

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## Sanación, Heridas y Plenitud: ¿Por qué la terapia como una alternativa para personas con discapacidades intelectuales?

Escrito por: **Ann LeBlanc and  
Hayley Fisher-Rochweg**

"A veces no se trata de cambiar el mundo, se trata de cambiar el mundo de alguien." Dave Hingsburger

La mayoría de las personas a las que apoyamos han tenido relaciones complicadas y dolorosas con su familia, su Personal de Apoyo Directo y la comunidad. Estas experiencias dolorosas afectan el bienestar general y la salud de una persona. Con el paso de los años puede causar daño psicológico, afectar las relaciones interpersonales, afectar la autoestima, así como la capacidad de avanzar y disfrutar de la vida de una manera significativa.

Alguna vez se creyó que las personas con discapacidad intelectual no experimentan las emociones de la misma manera que las personas en la población general. Todos los problemas de estado de ánimo y conducta alguna vez se atribuyeron a la discapacidad y no se consideraron signos posibles de una enfermedad mental. Todos nosotros sabemos que esto no es cierto. Al igual que cualquier otra persona, las personas con discapacidad intelectual pueden padecer una enfermedad mental. Al igual que cualquier otra persona, con el apoyo adecuado, ellos pueden sanar y su vida mejorar. La "elección" y la "voz" son dos palabras que hemos escuchado y utilizado de muchas desde hace muchos años. Consideramos que, en la vida cotidiana de alguien, es importante que se pueda elegir cómo se quiere ver y proyectar su día y en su vida, así como usar sus propios pensamientos, sentimientos, creencias e intereses para poder ser capaces de expresar sus necesidades. Sin embargo, las opciones pueden verse limitadas a lo que se han convertido los modelos típicos de servicio de desarrollo.

Parte del modelo de "vida comunitaria" ha sido que las personas con discapacidad intelectual están inmersas en la sociedad y participan plenamente en ella como lo deseen. Entonces, ¿por qué no las terapias no son opciones? Algunos de nosotros hemos tenido nuestras luchas personales, ansiedad, depresión, historias de abuso, patrones de relación infelices y uso de sustancias. Si hemos sido lo suficientemente valientes como para buscar ayuda, piense en todas

Editores: **Dave Hingsburger, M.Ed.**  
**Angie Nethercott, M.A., RP**



**Hands | Mains**

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeReseaudaideauxfamilles.ca



las opciones disponibles. Podemos buscar el tipo de terapia que funcionará para nosotros, como terapia de comportamiento cognitivo a corto plazo, psicoterapia a largo plazo, grupos de terapia y muchos más. Podemos tomar una decisión para sanar y decidir la intervención que mejor consideremos que satisfaga nuestras necesidades. Muchas personas con discapacidad intelectual no tienen acceso a todas estas opciones o incluso no tienen acceso a la terapia.

Los conceptos mencionados en este diario son el resultado de la experiencia colectiva de aprendizaje de los autores a través de su capacitación educativa y el trabajo directo con los clientes y/o miembros que reciben terapia.

### ¿Qué es Terapia?

La terapia es el tratamiento de problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. Las personas acuden a la terapia cuando experimentan dificultades en sus vidas y quisieran discutir estos problemas con un profesional. A menudo, la vida de una persona puede parecer estar bien. Pueden tener amigos y familiares que se preocupan por ellos, un trabajo que les guste, etc...., etc...., pero todavía se sienten infelices. Buscar terapia es una buena idea para alguien en esa situación.

Las terapias también pueden ser una parte esencial de la curación de alguien a partir de enfermedades mentales importantes. La terapia puede ser parte de un plan de bienestar que puede incluir: medicamentos, supervisión psiquiátrica y enfoques de tratamiento en el hogar con un terapeuta conductual. Cuando las personas tienen estabilidad emocional como línea base, estas pueden estar listas para comenzar a comprender su enfermedad mental, tal vez cómo esta se desarrolló, así como aprender estrategias para comprenderse a sí mismas, sus necesidades y la expresión saludable de cómo enfrentarlas. Un (a) terapeuta escuchará a sus clientes, discutirá sus problemas y los ayudará a desarrollar una mejor comprensión de sus necesidades.

