

Hagamos un plan
a futuro tan único
como su hijo.



Apoyo, habilidades y colectividad para padres y cuidadores de adultos con discapacidades.

Una preocupación de cada cuidador es: ¿Qué sucederá cuando ya no pueda cuidar de mi familiar adulto con discapacidad? Presentamos Futuros Y Esperanza. Brindamos recursos y apoyo a esos cuidadores y sus familias. Nuestro programa conecta y guía a los cuidadores, construyendo una comunidad activa y de apoyo en toda California.

Clases Gratuitas: Apoyo hoy, para prepararse para el mañana



El Futuro es Ahora: *Diseñando un Plan de Apoyo para su Hijo Adulto o Familiar*

UNA SERIE DE CLASES EN VIVO EN LÍNEA DE SEIS SEMANAS

- Ambiente de aprendizaje pequeño y acogedor.
- Cree una guía de planificación integral del futuro con su hijo adulto.
- Disponible en inglés y español (Lenguaje de señas disponible a petición).



El Autocuidado Importa: *Bienestar para el Cuidador Familiar*

UNA SERIE DE CLASES EN VIVO EN LÍNEA DE DOS SEMANAS

- Ambiente de grupo pequeño y acogedor.
- Consejos, recursos y estrategias para el bienestar de los cuidadores.
- Disponible en inglés y español (Lenguaje de señas disponible a petición).

¿Por qué Futuros Y Esperanza?



CONEXIÓN

Conozca a otros padres y cuidadores que entienden su travesía. Una comunidad fuerte ayuda a prevenir el aislamiento.



CLASES

Desarrolle una guía de planificación integral para usted y el futuro de su hijo adulto.



AUTOCUIDADO

Rejuvenezca y empodérese, asegurando que esté en su mejor momento para sus seres queridos.

Involúcrese: Visite futurosyesperanza.org

- **REGÍSTRESE** en nuestras clases
- **EXPLORE** nuestra Biblioteca de Recursos, llena de enlaces útiles
- **COMPARTA** información para construir una comunidad de apoyo

Únase a nuestra Comunidad de Facebook

Interactúe con otros cuidadores, comparta sus historias y sea parte de una comunidad que comprende sus triunfos y desafíos. [#FuturosSolidarios](https://www.facebook.com/futurosyesperanza)

Futuros y Esperanza

Una comunidad de intercambio y fortaleza