

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

 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 1-888-790-1557



¡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: 1-888-745-1057



¡Listos, preparados, a crecer!

Recursos para la escuela secundaria

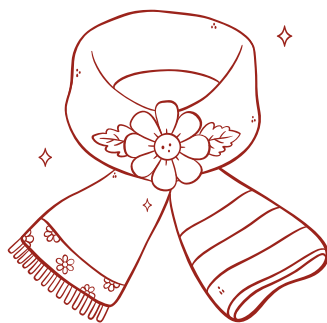
De 14 a 17 años

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.
- Renueve 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



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.