

## FROM THE ARC OF SAN FRANCISCO

Dear Family Member,

Mutual respect helps to keep our society civil and functioning for the common good.

This month we offer ideas for helping your family member with developmental disabilities understand why respect is important and how positive behavior brings positive results.

During April, take time to explain to your loved one what it means to respect others and how discourteous or bullying behavior can hurt.

With help, your family member will grow to appreciate the value of showing respect and receiving it in return.

Estimado Familiar,

El respeto mutuo permite que nuestra sociedad funcione puesto a que mantiene el bienestar social de todos.

Este mes les ofrecemos ideas para que usted pueda ayudarle a su ser amado con incapacidades de desarrollo, comprender porque el respeto es importante y como una actitud positiva engendra resultados positivos.

Durante abril, tómese el tiempo para explicarle a su ser querido lo que significa respetar al prójimo y como un comportamiento grosero o la intimidación saben lastimar a los demás.

Con su ayuda, su ser querido llegará a apreciar el valor que existe en demostrar respeto y, a la vez, saber recibirlo.

親愛的家庭，

互相尊重幫助我們保持社會文明和為公共利益發揮功能。

這個月我們提供一些幫助你有發展傷殘情況的家人，明白為什麼尊重是重要的，以及正面的行為如何帶來正面的結果。

在四月裡，請用一些時間向你關愛的人說明尊重他人是什麼，以及無禮或欺凌行為如何可傷害他人。



The Resource for People with Developmental Disabilities

1500 HOWARD STREET  
SAN FRANCISCO CA 94103

RETURN SERVICE REQUESTED

NONPROFIT ORG  
U.S. POSTAGE PAID  
SAN FRANCISCO CA  
PERMIT NO. 63

Our mission is to serve people with developmental disabilities by promoting self-determination, dignity and quality of life.

[thearc.org](http://thearc.org)

This Month: **RESPECT**



The Arc of San Francisco

*Parents in Partnership*

**April 2011**

TOOL & TIPS for **FAMILIES**

THIS ISSUE: **RESPECT**

# The Arc of San Francisco Monthly Client Theme April 2011

## Respect

*Our Vision: A community where disability is a distinction without a difference.*



### Things For Everyone to Know

Our 2010 Client Survey indicated that they feel respected **most of the time** by other clients (71%), by the people they live with (70%), and by staff (76%).

However, many clients are concerned about the social stigma of having a disability. Others are concerned about bullying and being safe in the community.

Feeling worthwhile and safe is important. Increasing respect—for ourselves and others—is part of The Arc's mission of self-determination, dignity and quality of life for people with developmental disabilities.

### For Clients to Do

Respect yourself and others by being courteous and careful with your words and actions.

Make an effort to accept others' choice in beliefs, friends and partners—even if you don't agree.

Recognize that making fun of others, ignoring or excluding someone is bullying—and no one likes a bully.

If you feel you are being bullied, talk to someone you trust like a close friend, family member or an Arc instructor.

Be helpful to another client. Offer to assist someone on or off the van or bus, or say "hello" to a peer who doesn't have many friends.

### For Family Members and Staff to Do

Be aware that your client or loved one may be the victim of bullying. Know the signs and ask the right questions. Visit [www.abilitypath.org](http://www.abilitypath.org) and see "Walk a Mile in Their Shoes."

Coach your family member or client to speak up for themselves. Encourage more self-advocacy to build confidence. Explain the idea of boundaries and personal space.

Model polite behavior and patience. Staying calm in lines and taking turns, letting others go first and listening patiently are all social skills that can be taught and learned.

Remember to acknowledge positive behavior and give credit for being respectful.

