

July 2010

# Parents in Partnership

Tools and Tips for Families of The Arc of San Francisco

Self-Determination

Quality of Life

Dignity



The Resource for People with Developmental Disabilities

1500 Howard St.  
San Francisco, CA 94103

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

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

## FROM THE ARC OF SAN FRANCISCO

Dear Family Member,

Welcome to "Parents in Partnership," a newsletter created to help parents and caregivers like you provide the best support possible to your loved one with developmental disabilities.

Each month, we'll provide suggestions on specific themes, from healthy habits and money management to independence and safety.

We hope you find this information useful, and we welcome your feedback and ideas.

Estimado familiar,

Por este medio les presentamos "Padres en Asociación," un boletín creado para explicarles a ustedes, los padres y cuidadores, como apoyar y ofrecer la mejor ayuda posible a sus seres queridos con discapacidades de desarrollo.

Cada mes, les ofreceremos sugerencias sobre temas concretos, por ejemplo, cómo desarrollar hábitos saludables de alimentación, cómo administrar su dinero y también hablaremos sobre la independencia y la seguridad.

Esperamos que esta información le sea útil y, asimismo les agradeceríamos cualquier comentario o idea que nos pueda ofrecer.

亲爱家族成员、

欢迎使用父母的伙伴关系、为您提供最好的支持可能给你所爱的人，发展残疾像帮助父母和看护人创建的通讯。

每个月中，我们将提供从健康的习惯和独立和安全的资金管理的特定主题的建议。

我们希望您找到此信息是有用的我们欢迎您的反馈和意见。



## The Arc of San Francisco Monthly Client Theme – July 2010

# Independence

*What if you never got to make a decision....never got to make a mistake?  
What if you had no privacy? -Linda Stengle*

### For Everyone to Know

In the 2009 Client Survey, 71% of Arc clients said they feel “more independent” than they did last year. While 45% of Arc clients said they are able to solve problems on their own “most of the time”, they wanted help 55% of the time.

Members of the Client Advisory Committee offered the following perspectives:

Independence is living how you want to, more personal space. Speak up for yourself.

Your parents have been making decisions for you. Once you are on your own, it's hard to make decisions, it's a gradual transition. It's hard to know what you want and do it. It's hard to know when you need to ask for help.

From a Senior Services parent: “I tell my adult daughter: You cannot be me, be yourself.”

### For Clients to Do

Be sure to say “I don't want help” if you don't.

If you want to learn to do something on your own, be sure to tell your Instructor and include it in your IPP.

Remember that being independent takes work; not everyone is ready right now.

Understand that being independent does not mean being alone.

Watch the client films including: *“Independence”* at [www.thearcsf.org](http://www.thearcsf.org)

### For Staff & Family to Do: Share this information

Offer clients choices and honor their decisions.

Help clients to make and keep a personal schedule that includes independent activities.

Plan on enough extra time in order for clients to do things on their own.

Explain the connection between being independent, having responsibility, and keeping agreements.

Model for clients the value of inter-dependence and co-operation.

Provide clients opportunities to take on something new without your help.



# The Arc de San Francisco

## Tema del Mes para el Cliente – Julio 2010

# La Independencia

*Qué sucedería si usted nunca pudiera tomar una decisión....si nunca pudiera cometer un error?  
Y qué pasaría si no tuviera privacidad? -Linda Stengle*

### Información para todos

En la Encuesta del Cliente del 2009, el 71% de los clients de The Arc clientes revelaron que se sienten “más independientes” que el año pasado. Mientras que el 45% de los clientes de The Arc dijeron que pueden resolver sus propios problemas “la mayoría del tiempo”, desean recibir ayuda el 55% del tiempo.

Miembros del Comité de Consejería al Cliente ofrecen los siguientes consejos:

La Independencia se define en vivir como usted desea y con más privacidad. Hágase escuchar.

Sus padres han estado tomando decisiones en su nombre. Cuando usted se independiza, es difícil tomar decisiones; esto sucede poco a poco. Es difícil determinar lo que usted quiere hacer y luego llevarlo a cabo. También es difícil saber cuando hay que pedir ayuda.

Un padre comenta: “Yo le aconsejo a mi hija adulta: No aspire a ser como yo, sé tu propia persona.”

### Consejos para nuestros Clientes

Asegúrese de decir “No quiero ayuda” cuando no la quiera.

Si quiere aprender a hacer algo, platique con su Instructor e inclúyalo en su IPP.

Recuerde que la independencia requiere trabajo, hay muchos que aún no están listos.

Entienda que la independencia no equivale a la soledad.

Vea las películas para nuestros clientes, como: “*Independence*” en la página web [www.thearcsf.org](http://www.thearcsf.org)

### Consejos para el Personal & Familiares: Comparta esta información

Preséntele opciones a sus clientes y respeten sus decisiones.

Ayúdele a los clientes a crear y mantener una agenda personal que incluya sus actividades independientes.

Asegúrese de brindar tiempo suficiente para que el cliente pueda hacer sus propias cosas.

Explique la relación que existe entre ser independiente, ser responsable y ser cumplido.

Con su propio ejemplo, muéstrela a sus clientes el valor de la interdependencia y la cooperación.

Preséntele a sus clientes oportunidades para explorar algo nuevo sin su ayuda.

¿Fue útil esta información? Damos la bienvenida a sus comentarios e ideas.  
Por favor escríbanos a: [mmanning@thearcsf.org](mailto:mmanning@thearcsf.org)



## The Arc of San Francisco 每月客戶主題 - 2010年七月

### 獨立

如你從來不做決定...從來不犯錯誤?如你無私隱?

-Linda Stengle

#### 讓大家知道

在2009年的客戶調查中，71%的Arc客戶說他們比去年感到「更獨立」。雖然45%的Arc客戶說他們「大部份時間」能解決自己的問題，他們55%希望有幫助。

客戶顧問委員會提供以下看法：

獨立是過你想過的生活，有更多的個人空間。為自己講話。

你的父母一直為你做決定。一旦你自己獨立時，要做決定是難的，需要逐漸過渡。知道你想要什麼並實行是困難的。知道什麼時候需要要求幫助是困難的。

一名耆英服務的家長說：我告訴我的成年女兒。你不可以做我，你要做自己。

#### 客戶做些什麼

如你不想，肯定的說「我不想要幫助。」

如你想自己學習一些東西，記得告訴你的導師和包括入你的IPP內。

記住獨立是需要行動工作的，不是每個人都準備好。

明白獨立並非指獨處。

在網頁收看電影：*Independence (獨立)*，[www.thearcsf.org](http://www.thearcsf.org)

#### 職員和家人做的事：分享此資料

給客戶選擇和尊重他們的決定。

幫助客戶制定和保持包括獨立活動的個人時間表。

計劃給客戶額外足夠的時間，使他們能自己做事。

說明獨立、責任、和保持協議之關聯。

為客戶樹立相互依存和合作之價值。

為客戶提供機會，無須你的幫助而擔當一些新項目。