Hay muchos diferentes tipos de terapia para elegir. Idealmente, las personas con discapacidad intelectual deberían poder elegir entre tantas opciones como estén disponibles para el público en general. Estas opciones pueden incluir:

**La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Es un tipo de terapia centrada en objetivos a corto plazo la cual analiza las formas en que nuestros pensamientos, comportamientos y estado de ánimo se afectan entre sí. TCC busca cambiar los pensamientos de una persona para cambiar los estados de ánimo y las conductas. Por ejemplo, si alguien está constantemente pensando: "No valgo nada", es posible que no interactúe con los demás muy a menudo y que se sienta deprimido la mayor parte del tiempo. Un terapeuta de TCC, ayudará a encontrar a la persona las razones que lo hacen ser valioso, las que las llevará a interactuar con los demás con más frecuencia y a sentirse menos deprimidas.

**La Terapia Psicodinámica:** Un tipo de terapia en la que un cliente, con la guía del terapeuta, examina su pasado y analiza las formas en que las experiencias pueden estar afectando su presente. El cliente procesa y cura las experiencias pasadas y establece conexiones entre el presente y el pasado. Esta terapia esta liderad más por el cliente que por el terapeuta. La duración de la psicoterapia psicodinámica está determinada por los objetivos de la terapia que el cliente y el terapeuta desarrollan juntos, y el ritmo al que el cliente debe avanzar para hacer

el trabajo. Uno de los beneficios de esta terapia puede ser un cambio profundo en la forma de ser de una persona en el mundo relacional y práctico. Esto puede significar potencial para desarrollar relaciones más sanas y quizás trabajar para alcanzar objetivos personales como el trabajo y la educación. Puede funcionar para movilizar a las personas a vivir de manera más completa y creativa. Puede funcionar para motivar a las personas a vivir de manera más completamente y creativamente. Este tipo de cambio lleva tiempo. Es bueno comenzar considerando un compromiso de tratamiento de dos años, aunque el cliente puede optar por completar la terapia antes o continuar más allá de ese tiempo.

**Las Terapias de las Artes Creativas:** Estos incluyen musicoterapia, terapia de arte, terapia de drama y terapia de baile o movimiento, en las cuales el cliente se expresa a través de las artes. A veces, estas se combinan con terapia de conversación, pero no es siempre un requisito. Si bien las terapias artísticas pueden beneficiar a todas las personas, están especialmente adecuadas para personas que pueden no ser tan expertas articulando sus problemas y sentimientos, como algunas personas con discapacidad intelectual.

**Terapias Grupales:** Todas las modalidades anteriores están disponibles en formatos grupales y también pueden ser útiles para las personas. Aunque hay algunos puntos para recordar. La decisión de participar en una terapia grupal la puede hacer mejor el cliente con el terapeuta de cabecera, quizás después de haber completado al menos un año de trabajo individual con el terapeuta. El trabajo grupal puede ser sensible, y es más útil cuando las personas pueden ingresar al grupo con una mejor percepción de sí mismas. Cuando sea el momento adecuado, puede ser una forma maravillosa de explorar lo que se está aprendiendo en la terapia individual a través de relacionarse con las personas en un entorno terapéutico seguro y compatible. Los grupos pequeños entre cuatro y seis participantes pueden ser beneficiosos para la población con discapacidades intelectuales para ayudarlos a poder seguir conversaciones, y para poder obtener el apoyo necesario del grupo para regular sus emociones.

### ¿Por qué las personas van a la terapia?

No siempre es fácil saber a quién recomendar para la terapia. Afortunadamente, es muy raro que la terapia pueda llegar a causar algún daño en un individuo. Dicho esto, algunas personas ciertamente se beneficiarán más que otras. Si alguien con quien trabaja muestra alguno de los siguientes signos y está interesado en la terapia, es probable que sean un buen candidato para la terapia:

- Parece desafiante para la persona decir lo que piensa, incluso cuando esta sabe que no están de acuerdo con algo.
- La persona parece tener un bajo sentido de autoestima.
- Está ansioso (a) de complacer a todos, a costa de su propia comodidad y, en ocasiones, poniendo en riesgo su seguridad.
- Parece estar tristes, asustados y / o enojados a menudo
- Es posible que escuche muchas quejas de dolencias físicas a lo largo del tiempo, pero, cuando el médico las revisa, no hay una causa conocida para el dolor o la incomodidad. Esto puede incluir, pero no se limita a, molestias digestivas, dolores de cabeza o irritaciones de la piel..
- Pueden esconderse de situaciones sociales y nuevas oportunidades.
- Lastiman a otros en sus hogares, en su día a día, en su familia o comunidad.
- A menudo están emocionalmente abrumados; esto podría ser enojo, miedo o tristeza.

