después de comer. Se sugiere esperar al menos una hora.
- ◆ Lo ideal es practicar en un espacio tranquilo y cómodo. Pero recuerda, **lo primordial es practicar**
- ◆ **frecuentemente** en el espacio que tengas disponible.
- ◆ Utiliza ropa cómoda y que no te apriete en el área del estómago.
- ◆ Dependiendo la posición que utilices, podrías necesitar una toalla, un "mat" de ejercicios o una silla.
- ◆ Puedes utilizar música suave con un ritmo que te agrade, preferiblemente instrumental.
- ◆ **Antes de comenzar a practicar**, realiza una **exhalación**, dejando salir de tu cuerpo la mayor cantidad posible de aire (ej. suspirando). Esta acción ayudará a lograr una mejor inhalación.



Postura

- ◆ Elige una posición que se adapte a tus necesidades particulares y capacidades de movilidad. Si estás familiarizándote con esta técnica, se recomienda practicar acostado boca arriba o sentado en una silla, colocando las plantas de los pies en el piso. Posteriormente, puedes practicar sentado en el piso con las piernas entrecruzadas, de pie o caminando.
- ◆ La espalda debe estar derecha, pero en posición cómoda y relajada.
- ◆ Procura mantener el diafragma relajado, para permitir su libre movimiento.
- ◆ Coloca una mano sobre el estómago, para sentir como sube y baja, y la otra mano sobre el pecho, la cual debe permanecer sin moverse. También, podrías colocar ambas manos sobre tus muslos.
- ◆ Puedes cerrar tus ojos o mantenerlos abiertos, mirando hacia abajo para evitar distracciones.

Inhalación (coger aire)

- ◆ La inhalación debe ser **suave, no muy larga y sin forzar**. Siente como tu estómago se "infla".
- ◆ Al inhalar, abre las fosas nasales para facilitar la entrada y cantidad de aire, mientras mantienes la boca cerrada y la mandíbula relajada.
- ◆ La duración de la inhalación puede ser la mitad del tiempo de la exhalación (ej. inhala contando en tu mente hasta 3 segundos y exhala contando en tu mente hasta 6 segundos), o de igual duración que la exhalación.
- ◆ Luego de inhalar, aguanta unos instantes el aire en tus pulmones. **IMPORTANTE:** Se recomienda a las mujeres embarazadas -especialmente, en avanzado estado de gestación- **no** aguantar el aire entre la inhalación y la exhalación.

Exhalación (expulsar el aire)

- ◆ La exhalación debe ser **lenta y alargada**, pero **sin forzar**. Siente como tu estómago se "desinfla".
- ◆ Al exhalar, frunce tus labios, como si fueras a soplar una vela o pitar. Esta acción aumenta la eficiencia de los pulmones.
- ◆ La duración de la exhalación puede ser el doble del tiempo de inhalación (ej. inhalar durante 3 segundos y exhalar durante 6 segundos) o de igual duración que la inhalación.

Adaptaciones para la niñez:

Tomando en consideración la edad de tu hijo/a, su capacidad de comprensión y sus necesidades especiales particulares, podrías realizar algunas adaptaciones para facilitar y hacer más divertido el aprendizaje de la respiración diafragmática. Es importante practicar con frecuencia durante momentos de tranquilidad, explicarle para qué sirve respirar "despacio", y dialogar sobre las situaciones en las que podría usar este tipo de respiración (ej. al sentir enojo, miedo, tristeza o alguna incomodidad).

- Utilizar apoyo visual, por ejemplo, una imagen que muestre el movimiento del estómago al inhalar (coger aire) y exhalar (expulsar el aire).
- Jugar a soplar las velas de un bizcocho.
- Soplar burbujas de jabón.
- Comparar su estómago con un globo que se infla (al coger aire por la nariz) y desinfla (al expulsar/soltar el aire por la boca).
- Oler su comida favorita y soplar despacio para enfriarla.



Ejercicio de Respiración Diafragmática

1. Acuéstate boca arriba o siéntate con la espalda derecha, pero en una posición cómoda y relajada. Si estás en una silla, coloca las plantas de los pies en el piso.
2. Coloca una mano sobre el estómago y otra sobre el pecho, para sentir como sube o se "infla" tu estómago al inhalar, y como baja o se "desinfla" al exhalar.
3. Puedes cerrar los ojos o mantenerlos abiertos, mirando hacia abajo.
4. **Antes** de comenzar a practicar, exhala profundamente, dejando salir de tu cuerpo la mayor cantidad posible de aire.
5. Realiza de 4 a 6 respiraciones diafragmáticas, contando en tu mente la duración:
 - > **Inhala** por la nariz durante 3 segundos.
 - > **Sostén** el aire 2 segundos (pausa).
 - > **Exhala lentamente** por la boca con los labios fruncidos durante 6 segundos.
6. Continúa respirando a tu propio ritmo durante 1 o 2 minutos antes de levantarte.

