

# Navegando Tu Buena Vida

Servicios y Apoyos Integrados de Missouri



## VIDA COMUNITARIA

### **United Way 2-1-1**

Marque 2-1-1 en su teléfono y hable con una persona que pueda ayudarlo a encontrar recursos comunitarios que se adapten a sus necesidades.

[211.org](http://211.org)

**2-1-1 or**

**KC: 1-866-320-5764**

**StL: 1-800-427-4626**

### **U.S. Department of Housing & Urban Development (HUD)**

Administra subsidios de renta, proporciona fondos para modificaciones del hogar, viviendas para personas de bajos ingresos y compra de vivienda, e implementa la Ley de Vivienda Justa.

[hud.gov/Missouri](http://hud.gov/Missouri)

**KC: 913-551-5644**

**StL: 314-418-5400**

### **MO Housing Development Commission**

Esta Agencia de Financiamiento de la Vivienda, coordina subvenciones y préstamos de bajo costo para viviendas asequibles, incluidas las ventas y los alquileres, así como las reparaciones de viviendas.

[mhdc.com](http://mhdc.com)

**KC: 816-759-6600**

**StL: 314-877-1350**

### **MO Assistive Technology**

Ofrece programas para conectarlo con tecnología que satisfaga sus necesidades personales, como centros de demostración, capacitación, biblioteca de préstamos y soporte especializado en tecnología.

[at.mo.gov](http://at.mo.gov)

**816-655-6700**

### **MO Inclusive Housing Development Corporation (MO Housing)**

Proporciona información sobre viviendas accesibles y asequibles. Ofrece apoyo mientras busca un hogar que satisfaga sus necesidades.

[mohousing.com](http://mohousing.com)

**1-855-444-5100**

### **MO Disability Portal – Transportation**

Enumera los recursos de transporte que están disponibles en el estado de Missouri.



## VIDA COTIDIANA Y EMPLEO

### **MO Parents as Teachers**

Proporciona a los padres conocimientos sobre el desarrollo infantil y apoyo para la crianza de los hijos.

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

**1-866-728-4968**

### **MO Head Start**

Programa de desarrollo infantil para niños de 0 a 5 años, que brinda servicios de desarrollo académico, social y emocional, así como servicios de salud y nutrición para familias elegibles por ingresos.

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

**573-884-5078**

### **MO Parents Act (MPACT)**

Proporciona capacitación para padres, información y apoyo entre pares para ayudar a los padres a abogar por los servicios educativos de sus hijos.

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

**1-800-743-7634**

### **ParentLink**

Ayudas y recursos para tener éxito y prosperar como familia.

[cehd.missouri.edu/parentlink/](http://cehd.missouri.edu/parentlink/)

### **MO ABLE**

Cuentas de inversión que le permiten ahorrar e invertir sin perder los beneficios federales basados en las necesidades.

[moable.com](http://moable.com)

### **Ticket to Work**

Ayuda a las personas que reciben beneficios de SSDI o SSI pero quieren trabajar, sin perderlos.

[choosework.ssa.gov](http://choosework.ssa.gov)

**1-866-968-7842**

### **MO Department of Social Services**

Ayuda con cupones de alimentos (SNAP), atención médica, cuidado infantil, manutención infantil, servicios para ciegos y otras necesidades básicas para ayudar a garantizar la seguridad, la permanencia y el bienestar de los niños y jóvenes.

[dss.mo.gov](http://dss.mo.gov)

**1-855-373-4636**

### **MO Veterans Commission**

Ayuda a los veteranos y sus dependientes proporcionando información sobre derechos, beneficios y servicios.

[mvc.dps.mo.gov](http://mvc.dps.mo.gov)

### **MO Department of Elementary & Secondary Education (DESE)**

Agencia estatal que mantiene un sólido sistema de educación pública, que incluye la primera infancia, el aprendizaje de adultos y la rehabilitación vocacional.