Cada persona puede reaccionar de manera muy diferente a sus luchas. Sin embargo, sabemos que cuando vemos estos síntomas, alguien necesita ayuda.

## Trauma

¿Qué causa la enfermedad mental? No existe una sola razón que cause los problemas de salud mental. Existen siempre muchos factores que contribuyen a su aparición, tales como: las circunstancias de la vida, la genética, la salud física, etc. Sin embargo, el trauma puede ser una causa frecuente de la enfermedad mental, especialmente entre los adultos con discapacidad intelectual.

El trauma ocurre cuando le sucede algo muy negativo a una persona, por ejemplo, cuando experimenta abuso sexual y/o físico - el cual todavía lo impacta de una manera emocionalmente dañina mucho después de que el evento ha concluido. Afortunadamente, las personas con trauma pueden beneficiarse y recibir una gran ayuda con la terapia. Algunos datos sobre trauma y personas con discapacidad intelectual:

Las personas con discapacidad intelectual tienen diez (10) veces más probabilidades de sufrir violencia que las personas sin discapacidad y tienen (3) tres veces más probabilidades de ser víctimas de cualquier tipo de agresión física, agresión sexual y robo que las personas que no tienen una discapacidad intelectual. Por lo tanto, tienen un riesgo muy alto de sufrir un trauma.

Esta probabilidad recurrente de victimización ocurre por varias razones. La poca importancia que a menudo se brinda a las personas de esta población hace que sea más fácil para otros tomar ventaja. Muchas personas con discapacidades intelectuales tienen cuidadores que atienden sus necesidades básicas y, a menudo, necesitan ayuda con tareas de cuidado personal, como bañarse. Cuantas más personas tengan acceso al cuidado íntimo de un individuo, más vulnerable será el individuo para ser víctima de un abuso. Las personas pertenecientes a esta población no siempre están al tanto sobre lo que define los límites entre “el abuso” y un comportamiento “seguro”. También es posible que no sepan cómo informar eventos traumáticos y/o que no se los crea o escuche cuando informan. Nosotros, como industria de servicios, estamos trabajando para cambiar esto, pero tenga en cuenta que, para todas las personas, reconocer y denunciar los abusos puede ser un desafío extraordinario. Considere que tal vez la persona que “abusa” puede proporcionar atención primaria al individuo y, hasta cierto punto, hacer parecer tener un buen control sobre la satisfacción de las necesidades básicas diarias del individuo.

El trauma puede tener una gran variedad de síntomas. Los síntomas del trauma pueden variar de una persona a otra, incluso si estas han tenido experiencias traumáticas similares. Muchas personas traumatizadas, pueden, sin embargo, mostrar algunos de los siguientes síntomas:

- Ansiedad y miedo
- Culpa o auto-culpabilidad
- Depresión y alejamiento de los demás

- Entumecimiento
- Ira o Cólera
- Cambios de humor
- Negación o incredulidad
- Pesadillas
- Dificultad para concentrarse
- Inquietud y agitación
- Dolor y malestar físico

Algunas personas que han sido severamente traumatizadas, el hecho de trabajar en terapias individuales, puede como consecuencia, tener un efecto traumatizante mayor, por ejemplo, abrir heridas del pasado. Esto puede ser contraproducente para la estabilidad y el progreso de la salud mental. Si no está seguro de apoyar a una persona para que acceda a los servicios de terapia, comuníquese con un terapeuta y discútalos de una manera que no rompa la confidencialidad del individuo. El terapeuta deberá ser capaz de proporcionarle alguna orientación. A veces, el proceso de curación puede comenzar y continuar a lo largo de la vida a través de un buen soporte terapéutico que puede provenir ya sea de equipos profesionales bien entrenados, y buenos hogares o programas para llevar a cabo la terapia.