Zinia Mariae Pérez Prado, PhD
Psicóloga Académica-Investigativa

***Considera buscar ayuda profesional si tus reacciones emocionales continúan aumentando en intensidad y duración, interfiriendo con tu vida diaria.**

Línea PAS de ASSMCA (1-800-981-0023)



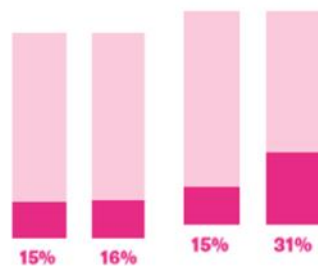
ABOGANDO POR LOS ESTUDIANTES CON impedimento LGBTQ

UNA GUÍA PARA EDUCADORES Y PADRES/TUTORES SOBRE EL APOYO A ESTUDIANTES LGBTQ CON UN PEI O PLAN 504

Las estudiantes que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ) con impedimento enfrentan retos particulares como resultado de su discapacidad y posible prejuicio relacionado a su orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Los maestros, consejeros, padres/tutores/o encargados y otros adultos desempeñan un rol importante para garantizar la seguridad, inclusión y bienestar de estos estudiantes, lo cual es esencial para el desarrollo académico y socio emocional la escuela. Se debe considerar en el Plan Educativo Individualizado (PEI) y el Plan 504 incluir las necesidades y experiencias particulares de los estudiantes LGBTQ con impedimento para garantizar un ambiente no discriminatorio donde estos puedan aprender y participar de programas y actividades escolares. Este artículo provee una descripción general sobre los derechos de los estudiantes LGBTQ con impedimento, así como recomendaciones prácticas de cómo apoyarlos.

TRASFONDO

Según la encuesta de jóvenes LGBTQ de HRC de 2017, el 15% de los adolescentes LGBTQ indicaron que tenían un impedimento y el 16% no estaban seguros.



Además, solo el 15% de los adolescentes LGBTQ con impedimento informaron que siempre se sienten seguros en el salón de clases en comparación con el 31% de los adolescentes LGBTQ sin impedimento.

SEGURIDAD E INCLUSIÓN

Los estudiantes LGBTQ al igual que aquellos con impedimento sufren niveles desproporcionados de discriminación y acoso lo que puede afectar su habilidad para alcanzar su máximo potencial educativo.^{1,2} Las investigaciones demuestran que estos estudiantes se sienten menos seguros en la escuela en comparación con sus pares sin impedimentos y sus pares típicos (No-LGBTQ). Los estudiantes afectados tienen mayor probabilidad de obtener resultados académicos más bajos, experimentar tasas más altas de depresión y aislamiento, tener mayor

dificultad para relacionarse con sus pares y ausentarse con mayor frecuencia de la escuela.³ Los estudiantes LGBTQ tienen hasta un 140% de mayor probabilidad de ausentarse de la escuela porque les preocupa su seguridad. ^{2,5}

El uso del baño puede ser particularmente preocupante para los estudiantes transgénero y no binarios, incluyendo a aquellos con impedimento. Es probable que estos estudiantes no puedan acceder a instalaciones

" El 66% de los jóvenes de género expansivo evita utilizar los baños de la escuela cuando no se les permite utilizar el baño que está alineado con su identidad de género, "

apropiadas a su identidad de género debido a la falta de políticas escolares que les protejan. Además, algunas escuelas no cumplen de manera adecuada las políticas existentes diseñadas para incluir a estudiantes LGBTQ y con impedimento. Es por esto, que los estudiantes transgéneros y no binarios suelen dejar de utilizar los baños y vestidores. Incluso, esta

situación ha llevado a que algunos estudiantes eviten alimentarse o hidratarse durante el horario escolar.⁶ Esta conducta puede tener un impacto grave en la salud mental y física del estudiante (tales como: ansiedad, mayor riesgo de infección de vejiga y riñón) y puede afectar su capacidad para concentrarse en su proceso de aprendizaje.⁷⁻¹⁰ Además, muchas instalaciones que se supone sean género inclusivas, no cumplen con la regulaciones de la Ley para Americanos con Impedimento (American with Disabilities Act, ADA, por sus siglas en inglés).