### Calendar

#### THIS MONTH

##### "We Gotta Dance!"

Friday, April 15  
7:00-9:00pm  
The Arc of San Francisco  
Admission: \$1.00 All ages.  
Info: Jacy Cohen  
[jcohen@thearcssf.org](mailto:jcohen@thearcssf.org)

##### The Arc Family Coalition

Family Members & Friends:  
Join us at 7:30pm during  
"We Gotta Dance!"  
Info: Jackie Kenley  
[jbksfo@pacbell.net](mailto:jbksfo@pacbell.net)

##### Board of Directors Meeting

Tuesday, April 26, 2011  
5:30-7:00pm  
The Arc of San Francisco  
All welcome.  
Info: Elisabeth Clobucker  
[eclobucker@thearcssf.org](mailto:eclobucker@thearcssf.org)

##### March of Dimes Walk

Saturday, April 30, 2011  
Walk Distance: 6.25 miles  
Registration Time: 8:00am  
Start Time: 9:00am  
Info: Virginia Wan Nogueira  
[vwannogueiera@thearcssf.org](mailto:vwannogueiera@thearcssf.org)  
More Info:  
<http://tinyurl.com/marchon4>

#### SAVE THE DATE

##### People First of CA Statewide Conference

June 10-12, 2011  
Registration Info:  
[www.peoplefirstca.org](http://www.peoplefirstca.org)  
Must register by:  
Friday, April 29, 2011

### Connect With Us



Follow us on  
Facebook!



Email your comments  
and questions to  
[mmanning@thearcssf.org](mailto:mmanning@thearcssf.org)

# The Arc of San Francisco

## Tema del Mes para el Cliente

### Abril 2011

# El Respeto

*Nuestra Visión: Una comunidad dónde la incapacidad es una distinción sin prejuicio.*



## Información para Todos

En la Encuesta al Cliente del 2010, nuestros clientes indicaron que **la mayoría del tiempo** se sienten respetados por sus semejantes (un 71%), por las personas con quien viven (un 70%), y por nuestro personal (un 76%).

Aún así, muchos clientes expresaron inquietudes sobre el estigma social al tener una incapacidad. Otros se preocupan por la intimidación de parte de otras personas y de estar protegidos.

Sentirse valorado y protegido es importante. Aumentar el respeto—para sí mismo y hacia los demás—forma parte íntegra de la misión establecida por *The Arc* que es la auto-determinación, dignidad y calidad de vida para las personas que tienen incapacidades de desarrollo.

## Consejos para Nuestros Clientes

Muestre respeto propio y hacia los demás al exhibir un comportamiento cortés y al tener mucho cuidado con sus palabras y acciones.

Esmérese en aceptar las creencias, amistades y las parejas de los demás—aún si usted no está de acuerdo.

Tome en cuenta que al burlarse de los demás, ignorar o excluir a alguien, significa exhibir un comportamiento abusivo—y a nadie le gusta una persona abusiva.

Si usted está siendo intimidado, platique con alguien de confianza como un buen amigo, un familiar o un instructor de *The Arc*.

Bríndele su ayuda a otros clientes. Ayúdele a alguien a bajarse o subirse de una camioneta o autobús, o diga "Hola!" a un compañero que no tenga muchos amigos.

## Consejos para el Personal y Familiares

Esté consciente de que su cliente o ser querido puede ser víctima de la intimidación. Aprenda a reconocer las señales y a hacer las preguntas adecuadas. Visite la página [www.abilitypath.org](http://www.abilitypath.org) y vea el video "Walk a Mile in Their Shoes."

Entrene a su familiar o cliente a defenderse. Fomenteles aún más el auto-estima para que confíen en sí mismos. Explíqueles las ideas de los límites y el espacio personal.

Sea un modelo del comportamiento cortés y de paciencia. Mantener la calma cuando estén haciendo fila, esperar su turno, cederle el paso a los demás y escuchar con paciencia, son destrezas sociales que pueden ser enseñadas y aprendidas.

Recuerde de siempre reconocer una actitud positiva y felicitar a alguien cuando muestren un comportamiento respetuoso.

## Anotar en su Calendario

ESTE MES

### Baile "We Gotta Dance!"

viernes, 15 de abril

7:00 á 9:00pm

The Arc of San Francisco

Entrada: \$1.00 Todos son bienvenidos.

Info: Jacy Cohen

[jcohen@thearcsf.org](mailto:jcohen@thearcsf.org)

### Coalición Familiar The Arc

Familiares y Amigos:

Participe en nuestra reunión a las 7:30pm durante el baile

"We Gotta Dance!"

Info: Jackie Kenley

[jbsfo@pacbell.net](mailto:jbsfo@pacbell.net)

### Reunión de la Junta Directiva

martes, 26 de abril, 2011

5:30 á 7:00pm

The Arc of San Francisco

Todos son bienvenidos.