“Estar bajo cuidado/ control” vs. “La autodeterminación”

Algunas veces, el trauma no proviene de una experiencia negativa, sino de la suma de muchas experiencias negativas – pequeñas - que se extienden a lo largo del tiempo. Imagine vivir en un hogar grupal, luego imagine haber tenido una vida apoyada de un cuidador. Alguien quien permanente con usted, que lo guía, y a veces lo abrume con lo que esta persona cree que usted debe hacer, decir, usar, comer, etc. Imagine la impotencia que se produce cuando usted no puede simplemente dejar - su hogar, su vida y las personas que lo rodean - con algún grado de seguridad de que puedes hacerlo por tu cuenta. No poder elegir con quién se vive, quiénes son sus cuidadores y por cuánto tiempo estos puedan formar parte de su vida. Ahora tome ese pensamiento y multiplíquelo por aproximadamente 1000; ese resultado puede acercarlo más a lo que experimentan las personas a las que apoya.

Imagínese desear vivir la vida con libertad, pero saber que necesita personal de apoyo para llevar a cabo esto. Es confuso y frustrante. A muchas de las personas a las que apoyamos les gustaría tener un trabajo, una relación, una familia, etc. Experiencias e interacciones las cuales la población en general vive, pero las cuales - la población en general – piensa que no son comunes o necesarias para las personas que presentan algún tipo de discapacidad. Combatiendo día a día con el estigma de tener una discapacidad. La sensación constante de impotencia puede ser traumática.

Parte del trabajo que se puede hacer en la terapia es ayudar a las personas a expresar la ira y el dolor que puede venir con esta realidad. Con frecuencia se requiere trabajo para reconocer esto como una fuente de dolor y sentimientos profundos, pero en su mayor parte, está ahí para todos si buscan encontrarlo. Las personas necesitan la oportunidad de expresar esto y

encontrar la manera para tener autodeterminación personal en sus vidas. Encontrar un camino diferente de “ser controlado” “para controlar” sus propias vidas. Hacer esto sin la necesidad de someterse a la voluntad de otros o atacar desde un lugar o estado de dolor a sus cuidadores, sus compañeros y la comunidad, puede ser parte del buen trabajo realizado en la terapia.

### Su papel en la terapia

Los Profesionales de Apoyo Directo son una parte importante de la vida de las personas y pueden ser observadores útiles. De alguna manera, el proceso de terapia puede comenzar con usted. Aquí algunas maneras:

- Usted puede rastrear y resaltar las preocupaciones sobre la salud mental de las personas y trabajar en la intervención temprana.
- Usted puede escuchar y hablar con una persona cuando está teniendo dificultades. Si, está todavía no está lista, infórmele regularmente que usted estará allí presente cuando lo sienta necesario.
- Usted puede enseñarle a una persona sobre la terapia y algunos de los posibles beneficios.
- Usted puede estar preparado para ofrecer opciones concretas de terapia para el momento en el cual la persona pueda decir que está lista para dar este paso. Es una decisión difícil y una que, cuando una persona está lista para hacer, deberíamos estar preparados para apoyarla prácticamente. Puede haber opciones en los centros comunitarios locales, a través de los médicos de familia y quizás donde trabaja. Investiga: es posible que lo que encuentres, te sorprenda.

### Mitos sobre la terapia

Hablarán de mí, me meteré en problemas: Puede ocurrir, aunque no siempre. Recuerde que este es el espacio confidencial de una persona para compartir lo que necesite. Pueden traer preocupaciones. La esperanza con la terapia es que, con el tiempo, la persona pueda ser capaz de comenzar a navegar en experiencias similares de una manera más saludable. Eso incluye el que está contigo. Es un proceso y la gente necesita hablar sobre los altibajos de su vida.

**Ellos hablarán sobre la familia:** Lo descrito anteriormente aplica en esta sección. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cuando existe un historial de abuso y maltrato en algunas las familias, muchos miembros de estas pueden querer mantenerlo en silencio. Puede ser “el abusador”, pero también pueden ser las “víctimas” las cuales no están preparadas para que la información salga y se resuelva. Es común en muchas terapias que los miembros de la familia se pongan nerviosos. Puede que no sean de mucho apoyo. Es decisión de cada persona en tratamiento continuarlo o no. Si la persona es un adulto que acepta, esta será su elección.

