



## Sabiduría de Padres— Comunicándose con el medico de su hijo. Las familias comparten sus consejos:

*“Mantenga una mente abierta sobre las sugerencias del proveedor de salud pero comparta su experiencias y parcialidades sobre las sugerencias o filosofías de tratamiento para que las opciones de tratamiento sean explorados juntos.”* DD, Gearhart

*“No tenga miedo de hacer preguntas a su doctor o proveedor médico. Asegúrese que usted y los demás entiendan el vocabulario y terminología. La sabiduría es poder, pero solo si usted la entiende.”* AB, The Dalles

*“Trate de estar temprano, con una lista de preguntas y si es posible, no agotado. Expresé su apreciación por la experiencia y el cuidado hacia su hijo.”* SS, Troutdale



### Formatos Alternativos Boletín Disponibles a Pedido

Las familias de niños con necesidades especiales que no tienen acceso a Internet puede recibir este boletín por correo llamando al 503-931-8930.

Llame al

**Oregon Family to Family  
Health Information Center** a  
503-931-8930 (Español)  
1-855-323-6744 (Inglés)

**Manténgase en contacto al unirse a  
nuestra lista de correo!**

## Grupos de Apoyo en Oregon para Padres de Niños con Necesidades Especiales de Salud (Conducidos en Español)

- **Padres en Acción (Condado Multnomah)** se reúne en Portland el tercer viernes del mes de 6-8pm: Escuela Thompson, 14030 NE Sacramento St, Portland, 97230. Cuidado para niños disponible. Para más información contacte a Adelina Martínez al: 503-615-3080.
- **Padres en Acción (Condado Washington)** se reúne en Cornelius el cuarto viernes del mes de 6-8pm: Iglesia Metodista 1095 S. Beech St, Cornelius, OR 97113. Cuidado para niños disponible. Para más información contacte a Adelina Martínez al: 503-615-3080.
- **Padres en Acción (Condado Lane)** se reúne en Springfield el segundo miércoles del mes de 6:30-8:30pm. Para más información contacte a Susana Ramirez al: 503-312-8175.
- **Centro de Recursos Swindells del sur de Oregon “Familias Especiales”** se reúne en Medford en el salón de la mesa directiva en la preparatoria Central de Medford, 815 S. Oakdale el segundo jueves del mes a las 6pm. Cuidado para niños disponible. Para más información contacte a Kathy Keese al 541-732-5958.

## Trabajando con Intérpretes

- Pregunte si tendrán un intérprete disponible para usted.
- No utilice a su hijo como interprete, muchas de las palabras y términos utilizados en este campo son muy complejos y el niño no podrá interpretar correctamente la idea y no se entenderá lo que se dijo.
- Trabajando con Intérpretes- mire a la persona con la que está hablando y no al intérprete.
- Si usted sabe que el intérprete dijo algo que usted no dijo, déjele saber para que lo corrija, no le dé pena hacer su voz escuchada.
- Si no entendió, haga preguntas, nuevamente no le dé pena alzar su voz.

**Para más información llame 503-931-8930.**

## Ayuda Gratuita con Preguntas o Quejas de Aseguranzas

Si usted tiene aseguranza privada, el OR F2F HIC le recuerda que *no estan solos* si usted necesita ayuda entendiendo su cobertura o derechos, o desean hacer una queja. La Unidad de Abogacía del Consumidor de la División de Aseguranzas de Oregon resuelve miles de quejas del consumidor cada año y abogarán por ustedes. La manera mas rápida para someter una queja es en línea, <http://insurance.oregon.gov/consumer/tomake.html> (tienen los formularios en español), pero también puede hablar a un defensor al **888-977-4894** para consejos y guía.

### Para las familias de Healthy Kids:

Si su hijo tiene *aseguranza pública* (Healthy Kids) y tiene inquietudes o preguntas, hablemos al OR F2F HIC (**503-931-8930**) y les podemos ayudar a dirigirlos.

Los recursos de esta página no son exhaustivos ni la inclusión implica aprobación por parte del Oregon F2F HIC de la Oregon Health & Science University (OHSU). Estos recursos están destinados a ser un punto de partida para la investigación adicional. El Oregon F2F HIC es un esfuerzo liderado por la familia, financiado por una subvención de los Recursos y Servicios de Salud de la Oficina de Administración de la Salud / Madre y el Niño. El F2F se encuentra estrechamente vinculado con el Centro de Oregon para Niños y Jóvenes con Necesidades Especiales de Salud (OCCYSHN), ubicado en el Desarrollo Infantil y Centro de Rehabilitación en OHSU.