Al buscar maneras apropiadas de apoyar a los estudiantes LGBTQ con impedimento es necesario considerar cómo su experiencia particular en la escuela puede afectar su desempeño académico. Al momento de desarrollar el PEI y el Plan 504 para estos estudiantes se debe garantizar su seguridad y acceso.

"Durante los últimos meses, los niños en la escuela me acosaron en el salón porque yo necesitaba ayuda adicional y por usar 'ropa de varón' para ir a la escuela. Ha sido muy difícil porque se burlan de mí por mi impedimento y porque soy no-binario "

- Estudiante LGBTQ

EL SER LGBTQ NO SIGNIFICA TENER UNA DISCAPACIDAD

Según se define en la Ley IDEA (Individuals with Disabilities Education Act, IDEA, por sus siglas en inglés), un estudiante con impedimento tiene derecho a una educación pública, gratuita y apropiada y (Free Appropriate Public Education, FAPE, por sus siglas en inglés) y tiene un Programa Educativo Individualizado (PEI) debidamente desarrollado e implementado.¹¹ El PEI debe garantizar que el estudiante progrese académicamente. Si bien un estudiante LGBTQ con impedimento puede enfrentar retos y dificultades particulares como resultado de su orientación sexual, identidad de género o expresión de género, es importante saber que ser LGBTQ no significa tener un impedimento. El PEI o el Plan 504 no debe ser utilizado para estudiantes LGBTQ que no hayan sido elegibles por razón de un impedimento, pero, estos estudiantes pudiesen tener alguna condición de salud relacionados a su identidad u orientación sexual tales como: disforia de género, depresión, ansiedad cuyo efecto podría hacerlos elegibles bajo IDEA o Sección 504.

LEYES QUE DEBES CONOCER

Es necesario conocer y entender las leyes que brindan protección a base de la orientación sexual, identidad de género, expresión de género e impedimento para poder apoyar a los estudiantes LGBTQ con impedimento. La Cláusula de Igualdad de Protección de la Ley Constitución de los Estados Unidos y el Título IX de las Enmiendas a la Ley de Educación, protege a los estudiantes, incluyendo a los estudiantes LGBTQ, de discriminación basada

en el sexo; los tribunales la han acogido para incluir protecciones para estudiantes transgénero y no conformes con su género.¹²

Los estudiantes LGBTQ con impedimentos también, están protegidos contra el acoso e intimidación escolar bajo la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, el Título II de la Ley de Americanos con Impedimento (ADA) y el Título IX de las Enmiendas a la Ley de Educación .¹²⁻¹⁹ Además, el acoso de cualquier tipo a un estudiante con impedimento puede ser considerado como una denegación a una educación pública, gratuita y apropiada (FAPE) bajo IDEA y la Sección 504.^{20,21} Estas leyes son particularmente pertinentes para los estudiantes LGBTQ con impedimento quienes no son únicamente vulnerables al acoso debido a su impedimento, sino que también lo son por su identidad LGBTQ.

Además, las familias y el personal escolar deben conocer la obligación que tiene la escuela de mantener garantizada la privacidad de los estudiantes por las leyes federales y estatales.²² Esto es sumamente importante debido al riesgo que conlleva para la seguridad del estudiante LGBTQ si su identidad fuese divulgada.

UNA NOTA SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD

El personal escolar debe procurar mantener la confidencialidad del estudiante, y junto a este determinar qué tan públicas o privadas quiere que sea su identidad. Nunca asuma que la familia de un estudiante conoce la identidad LGBTQ del este. De acuerdo estudios de investigación sobre la importancia que tiene la aceptación familiar para el bienestar a corto y largo plazo de los jóvenes LGBTQ, el personal escolar debe proveer a los estudiantes LGBTQ los recursos y la asistencia necesaria para ayudarles promover la aceptación en su familia y que puedan revelar su identidad. Para salvaguardar el bienestar del estudiante durante este proceso, el personal escolar debe tener cuidado de no divulgar la identidad LGBTQ del estudiante a los miembros de su familia, ya sea directamente (ej. conversación telefónica con los padres / tutores) o indirectamente (ej. en los expedientes escolares) sin el consentimiento explícito del estudiante.

“El COMPU de mi hija entendió que si no se reconocía su género se afectaría su impedimento para cumplir las metas del PEI. Por lo tanto, uno de los acomodos acordados fue que todo el personal llamaría a mi hija por el nombre que ella seleccionó. Como resultado, mi hija se siente más segura, su asistencia mejoró y anticipamos que podrá cumplir o superar todas sus metas académicas ”.
- Padre de un niño transgénero con impedimento.

