

# GUÍA DE TRANSICIÓN DE INVIERNO DE AJE 2025-2026



**¡Listos, preparados,  
a crecer!**

# ¡Listos, preparados, a crecer! Recursos después de el receso de invierno

El regreso después del receso de invierno trae cambios en las rutinas, los horarios escolares y el acceso a proveedores de servicios. Para las familias de niños y jóvenes con discapacidades y necesidades especiales de salud, este regreso a la escuela puede ser especialmente difícil.

Esta guía, ¡Listos, preparados, a crecer!, ofrece consejos sencillos, contactos importantes y recursos locales en DC para apoyarle. Si necesita ayuda en cualquier momento, comuníquese con:

Advocates for Justice and Education (AJE)

📞 (202) 678-8060  
✉️ [info@aje-dc.org](mailto:info@aje-dc.org)  
🌐 [www.aje-dc.org](http://www.aje-dc.org)



# **¡Listos, preparados, a crecer!**

## **Familias en el Postparto**

### **(Primer año después del nacimiento, NICU, salud mental perinatal)**

#### **Consejos para las rutinas:**

- Mantenga horarios consistentes de alimentación y sueño.
- Cree rutinas tranquilas para fortalecer el vínculo: use luces suaves y tome tiempo para el contacto piel con piel con su bebé.
- Como cuidadores, pidan ayuda y programen descansos.
- Esté pendiente de señales de depresión o ansiedad posparto.
- Programe una visita de control del bebé.

#### **Recursos clave en DC:**

- DC Healthy Families: (202) 639-4030
- Mary's Center - Apoyo Perinatal: (202) 483-8196
- MedStar Salud Mental para Mujeres: (202) 877-7108
- Postpartum Support International (Apoyo posparto internacional): 1-800-944-4773
- Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) del Children's National: (202) 476-5000
- DC Access HelpLine (Línea de ayuda DC Access): 1-888-793-4357

DC Access HelpLine 1-888-793-4357



# **¡Listos, preparados, a crecer!**

## **Recursos de Aprendizaje Temprano**

### **Desde el nacimiento hasta los 8 años**

#### **Consejos para las rutinas:**

- Use horarios visuales para mostrar las actividades diarias.
- Incluya pausas sensoriales y tiempos tranquilos para recargarse.
- Mantenga los materiales de terapia a la mano.
- Use historias sociales para preparar a su hijo/a para cambios en la rutina.
- Programe la visita anual de control médico.

#### **Recursos clave en DC:**

- Strong Start EI (0-3 años): (202) 727-3665
- Early Stages (2.8-5 años): (202) 698-8037
- Mary's Center Pediatría: (202) 483-8196
- Children's National Pediatría del Desarrollo: (301) 765-5430

DC Access HelpLine 1-888-713-0557



# **¡Listos, preparados, a crecer!**

## **Recursos para escuela primaria y intermedia**

### **De 9 a 13 años**

#### **Consejos para las rutinas:**

- Mantenga rutinas constantes en la mañana y a la hora de dormir.
- Use alarmas o recordatorios para que sepan cuánto tiempo pueden pasar frente a la pantalla o jugando de manera independiente.
- Tómese un momento cada día para ver cómo se siente.
- Revise las metas del IEP y anote preguntas para las reuniones de enero.
- Programe la visita anual de control médico.

#### **Recursos clave en DC:**

- Educación Especial de DCPS: (202) 442-5400
- Apoyos para Escuelas Públicas Charter de DC: (202) 328-2660
- Salud Conductual de Children's National: (202) 729-3300
- Community of Hope - Salud Familiar: (202) 540-9857

DC Access HelpLine 1-888-793-4287



# **¡Listos, preparados, a crecer!**

## **Recursos para la escuela secundaria**

### **De 14 a 17 años**

#### **Consejos para las rutinas:**

- Haga un chequeo semanal de su estrés y bienestar emocional.
- Anime a los jóvenes a manejar sus medicamentos y citas médicas.
- Comience temprano la planificación de transición: auto-defensa y metas después de la escuela.
- Mantenga activas las conexiones sociales y con amistades.
- Programe la visita anual de control médico.

#### **Recursos clave en DC:**

- Salud Mental en Escuelas (DBH): (202) 442-5955
- Salud del Adolescente - Children's National: (202) 476-2170
- HSC Pediatric Center - Apoyo para la Transición: (202) 635-5580



# ¡Listos, preparados, a crecer!

## Recursos para la transición después de la secundaria

### De 18 a 26 años

#### Consejos para las rutinas:

- Ayude a los jóvenes a mantener su propio calendario de citas médicas.
- Renuve los medicamentos antes de que cierren las clínicas.
- Revise el estatus su seguro médico (Medicaid, Alliance, BHP).
- Actualice los planes de crisis para necesidades de salud mental.
- Programe la visita anual de control médico y la transición a proveedores de salud para adultos.

#### Recursos clave en DC:

- DBH Access HelpLine (24/7): 1-888-793-4357
- Unity Health Care - Servicios para Adultos: (202) 469-4699
- Whitman-Walker Health: (202) 745-7000

DC Access HelpLine 1-888-793-4357



# ¡Listos, preparados, a crecer! General Resources

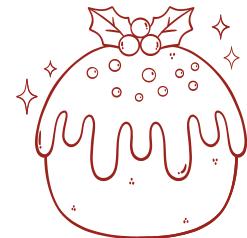
## Contactos de Emergencia y Crisis

- DC Access HelpLine (Salud Mental 24/7): 1-888-793-4357
- Equipo Móvil de Crisis: (202) 673-6300
- Sala de Emergencias de Children's National: (202) 476-5000
- Línea de Violencia Doméstica: (202) 737-2255
- Servicios para Niños y Familias (CFSA): (202) 671-7233
- Control de Envenenamientos: 1-800-222-1222

## Guía Rápida de Medicaid y Alliance

### Recordatorios sobre Medicaid

- Las familias deben completar las renovaciones antes de las fechas límite de 2026.
- Si se perdió la renovación, tiene 90 días para enviar los documentos.
- Hay ayuda disponible a través de:
  - DC Healthy Families: (202) 639-4030
  - Centro de Llamadas del DHS: (202) 727-5355
  - District Direct: [districtdirect.dc.gov](http://districtdirect.dc.gov)



### Programa Alliance – Cambios Importantes

- El límite de ingresos ahora es 138% del nivel federal de pobreza (FPL).
- Adultos de 26 años o más ya no pueden inscribirse por primera vez.
- Muchos servicios ahora están excluidos: visión, audición, transporte, podiatría y atención médica en el hogar.
- Personas cuidadoras indocumentadas aún pueden recibir Medicaid de Emergencia para atención urgente.
- Si pierde su cobertura, llame a AJE – le ayudaremos a explorar opciones.