[dese.mo.gov](http://dese.mo.gov) | 573-751-4212

- *First Steps* son los servicios de intervención temprana de MO para familias con niños pequeños (0-3) con discapacidades o retrasos en el desarrollo.  
[dese.mo.gov/special-education/first-steps/](http://dese.mo.gov/special-education/first-steps/)  
**1-866-583-2392**
- La Oficina de Educación Especial supervisa los programas de educación especial.  
[dese.mo.gov/special-education/](http://dese.mo.gov/special-education/)  
**573-751-5739**
- *Transition* proporciona información sobre opciones de transición, programas, recursos, capacitaciones y esfuerzos comunitarios.  
[dese.mo.gov/special-education/effective-practices/postsecondary-transition](http://dese.mo.gov/special-education/effective-practices/postsecondary-transition)  
**573-751-0187**
- La Rehabilitación Vocacional proporciona servicios para ayudar a las personas elegibles con discapacidades a encontrar y mantener un empleo.  
[vr.dese.mo.gov](http://vr.dese.mo.gov)  
**1-877-222-8963**



### **VIDA SALUDABLE**

#### **MO Rehabilitation Services for the Blind**

Ofrece servicios para ayudar con el empleo, la escuela y las habilidades de la vida diaria a través de programas de Rehabilitación Vocacional, Vida Independiente, Ciegos Mayores, Servicios para Niños y Prevención de la Ceguera.

[dss.mo.gov/fsd/rsb/](http://dss.mo.gov/fsd/rsb/)

#### **Cover Missouri**

Le ayuda a obtener la información y la asistencia en persona necesarias para comprender sus opciones de seguro médico y de la ayuda financiera disponible para usted.

[covermissouri.org](http://covermissouri.org) | 1-800-466-3213

#### **Community Health Centers**

Los centros de salud comunitarios brindan atención médica y dental a personas de todas las edades, ya sea que tenga o no seguro médico o el dinero para pagar la atención médica.

[findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)

#### **MO Community Options & Resources**

Proporciona información sobre todos los apoyos y servicios a largo plazo a lo largo de la vida.

[mocer.mo.gov](http://mocer.mo.gov)

**1-855-834-8555**

#### **MO Independent Living Centers**

Proporcionar información, defensa y acceso a apoyos y servicios que se alineen con sus elecciones personales.

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

**826-226-8877**

#### **MO Commission for the Deaf & Hard of Hearing**

Proporciona información, referencias, talleres, capacitación, defensa individual y de sistemas.

[mcdhh.mo.gov](http://mcdhh.mo.gov)

#### **MO HealthNet/MO HealthNet for Kids**

Programa de Medicaid para personas mayores, personas con discapacidades, familias de bajos ingresos, mujeres embarazadas y niños.

[mydss.mo.gov/mhd/](http://mydss.mo.gov/mhd/)

**573-751-3425**

#### **Long-Term Care Facility Locator**

Encuentre los centros de atención a largo plazo autorizados cerca de usted y vea cómo les fue en las inspecciones.

[healthapps.dhss.mo.gov/showmeltc/](http://healthapps.dhss.mo.gov/showmeltc/)

#### **Area Agencies on Aging**

Agencias locales que brindan información para ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidades a mantener un estilo de vida independiente.

[ma4web.org](http://ma4web.org)

**800-235-5503**

#### **MO Department of Insurance (DIFP)**

Le ayuda a resolver quejas y consultas, proporciona información sobre preguntas sobre pólizas de seguro, investiga infracciones y proporciona educación y divulgación sobre seguros.

[insurance.mo.gov/consumers/](http://insurance.mo.gov/consumers/)

**1-800-726-7390 (Consumer Hotline)**

### **Show Me Home Program**

Le ayuda a regresar a casa después de recibir atención a largo plazo.

[dss.mo.gov/showmehome](https://dss.mo.gov/showmehome)

**855-834-8555 (opción 7)**

### **Missouri SHIP**

Proporciona defensa, educación y asistencia gratuitas e imparciales a las personas con Medicare y a quienes les ayudan a tomar decisiones informadas sobre Medicare y las necesidades de seguro médico relacionadas.

[missouriship.org](https://missouriship.org) | **1-800-390-3330**

### **Developmental Disabilities County Boards**

Proporciona servicios para personas con discapacidades del desarrollo.

[macdds.org](https://macdds.org)

### **MO Department of Mental Health**

Prevención, detección, tratamiento, rehabilitación y educación para personas con trastornos de salud mental, discapacidades del desarrollo y problemas de abuso de sustancias.