Esto hará que la gente se enoje y empeore: La verdad es que la terapia puede abrir las emociones y las personas pueden salir de las sesiones de terapia con emociones variables. Parte del trabajo del terapeuta es garantizar que una persona esté regulada o estable cuando sale del consultorio. Sin embargo, alguien puede continuar procesando o reflexionando mucho después lo discutido o determinado en la sesión. Considere que estas emociones

probablemente no pudieron ser expresadas en el momento que se vivió el abuso o maltrato, y las cuales necesitan salir para sanar. Esto es parte del proceso de sanación. Prepáreles una taza de té, organice algo divertido para hacer con ellos, dígales que usted está allí en caso que lo necesiten. Si están cansados, omita los quehaceres o la rutina y déjelos dormir, deles un espacio. No les pida que le cuenten sobre lo que discutieron en la terapia. Si están en terapia artística, no les pida que le muestren el trabajo artístico que produjeron. Ellos pueden compartir toda o alguna parte de esta información sólo si ellos lo desean.

**Está tardando demasiado:** El abuso y el maltrato pueden ocurrir durante un largo período. Aunque la mayoría de las personas comienzan a sentir algo de alivio alrededor de la décima sesión, la curación a largo plazo toma tiempo. Algunas veces años. Esto no es algo malo. Lleva tiempo crecer y aprender; recuerde que las personas con las que usted trabaja tienen una discapacidad intelectual, por lo cual les llevará más tiempo. Respira, apoya a la persona con la que trabajas para ser paciente. Puede parecer que nada está cambiando, pero probablemente ese no sea el caso. El progreso a menudo no se ve a diario, pero se acumula y se ve a lo largo del tiempo. No hay una solución rápida.

**La gente no quiere hacer esto:** La terapia es una elección personal. Esta necesita ser promovida y enseñada. Brindar educación sobre servicios comunitarios o de agencias es una parte importante del rol de un Profesional de Apoyo Directo. Muchas personas a menudo dicen “no” si no entienden realmente cuál es la opción. Pero, por el contrario, pueden decir ‘sí’ cuando no saben lo que se ofrece. La educación es crucial. Tenemos que ser cuidadosos aquí. La “decisión de comenzar la terapia” es realmente “donde inicia la terapia”. Es un primer paso para la curación. Nuestra experiencia colectiva muestra que la gente quiere esto. Están “votando con los pies”. Una vez que alguien se siente seguro y tiene una buena relación con el terapeuta y una rutina establecida para la terapia, la gente a la sala de terapia con más confianza y lista para trabajar. Frecuentemente escuchamos de las personas lo importante que puede llegar a ser esto en sus vidas. Nos comentan cosas como estas: se sienten más tranquilos, tienen más energía, están comenzando a decirle a las personas lo que necesitan y quieren, están menos ansiosas, enojadas y tristes, y por ende comienzan a sentirse mejor físicamente. La gente quiere más de esto, y ahora todos podemos entender por qué.

### **Copartícipes del programa (esto se refiere a USTED)**

Cuando consideramos las diferentes opciones de terapia, se concede prioridad a parte del excepcional e importante trabajo que se ha realizado en los hogares grupales y los programas de terapia diaria. Como terapeutas, consideramos que trabajamos en conjunto – en tándem - con los Profesionales de Apoyo Directo como un solo equipo. Considere lo siguiente:

Un hogar estable es parte del trabajo básico de una buena terapia. Saber que tendrá un personal de apoyo confiable y familiar que lo “motive” es realmente importante.

Algunas de las personas en terapia han experimentado una gran falta de fiabilidad en su vida. Cosas tan simples como el saber que una persona tiene tres comidas al día, ropa limpia, alguien que las escuche, alguien que las ayude a comprender su mundo y acceder al mundo son, como todos sabemos, elementos esenciales en la vida.

Si bien la terapia puede abordar y apoyar una crisis personal, el mejor momento para que una persona esté en tratamiento es durante un período de estabilidad, no necesariamente en una

crisis. Si la persona está algo regulada emocionalmente, puede manejar las actividades de la vida diaria y se siente segura en la vida cotidiana, en general, será más capaz de enfocarse y estar presente en el tratamiento. Esto significa que hay espacio para que se realice el trabajo y se produzca un cambio.

Necesitamos de su ayuda. No importa cuál sea la capacidad de la persona en el servicio, generalmente todas las personas necesitarán algún tipo de ayuda práctica para involucrarse y/o acceder en la terapia. Por ejemplo, esto podría ser un entrenamiento del manejo del transporte y su costo, y del manejo del tiempo para respetar los horarios del transporte en común y llegar a las citas a tiempo. Motivar y hacer que la terapia se convierta en una prioridad. Algunas terapias no se llevarían a cabo si este tipo de ayuda no existiera.