Info: Elisabeth Clobucker

[eclobucker@thearcsf.org](mailto:eclobucker@thearcsf.org)

### Caminata "March of Dimes"

sábado, 30 de abril, 2011

Distancia a caminar: 6.25 millas

Registración comienza a: 8:00am

Caminata empieza a: 9:00am

Comunicarse con:

Virginia Wan Nogueira

[vwannogueira@thearcsf.org](mailto:vwannogueira@thearcsf.org)

Mayor Información: [http://](http://tinyurl.com/marchon4)

[tinyurl.com/marchon4](http://tinyurl.com/marchon4)

## MARCAR SU CALENDARIO

### People First of CA

#### Conferencia a Nivel Estatal

10 á 12 de junio, 2011

Información sobre Registración:

[www.peoplefirstca.org](http://www.peoplefirstca.org)

Fecha límite para registrarse:

viernes, 29 de abril, 2011

## Contacta con Nosotros



Página de Facebook



Envíe sus comentarios a

[mmanning@thearcsf.org](mailto:mmanning@thearcsf.org)

# The Arc of San Francisco

每月客戶主題

2011年四月

## 四月

我們的願景：一個承認傷殘是一種特徵而沒有不同的群體。



### 每個人應該知道的事

在我們的2010年客戶調查指出，他們認為大部份時間受到其他客戶（71%）、和他們生活一起的人（70%）、和職員（76%）的尊重。

但是，很多客人關注有傷殘情況之社會恥辱。其他人則關注在社區的欺凌和安全的問題。

感到有價值和安全是重要的。增加尊重——對自己和對他人——是The Arc促進傷殘人士自主、尊嚴、和生活質素宗旨的部份。

### 客戶可以做的事

尊重自己和別人，待人有禮，言行小心。

努力接受他人在信仰、朋友、和伴侶的選擇——即使你不同意。

明白取笑他人、忽視他人或排擠他人都是屬欺凌行為——而沒有人喜歡欺凌的。

如你認為你被欺凌，和你信任的人例如好朋友、家人、或Arc的導師談談。

幫助其他客戶。在小巴或巴士上落時幫助他人，或向沒有很多朋友的同輩打招呼說「哈囉」。

### 家人和職員可以做的事

留意你的客戶或關愛的人可能是欺凌的受害人。認識信號和問正確的問題。請瀏覽網頁[www.abilitypath.org](http://www.abilitypath.org)參看“Walk a Mile in Their Shoes”部份。

教導你的家人或客戶為自己講話。鼓勵更多自我爭取權益的行為，建立自信。解釋界限和個人空間之含意。

樹立有禮行為和耐性之榜樣。在排隊時保持安靜和輪次序做，讓別人先行，耐心傾聽別人的講話都是可以教導和學習的社交能力。

記住表揚正面的行為和讚賞尊重的行為。

## 日曆

### 這個月

「我們要跳舞！」

四月十五日星期五

下午七時至九時

The Arc of San Francisco

入場費：\$1.00所有年齡

查詢：Jacy Cohen

[jcohen@thearcsof.org](mailto:jcohen@thearcsof.org)

### The Arc家庭聯盟

Family Members & Friends:

家庭和朋友可以在

「我們要跳舞！」舉行時

於下午七時卅分加入我們的會議

查詢：Jackie Kenley

[jbksfo@pacbell.net](mailto:jbksfo@pacbell.net)

### 董事會會議

2011年四月二十六日星期二

下午五時卅分至七時

The Arc of San Francisco

歡迎所有人參加

查詢：Elisabeth Clobucker

[eclobucker@thearcsof.org](mailto:eclobucker@thearcsof.org)

### March of Dimes Walk籌款行

2011年四月三十日星期六

步行全程共 6.25哩

登記時間：上午八時

開始時間：上午九時

查詢：Virginia Wan Nogueira

[vwannogueira@thearcsof.org](mailto:vwannogueira@thearcsof.org)

詳情：<http://tinyurl.com/marchon4>

### 記下日期

#### People First of CA

全州性會議

2011年六月十日至十二日

登記詳情：

[www.peoplefirstca.org](http://www.peoplefirstca.org)

必須在以下日期前登記：

2011年四月二十九日星期五