ESTRATEGIAS PARA APOYAR A ESTUDIANTES LGBTQ CON IMPEDIMENTO

Para garantizar que un estudiante LGBTQ con impedimento reciba una educación pública, gratuita y apropiada, se debe redactar un PEI centrado en el estudiante o un Plan 504 que atienda las necesidades y retos particulares de este. A continuación, algunas estrategias específicas que los maestros pueden utilizar para el logro de los objetivos de un estudiante LGBTQ con impedimento:

- ✓ **RESPETE** la orientación sexual, identidad y expresión de género del estudiante y protéjalo del acoso y la discriminación. Por ejemplo, si el nombre elegido por un estudiante es distinto a su nombre legal, durante las interacciones refiérase al estudiante por el nombre que este eligió. Para mantener una buena relación y asegurar que el estudiante entiende lo que se puede y no se puede mantener privado, es importante tener una conversación abierta sobre la política de la escuela y de las leyes estatales y federales. Por ejemplo, los nombres y pronombres elegidos por un estudiante se pueden utilizar dentro del salón y durante las interacciones, pero cualquier información incluida en el expediente educativo del

estudiante puede estar sujeta a revisión por los padres, tutores o encargados hasta que el estudiante cumpla su mayoría de edad (18 años). Además, algunos estados requieren que el nombre legal del estudiante se utilice en todos los documentos legales, aunque los expedientes se pueden cambiar retroactivamente luego de que haya una determinación de cambio en el nombre legal. Con el fin de mantener la confianza del estudiante, éste necesita saber que usted lo apoya, pero que habrá ocasiones en que tendrá restricciones con las que debe cumplir.

- ✓ **INTERCEDA** para que los sistemas de información escolares incluyan categorías para los nombres y pronombres preferidos. Otra manera de interceder por un estudiante transgénero o no binario es asegurando el acceso de estos a baños y vestuarios acorde a su identidad de género. Es fundamental actualizar los sistemas y las políticas de manera que se atiendan las necesidades de los estudiantes transgénero y no binarios para satisfacer las mismas y crear un ambiente educativo donde puedan alcanzar su máximo potencial.

- ✓ **VALORE** y fomente la opinión de los estudiantes, mientras reconoce que existe un desbalance de poder entre los estudiantes y los adultos que les apoyan. Este desbalance puede afectar que los estudiantes se comuniquen por sí mismos, pero usted puede trabajar con ellos para apoyar el desarrollo de sus destrezas de auto-intercesoría y proveerle oportunidades para que compartan su opinión. Esto se puede incluir el desarrollo de metas de auto-intercesoría en el PEI o en el Plan 504, o realizar una reunión individual y confidencial con el estudiante y un maestro mentor a quien el estudiante pueda comunicar sus retos libremente. La lista de cotejo Gender Support Checklist de Welcoming Schools es un recurso valioso para apoyar a estudiantes transgénero o no binario. Si utiliza una lista de cotejo, recuerde no documentar información de identificación del estudiante ni la incluya en su expediente, a menos que el estudiante lo autorice. Es importante estar pendiente del estudiante y atender sus necesidades, especialmente si tiene una familia que no le acepta. Se debe tener mucho cuidado en proteger su privacidad. Los documentos que revelan el estatus de transgénero de un estudiante debe archivarlos por separado para garantizar la confidencialidad y seguridad de este. Por ejemplo, los documentos se pueden guardar bajo llave en la oficina del director, consejero, enfermera, o cualquier otro asignando por el director.

“Fue muy útil cuando el consejero de la escuela se reunió conmigo y con el maestro mentor de la escuela GSA. Pude decirle que no me sentía seguro usando el baño de niñas. Había tenido mucho miedo de contárselo a alguien. Hablamos de cómo esto se podría atender en mi PEI para que pudiera comenzar a usar los baños de niños, ya que así es como yo me identifico”.

- Estudiante transgénero con impedimento

schoolwide, multi-tiered behavioral frameworks that instruct students and school staff how to behave respectfully and specify how to address problem behavior.