[dmh.mo.gov](https://dmh.mo.gov)

- La División de Discapacidades del Desarrollo atiende a personas con discapacidades del desarrollo y trastornos del espectro autista que ocurrieron antes de los 22 años.  
[dmh.mo.gov/dev-disabilities](https://dmh.mo.gov/dev-disabilities)
- La Salud Conductual (BH, por sus siglas en inglés) brinda servicios a niños y adultos con enfermedades mentales y a personas con trastornos por uso de sustancias al proporcionar fondos para servicios de prevención, ambulatorios, residenciales y de desintoxicación en programas comunitarios.  
[dmh.mo.gov/behavioral-health](https://dmh.mo.gov/behavioral-health)

### **MO Department of Health & Senior Services (DHSS)**

Promueve la salud y la seguridad a través de la prevención, la colaboración, la educación, la innovación y la respuesta. Los servicios básicos incluyen servicios de salud pública, apoyo y protección para personas mayores y discapacitadas.

[health.mo.gov/](https://health.mo.gov/)

**573-751-6400**

- Programas de la División de Servicios para Personas Mayores y Discapacidades (DSDS, por sus siglas en inglés) para personas mayores y adultos con discapacidades, como los Servicios de Protección para Adultos, el Defensor del Pueblo del estado y *Show-Me Home*.  
[health.mo.gov/seniors/](https://health.mo.gov/seniors/)

- La Asociación Familiar de Necesidades Especiales de Atención Médica (SHCN, por sus siglas en inglés) atiende a familias de niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica con información y apoyo entre pares.  
[health.mo.gov/living/families/shcn/familypartnership/index.php](http://health.mo.gov/living/families/shcn/familypartnership/index.php)
- *Healthy Children and Youth* atiende a los beneficiarios de *MO HealthNet* con necesidades especiales de atención médica desde el nacimiento hasta los 21 años de edad.  
[health.mo.gov/living/families/shcn/hcy.php](http://health.mo.gov/living/families/shcn/hcy.php)
- *Healthy Families* proporciona alimentos suplementarios, referencias de atención médica, educación nutricional, promoción y apoyo a la lactancia materna.  
[health.mo.gov/living/families](http://health.mo.gov/living/families)
- El Programa de Niños y Jóvenes con Necesidades Especiales de Atención Médica atiende a personas desde el nacimiento hasta los 21 años de edad que cumplen con la elegibilidad médica y financiera.  
[health.mo.gov/living/families/shcn/cyshcn.php](http://health.mo.gov/living/families/shcn/cyshcn.php)
- El Programa de Exención para Adultos Medicamente Frágiles (MFAW, por sus siglas en inglés) atiende a beneficiarios de *MO HealthNet* con necesidades médicas graves y complejas mayores de 21 años.  
[health.mo.gov/living/families/shcn/pdw.php](http://health.mo.gov/living/families/shcn/pdw.php)
- El Programa de Lesiones Cerebrales en Adultos (ABI, por sus siglas en inglés) ayuda a los residentes de MO, de 21 a 65 años, con una lesión cerebral traumática.  
[health.mo.gov/living/families/shcn/ahi.php](http://health.mo.gov/living/families/shcn/ahi.php)



## DEFENSA Y PARTICIPACIÓN

### **Missouri Family to Family**

Proporciona apoyos gratuitos, individualizados y centrados en la familia proporcionados por especialistas en información y mentores capacitados para personas con discapacidades y / o necesidades especiales de atención médica, sus familias y profesionales de apoyo.

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

1-800-444-0821

### **MO Governor's Council on Disability**

Alberga un portal de discapacidad en línea para conectar a las personas con recursos locales, estatales y nacionales para personas con discapacidad.

[disability.mo.gov](http://disability.mo.gov)

1-800-877-8249

### **Brain Injury Association of MO (BIA-MO)**

Ofrece programas de apoyo, educación, recreación y defensa para ayudarlo a usted y a su familia a adaptarse y vivir plenamente la vida con una lesión cerebral.

[biamo.org](http://biamo.org) | 1-800-444-6443

**MO National Alliance on Mental Illness (MO-NAMI)**

Grupos de apoyo, cursos familiares, recursos e información para familias de niños con necesidades de salud mental.

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

**People First of MO**

Organización estatal formada y dirigida por personas con discapacidades del desarrollo que brinda a los miembros defensa y autodeterminación, desarrollo y apoyo entre pares.

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

1-800-558-8652



## SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

**MO Protection and Advocacy Services**

Protege los derechos de las personas con discapacidades y sus familias a través de la defensa legal y los servicios legales para acceder a la educación, la vida comunitaria, la atención médica, el empleo, la vivienda, el transporte, el voto y otros derechos civiles.