Los hogares grupales de apoyo y los programas de apoyo diario son un precursor o predecesor de la terapia. Pueden sentar las bases de una terapia y son muy importantes, cuando estas se realizan de buena manera. También son un lugar para volver a las sesiones cuando las terapias han sido emocionalmente difíciles y una persona necesita sentirse cómodo y seguro.

### **Vergüenza y aceptación de la discapacidad**

Estamos empezando a ver algunos cambios en el mundo en torno a la voluntad de aceptar que, como humanos, podemos estar llevando heridas emocionales y un gran dolor asociado a esto. Hay campañas en medios de comunicación y redes sociales, campañas de recaudaciones de fondos y reuniones comunitarias y/o sociales que ayudan a abordar la vergüenza o el estigma que ha surgido al compartir nuestras batallas contra la salud mental ya sea con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

En la sociedad, hoy en día existe una mentalidad más abierta para trabajar con un terapeuta para sanar. Este cambio cultural está empezando a tomar fuerza en el mundo de las personas con discapacidad intelectual. Estamos viendo más que nunca que la terapia se está ofreciendo con mayor frecuencia en las agencias comunitarias, incluyendo algunas opciones de terapia alternativa como el arte y la musicoterapia.

La aceptación de ser una persona con una discapacidad y aprender a amarse a sí mismo puede ser un viaje desafiante. Esta lucha viene con una gran vergüenza del simple hecho de “ser usted”. La discapacidad en la mente de una persona puede eclipsar lo que realmente puede existir en una persona. Esto tiene el potencial de contribuir al mundo alrededor de una persona. En terapia, podemos trabajar profundamente en torno a esta vergüenza, hacia la curación y un mayor sentido del yo. Los Profesionales de Apoyo Directo pueden ayudar a normalizar el proceso de terapia y la discapacidad. Enseñar a quienes se apoyan sobre otros casos éxitos de personas que han logrado grandes avances y quienes también tienen enfermedades mentales y/o discapacidades, puede ayudar a reducir la vergüenza. Estas personas incluyen: Terry Fox, Franklin Roosevelt, Robin Williams, Stevie Wonder, Jean Chretien, Elton John, y Whoopi Goldberg. Con el soporte adecuado, ¿quién sabe lo que nuestros clientes o miembros puedan lograr?



## **Conclusión**

Al igual que todas las personas, los adultos con discapacidad intelectual experimentan trauma, ansiedad y depresión. Al igual que todas las personas, ellos merecen tener acceso a tratamiento y terapia. Merecen tener la oportunidad de elegir el tipo de terapia que reciben. Como Profesionales de Apoyo Directo, usted se encuentra en una posición única para apoyarlos antes y durante la terapia. Usted puede ayudarlos a sanar y mejorar sus vidas de una manera significativa.

## Sobre los autores

Hayley Fisher Rochweg es una terapeuta de artes creativas con una especialización en terapia de drama. Actualmente, Hayley está trabajando como terapeuta de artes creativas en la agencia VITA - Vita Community Living Services and Mens Sana Families for Mental Health-. Anteriormente, ella apoyó a adultos con discapacidades intelectuales en el Centro para las Artes en el Desarrollo Humano y la Asociación Canadiense de Salud Mental. Hayley también brindó psicoterapia a miembros de otras poblaciones en el Complejo Comunitario Applegrove, la Oficina del Comunitaria de Thorncliffe, el Centro Griffin y de manera particular.

Ann LeBlanc es una terapeuta en entrenamiento próxima a graduarse del Centro de Capacitación en Psicoterapia. Ella es miembro de la Asociación Canadiense de Terapeutas Psicodinámicos. Ann vive y practica su profesión en el área de Toronto. Ella ha trabajado con personas con discapacidades intelectuales y cuadros de salud mental durante más de 22 años en diferentes áreas. Ella practica la psicoterapia psicodinámica en la agencia VITA - Vita Community Living Services and Mens Sana Families for Mental Health-, así como a través de la práctica de terapia comunitaria. Ann puede ser contactada al siguiente correo electrónico [aleblanc@vitacls.org](mailto:aleblanc@vitacls.org)

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) o [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