- ✓ **IMPLEMENTE** modelos/programas escalonados de comportamiento positivo para toda la escuela que enseñe a los estudiantes y al personal escolar cómo comportarse de manera respetuosa y cómo atender el comportamiento problemático. Dos ejemplos de estos programas son el modelo/método de intervenciones y apoyos conductuales positivos (PBIS) y el modelo de justicia restaurativa. Estos modelos son alternativas constructivas a las políticas de cero tolerancias. Se ha demostrado que las políticas de cero tolerancias contra el acoso escolar refuerzan la conducta negativa de los estudiantes, fomentan la desconfianza de los estudiantes en los adultos y pueden llevar a que los estudiantes LGBTQ con impedimentos, sean expulsados de la escuela.²³

- ✓ **CONSIDERE** utilizar intervenciones conductuales positivas, apoyos y otras estrategias cuando el comportamiento de un estudiante comienza a interferir con su aprendizaje (o el de los demás). Los estudiantes con impedimentos a menudo son suspendidos y expulsados de la escuela de manera excesiva e injusta o son educados en salones separados de sus pares. Además, según un informe de 2016 de Supporting Safe and Healthy Schools for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer (LGBTQ) Students (GLSEN, por sus siglas en inglés), más del 65% de los estudiantes LGBTQ experimentan discriminación disciplinaria basada en su orientación sexual, identidad de género y / o expresión de género.⁸ El no considerar y proveer los apoyos conductuales necesarios a través del PEI, podría resultar en una denegación de una educación pública gratuita y apropiada.²⁴
- ✓ **UTILICE** ayudas y servicios relacionados y suplementarios, incluyendo adiestradores de la conducta, educación sobre destrezas sociales y consejeros / psicólogos escolares, para apoyar el acceso de los estudiantes al currículo de educación general con los acomodos necesarios. Por ejemplo, un consejero escolar puede ofrecer a un estudiante espacios para compartir los retos que está experimentando y trabajar con estrategias de cómo atender los mismos mientras trabaja sus metas académicas. El sitio en la web de GLSEN, 2019 provee investigación y recursos sobre apoyos de salud mental en la escuela, así como la necesidad de éstos.
- ✓ **CRÉE** un ambiente escolar seguro e inclusivo para todos los estudiantes LGBTQ. Esto es fundamental para apoyar a los estudiantes LGBTQ con impedimentos. Algunas estrategias para crear un ambiente inclusivo LGBTQ:
 - * **ESTABLEZCA** políticas contra el acoso y la discriminación que incluyan la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género. Las políticas deben incluir: 1) maneras fáciles y confidenciales para que los estudiantes denuncien el acoso, y 2) un protocolo alternativo a las políticas de cero tolerancias para responder al acoso y a la intimidación (por ejemplo, intervenciones y apoyos conductuales positivos y prácticas de justicia restaurativa).
 - * **ADOPTÉ** políticas y procedimientos que apoyen específicamente a los estudiantes transgénero y no binarios. Por ejemplo, GLSEN y el Centro Nacional para la Igualdad Transgénero desarrollaron una política modelo para distritos escolares sobre estudiantes transgénero y no conformes con el género.
 - * **IMPLEMENTE** códigos de vestimenta inclusivos que apoyen una diversidad de expresiones de género. Por ejemplo, las escuelas públicas de Portland han adoptado un código de vestimenta modelo que es neutral en cuanto al género y libre de prejuicios raciales.
 - * **PROVEA** desarrollo profesional abarcador para todo el personal sobre espacios más seguros e inclusivos para los estudiantes LGBTQ. Por ejemplo, concientice al personal sobre cómo atender e intervenir, de ser necesario, en el uso del lenguaje y la conducta anti-LGBTQ en la escuela. Participe en el desarrollo profesional continuo del personal de la escuela y del distrito escolar ofreciendo múltiples recursos para que los adultos en las escuelas entiendan información importante sobre temas relacionados a la comunidad LGBTQ, tales como: orientación sexual, identidad de género, expresión de género y discapacidad. Welcoming Schools ofrece adiestramientos de desarrollo profesional y provee asistencia técnica a los maestros en las escuelas y distritos. La Campaña de Derechos Humanos, en asociación con la Asociación Nacional de Educación y la Asociación Estadounidense de Consejería, presenta Time to THRIVE, una conferencia nacional anual para promover la seguridad, la inclusión y el bienestar de los jóvenes LGBTQ.