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

1-800-392-8667

**Legal Services of MO**

Cuatro centros regionales brindan servicios legales para personas de bajos ingresos, incluidas personas con discapacidades y personas mayores.

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

**MO Juvenile Justice Association**

Promueve la justicia para los niños, jóvenes y familias dentro de MO.

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

573-616-1058

**Child Abuse and Neglect Hotline**

Para denunciar el abuso o negligencia de un niño.

1-800-392-3788

**Adult Abuse and Neglect Hotline**

Denunciar el abuso, negligencia y/o explotación de personas vulnerables de 60 años o más y personas con discapacidades entre 18 y 59 años.

1-800-392-0210

**Suicide and Crisis Lifeline**

Apoyo a personas en peligro, y recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos

[988lifeline.org](http://988lifeline.org)

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

## SERVICIOS Y APOYOS INTEGRADOS

Todas las personas necesitan apoyo para llevar una buena vida. El uso de una combinación de diferentes tipos de apoyo ayuda a trazar una trayectoria hacia una vida comunitaria inclusiva y de calidad. Idealmente, cuando alguien tiene diferentes habilidades o necesidades de apoyo, es posible que necesite acceder a apoyos basados en la elegibilidad, ¡pero también debe recordar buscar los mismos tipos de apoyos que cualquier otra persona usaría!

Conozca más formas en que el marco de referencia y las herramientas de Trazando el Curso de Vida pueden ayudarlo a organizar sus ideas, visión y metas, así como a resolver problemas, navegar, abogar por servicios y apoyos para usted y su familia.

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

1-800-773-8652



**Fortalezas y Activos Personales:** son cosas que una persona o familia trae a la mesa. Pueden ser recursos tangibles, como activos financieros o pertenencias, o pueden ser los conocimientos, habilidades, fortalezas, personalidad o habilidades de la persona.

**Relaciones:** Son las personas en tu vida: familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc. Es probable que una persona no pueda brindar todo el apoyo que pueda necesitar, ¡pero es posible que varias personas puedan hacer una cosa cada una!

**Elegibilidad Específica:** Los apoyos incluyen aquellos servicios o cosas a los que alguien es elegible para acceder en función de la discapacidad, la edad, los ingresos u otros criterios específicos.

**Recursos de la comunidad:** son aquellas cosas a las que cualquier miembro de la comunidad puede acceder. Esto puede incluir centros comunitarios, parques y recreación, transporte público o recursos religiosos.

**Soportes basados en la tecnología:** puede ser cualquier cosa, desde tecnología especializada, computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes, hasta algo tan simple como un reloj despertador.



### **NO WRONG DOOR KEY RESOURCES**

No Wrong Door (NWD) es una iniciativa estatal que tiene como objetivo cambiar la forma en que las personas y los cuidadores acceden a los servicios en la comunidad al facilitar la comprensión y el acceso a los apoyos y servicios que necesitan.

**Para recursos sobre discapacidades del desarrollo:**

MO Family to Family (Apoyo de familia a familia)

1-800-444-0821  
[mofamilytofamily.org](http://mofamilytofamily.org)

**Recursos para necesidades especiales de atención médica:**

Special Health Care Needs  
800-451-0669  
[health.mo.gov/living/families/shcn/](http://health.mo.gov/living/families/shcn/)

**Para recursos para personas mayores:**

Senior Line  
800-235-5503

**Para recursos de salud conductual:**

Division of Behavioral Health  
573-751-4942  
[dmh.mo.gov/behavioral-health](http://dmh.mo.gov/behavioral-health)

**Para recursos de discapacidad física:**

Independent Living Centers (Centros de Vida Independiente)  
826-226-8877  
[mosilc.org](http://mosilc.org)

**Para recursos sobre lesiones cerebrales:**

Brain Injury Association of MO  
1-800-444-6443  
[biamo.org](http://biamo.org)

**Para obtener información sobre los recursos de Medicare:**

Missouri SHIP  
[missouriship.org](http://missouriship.org)  
1-800-390-3330

**Para recursos para veteranos:**

MO Veterans Commission  
[mvc.dps.mo.gov](http://mvc.dps.mo.gov)

**Para obtener recursos adicionales:**

State of Missouri Disability Portal  
[Disability.mo.gov](http://Disability.mo.gov)