“Hemos tenido actividades de desarrollo profesional continuo para lograr que nuestra escuela sea más inclusiva para las personas LGBTQ. Esto me ha brindado herramientas para utilizar en el salón y comencé a tener un “ojo” más inclusivo para la comunidad LGBTQ en las reuniones de PEI. Incluso practicamos cómo parar a los estudiantes cuando utilizan un lenguaje despectivo en el salón”.
- **Maestro de Escuela Intermedia**

- * **DESARROLLE** currículos inclusivos que atiendan a la comunidad LGBTQ y fomente un clima escolar que acoja a los estudiantes LGBTQ. Entre los recursos disponibles se encuentran HRC's Welcoming Schools y Teaching Tolerance's. Estos incluyen una guía para los maestros sobre cómo atender los prejuicios de manera apropiada a la edad del estudiante, además de incluir lecciones gratuitas alineadas a los estándares.
- * **APOYE** a grupos de estudiantes de las escuelas intermedias y superiores que sean inclusivos para la comunidad LGBTQ, como, por ejemplo, las alianzas de homosexuales y heterosexuales o las alianzas de género y sexualidad (GSA's, por sus siglas en inglés).

"¡Soy diferente luego de que asistí a la conferencia "Time to THRIVE"! Sentí que todo el fin de semana fue emotivo y de apoderamiento. Siempre he intentado crear un espacio donde todos mis estudiantes se sientan bienvenidos, pero "Time to THRIVE" me dio más herramientas de las que podría utilizar en mi vida".

- Maestra de Intermedia de Minnesota

El identificarse como LGBTQ no es un impedimento, pero los estudiantes con impedimentos también pueden ser LGBTQ. Este recurso pretende ayudar a los maestros a saber defender con asertividad y eficacia a los estudiantes de la comunidad LGBTQ. Lo ideal es que a los estudiantes se les permita tener acceso a los recursos, servicios, baños y vestuarios necesarios sin que este acceso tenga que estar escrito en un Plan de la Sección 504 o en un PEI, pero hay circunstancias en las que pudiera ser necesario incluir disposiciones específicas sobre la igualdad de acceso para garantizar que los estudiantes puedan participar de los programas y las escuelas y beneficiarse de la educación.

OTRAS LECTURAS Y RECURSOS DISPONIBLES

National Association of School Psychologists (NASP) Publications on LGBTQ Youth

Recurso para crear climas escolares seguros, de aceptación y respeto que estén libres de discriminación, acoso, violencia y abuso.

Schools In Transition: A Guide for Supporting Transgender Students in K-12 Schools

Recurso que provee un plan para ambientes escolares seguros, de apoyo e inclusivos para los jóvenes transgénero.

Just As They Are: Protecting Our Children from the Harms of Conversion Therapy

Guía para ayudar a los padres / tutores a reconocer cuándo y cómo se promueve la terapia de conversión. Además, provee información sobre los peligros de la práctica.

Transgender Students and School Bathrooms: Frequently Asked Questions

Recurso que atiende "muchas de las preguntas comunes que surgen para los líderes escolares mientras trabajan para crear ambientes escolares inclusivos".

Safe Space Posters for Secondary Schools; Safe Space Poster for Elementary Schools

Imágenes para exponer en su oficina o en el salón para mostrar que su espacio es seguro y acogedor para los estudiantes, el personal y las familias LGBTQ.

"What Do You Say to 'That's So Gay' and Other Anti-LGBTQ Comments?"

Orientación sobre el uso del lenguaje y la conducta anti-LGBTQ con estudiantes de escuela elemental.

FAQ on Supporting Transgender and Non-Binary Students in K-12 Schools

Recurso para apoyar a los estudiantes transgénero y no binarios a la luz del esfuerzo del Departamento de Salud y Servicios Humanos para establecer una definición legal anti-LGBTQ bajo el Título IX.

Time to THRIVE Conference

Conferencia nacional anual para educadores K-12, consejeros, padres / familias y otros profesionales que brindan servicios a los jóvenes para promover la seguridad, la inclusión y el bienestar de los jóvenes LGBTQ.

Welcoming Schools Program

Programa de desarrollo profesional que brinda capacitación y recursos a maestros de escuelas elementales para dar la bienvenida a familias diversas, crear escuelas LGBTQ y de inclusión de género, prevenir el acoso basado en prejuicios y para apoyar a estudiantes transgénero y no binarios.

Office of Special Education Programs (OSEP) Technical Assistance Center on PBIS

Recurso apoyado por el Departamento de Educación que asiste a las escuelas, distritos escolares y estados/territorios a desarrollar la capacidad para implementar un currículo de apoyo social, emocional y conductual.

REFERENCIAS

- Blake, J. J., Lund, E. M., Zhou, Q., Kwok, O.-m., & Benz, M. R. (2012). National prevalence rates of bully victimization among students with disabilities in the United States. *School Psychology Quarterly*, 27(4), 210-222. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000008>
- GLSEN, ASCA, ACSSW, & SSWAA. (2019). Supporting safe and healthy schools for lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer students: A national survey of school counselors, social workers and psychologists. New York: GLSEN <https://www.glsen.org/article/supporting-safe-andhealthy-schools-lgbtq-students>
- Greytak, E.A., Kosciw, J.G., Villenas, C. & Giga, N.M. (2016). From Teasing to Torment: School Climate Revisited, A Survey of U.S. Secondary School Students and Teachers. New York: GLSEN. Retrieved from https://www.glsen.org/sites/default/files/TeasingtoTorment%202015%20FINAL%20PDF%5B1%5D_0.pdf
- Gini G., & Pozzoli T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis.
- Kann L, Olsen EO, McManus T, et al. Sexual Identity, Sex of Sexual Contacts, and Health-Related Behaviors Among Students in Grades 9-12 – United States and Selected Sites, 2015. *MMWR Surveill Summ* 2016; 65(9): 1-202
- Human Rights Campaign. (2018). 2018 LGBTQ Youth Report. Retrieved from: https://assets2.hrc.org/files/assets/resources/2018-YouthReport-NoVid.pdf?_ga=2.250342533.220773312.15433505811207910958.1542657441
- James, S. E., Herman, J. L., Rankin, S., Keisling, M., Mottet, L., & Anafi, M. (2016). The Report of the 2015 U.S. Transgender Survey. Washington, DC: National Center for Transgender Equality. Retrieved from <https://www.transequality.org/sites/default/files/docs/USTS-Full-Report-FINAL.PDF>
- Human Rights Campaign. (2018). 2018 Gender-Expansive Youth Report. Retrieved from: https://assets2.hrc.org/files/assets/resources/GEreport1.pdf?_ga=2.171631011.220773312.15433505811207910958.1542657441
- Kosciw JG, Greytak EA, Giga NM, et al. (2016). The 2015 National School Climate Survey: The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer Youth in Our Nation's Schools. New York: Gay, Lesbian and Straight Education Network (GLSEN). Retrieved from https://www.glsen.org/sites/default/files/2015%20National%20GLSEN%202015%20National%20School%20Climate%20Survey%20%28NSCS%29%20-%20Full%20Report_0.pdf
- Herman, J. L. (2013). Gendered restrooms and minority stress: The public regulation of gender and its impact on transgender people's lives. *Journal of Public Management & Social Policy*, 19(1), 65–85.
- Weinhardt, L. S., Stevens, P., Xie, H., Wesp, L. M., John, S. A., Apchemengich, I., Kioko, D., Chavez-Korell, S., Cochran, K. M., Watjen, J. M., ... Lambrou, N. H. (2017). Transgender and Gender Nonconforming Youths' Public Facilities Use and Psychological Well-Being: A Mixed-Method Study. *Transgender Health*, 2(1), 140-150. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29159308>
- Individuals with Disabilities Education Act, 20 U.S.C. § 1400 (2004). Under the IDEA, a student with a disability is defined as one "with mental retardation, hearing impairments (including deafness), speech or language impairments, visual impairments (including blindness), serious emotional disturbance, orthopedic impairments, autism, traumatic brain injury, other health impairments, or specific learning disabilities; and who, by reason thereof, needs special education and related services."
- Ali, R. (2010, October 26). Dear colleague letter. Washington, DC: U.S. Department of Education, Office for Civil Rights. Retrieved from: <https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/letters/colleague-201010.pdf>
- Dodds v. U.S. Dept. of Educ., 845 F.3d 217, 221 (6th Cir. 2016)
- Whitaker v. Kenosha Unified Sch. Dist. No. 1, 858 F.3d 1034 (7th Cir. 2017)
- Adams v. Sch. Bd. of St. Johns Cty., Fla., 318 F. Supp. 3d 1293 (M.D. Fla. 2018)
- Grimm v. Gloucester Cty. Sch. Bd., 302 F. Supp. 3d 730 (E.D. Va. 2018)
- A.H. ex rel. Handling v. Minersville Area Sch. Dist., No. 3:17-CV391, 2017 WL 5632662 (M.D. Pa. 2017)
- M.A.B. v. Bd. of Educ. of Talbot Cty., 286 F. Supp. 3d 704 (D. Md. 2018)
- Bd. of Educ. of Highland v. U.S. Dept. of Educ., 208 F. Supp. 3d 850 (S.D. Oh. 2016)
- Musgrove, M., & Yudin, M. K. (2013). Dear colleague letter: Bullying of students with disabilities. Retrieved from <http://www2.ed.gov/policy/speced/guid/idea/memosdcltrs/bullyingdcl-8-20-13.pdf>
- Lhamon, C. E. (2014). Dear colleague letter: Responding to bullying of students with disabilities. Retrieved from <http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/letters/colleague-bullying-201410.pdf>
- Family Educational Rights and Privacy Act of 1974, 20 U.S.C. § 1232g (1974).Boccanfuso, C., & Kuhfeld, M. (2011, March). Multiple Responses, Promising Results: Evidence-Based, Nonpunitive Alternatives To Zero Tolerance. Retrieved from <http://www.nea.org/assets/docs/alternatives-to-zero-tolerance.pdf>
- Swenson, S., & Ryder, R. (2016). Dear Colleague Letter on the Inclusion of Behavioral Supports in Individualized Education Programs. Retrieved from <https://sites.ed.gov/idea/files/dclon-pbis-in-ieps-08-01-2016.pdf>

AUTHORS

Human Rights Campaign
Vincent Pompei
Ellen Kahn

National Center for Lesbian Rights
Shannon Minter
Asaf Orr

National Association of School Psychologists
Amy Cannava
Sheila Desai
Karia Anhalt
Jill Davidson
Jo Saint
Sharon Gorenstein
Emily Fisher

National Education Association
Eric Harrington

Consultants
Michele Hatchell
Graciela Slesaransky-Poe
Leah Taraskiewicz

Proyecto “Apoderando a familias de personas con impedimentos ante eventos atmosféricos”, subvencionado por Global Giving

Tras los eventos catastróficos que han ocurrido en nuestra Isla, hemos creamos proyectos que nos permitan atender las necesidades de nuestra población con impedimentos. Con el apoyo de aliados, como la Fundación “Global Giving”, hemos estado ofreciendo capacitaciones a las familias y comunidad en general, con el tema “El proceso de preparación y respuesta de la población con necesidades funcionales ante un desastre natural”. A través de estas capacitaciones impactamos a cientos de familias, ofreciéndoles herramientas y estrategias de preparación y respuesta, antes, durante y después de un evento atmosférico.

También, bajo este proyecto se identificaron, a través de toda la Isla niños, jóvenes y adultos con impedimentos significativos, entre las edades de 0 a 59 años que están encamados y sus vidas dependen de un equipo tecnológico. A éstos se les proveyó placas solares con el propósito de que sus equipos puedan permanecer conectados ante una emergencia. A continuación algunas fotos de niños y jóvenes a los que les donamos los equipos:



Intercesores APNI

Como parte de los servicios que ofrecemos en APNI, contamos con un grupo de intercesores que orientan y apoyan a las familias en los distintos procesos de educación especial. Entre las funciones del intercesor están: orientar, ofrecer información sobre leyes y procesos de educación especial y ofrecerles a las familias distintas alternativas para que estas puedan tomar decisiones informadas. Los intercesores de APNI no están autorizados a representar a las familias, hablar por las familias o tomar decisiones por éstas.

Los intercesores de APNI están debidamente capacitados y contratados por APNI para ayudar a las familias en los diferentes procesos de educación especial.

- ¿Recibe los servicios de terapia, según recomendados por especialistas?
- ¿Tiene su hijo(a) los servicios educativos apropiados?
- ¿Cumplen con lo estipulado en el Programa Educativo Individualizado (PEI)?



787-763-4665

www.apnir.org

centroinfo@apnir.org

APNI Apoyo a padres

RESPIRO: "tiempo para la familia"



Uno y Media
20 de mayo · 🌐

Los padres de niños y niñas con impedimento necesitan de nuestra ayuda. Les invitamos a ver este vídeo para que puedan darles la mano. Cualquier aportación será bienvenida. ¡Gracias! Para más información visiten a APNI Apoyo a Padres #apniapoyoapadres



Ayúdanos a recaudar fondos para el proyecto RESPIRO de APNI que ofrece servicios de cuidado gratis para niños con impedimentos significativos hospitalizados en el área metropolitana, cuyos padres son sus únicos cuidadores.



DÍA DE LA UNIDAD Únete contra el "Bullying"



Iniciativa de concienciación masiva en torno al acoso escolar entre pares. A través de actividades simultáneas en escuelas, centros de trabajo y comunidades llevamos un mensaje contundente de acción y sensibilización con relación a esta problemática. Esta actividad se celebra el tercer miércoles del mes de **octubre**.