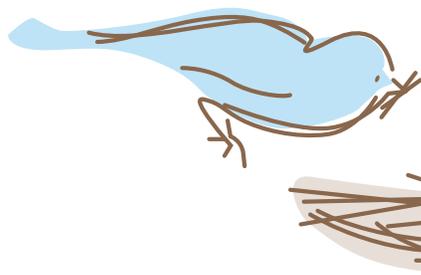


ParentsCAN Advocate

January ~ June
2019



ParentsCAN

Volume 13, Edition 1

Drama or Reality?

~ Julia Johnson Attaway

Kids with emotional challenges are refreshingly like every other kid on the planet when it comes to trying to get what they want... and avoid doing what they dislike. This is normal. Like most of us, kids tend to plead **being** overwhelmed when they simply **fear** being overwhelmed, and think “I can’t!” when they really mean “I don’t want to!”

Any parent is likely to find this incredibly provoking. Try to avoid falling into the either/or, can-she-or-can’t-she trap. Almost all situations fall somewhere in between and the way to find the sweet spot is to validate your child’s feeling and move things forward from there. For example, you might say:

- “Yes, this will be challenging, and yet I’m pretty sure we can find ways to help you manage it.”
- “Aww, I can see you’re tired! That often happens when you haven’t had enough fluids. Let me get you a cup of juice and see if that helps perk you up.”
- “It’s normal to be nervous about something like this. What’s one thing you can do to pull your anxiety down to a more manageable level?”

Unfortunately, mental health symptoms vary from day to day, so what’s possible for a kid to do one day may be impossible the next. A *depressed* teen may, for example, muster the energy to do homework on Tuesday, then climb into bed overwhelmed by sadness on Wednesday. An *anxious* kid might make it through the school day but then explode in the safety of home. This shifting ground can make it difficult for parents to know how best to support their child.

Gaging what your child can and can’t do will always be a matter of observation, parental judgment, and trial and error. However, your accuracy in predicting success will improve if you keep track of the circumstances surrounding when success occurs. Often the good days are a function of basics, such as:

- Did your child have a solid night’s sleep, eat enough food, drink enough fluids?
- What else happened this week? (Bullying at school, change of routine, family strife, etc.)
- What’s on the horizon? (Upcoming exams, stressful situations)
- Has medication has been taken regularly, or has there been a recent change?
- How calmly and consistently have you been able to respond to your child’s anger or distress?
- How consistent have you (and your partner) been in sticking to house rules?
- Is there any physical issue going on? (e.g. hormonal cycle, headache, stomach bug, or other.)

What you’re looking for is the middle ground, the wiggle room, the tiny step of progress. With patience and insight, time and wisdom, professional help and at-home parental support, your child will make progress.



In this Issue

- Drama or Reality?
- ParentsCAN Calendar
- 20 Things Every Parent of Kids with Special Needs Should Hear
- Are You Supporting or Enabling Your Child?

The Advocate articles are written or collected by ParentsCAN Advocates.

ParentsCAN Advocate

enero ~ junio
2019

¿Drama o Realidad?

~ Julia Johnson Attaway

Niños con desafíos emocionales son igual que cualquier otro niño en el planeta cuando se trata de agarrar lo que quieren... y evitar hacer lo que les disgusta. Esto es normal. Como muchos de nosotros, los niños tienden a alegrarse **sentirse** abrumados cuando simplemente **temen** ser abrumados, y piensan “No puedo!” cuando en realidad quieren decir “No quiero!”

Cualquier padre podría encontrar esta situación increíblemente provocadora. Trate de evitar caer en la trampa de puede-o-no puede. Casi todas las situaciones caen entremedias y la manera para encontrar el punto clave es validar los sentimientos de su hijo y avanzar las cosas desde allí. Por ejemplo, puede decir:

- “Si, esto será un reto, y aun sé que podemos encontrar maneras para ayudarte a manejarlo.”
- “Puedo ver que estás cansado! Eso pasa cuando no has tomado suficientes líquidos. Deja te traigo un vaso de jugo y veremos si eso te ayuda.”
- “Es normal estar nervioso sobre algo como esto. ¿Qué es una cosa que puedes hacer para bajar tu ansiedad a un nivel más manejable?”

Lamentablemente, síntomas de salud mental varean día a día, entonces lo que es posible para que haga un niño un día otro día tal vez es imposible. Por ejemplo, un joven con depresión tal vez tenga la energía para hacer la tarea el Martes, luego suben a su cama abrumado por tristeza el Miércoles. Un niño ansioso tal vez se mantenga enfocado durante la escuela pero explota en la seguridad de su casa. Este cambio puede hacer que sea más difícil para que los padres sepan cómo ayudar a su hijo.

Calcular lo que su hijo puede y lo que no puede hacer siempre será cuestión de varias cosas: observación, juicio de los padres, y prueba y error. Sin embargo, su precisión en la predicción aumentara si sigue las pistas de las circunstancias alrededor cuando el éxito ocurre. Seguido de los días buenos son una función de las cosas básicas, tal como:

- ¿Su hijo durmió bien, comió suficiente, tomó suficientes líquidos?
- ¿Qué más pasó esta semana? (intimidación en la escuela, cambió en la rutina, peleas familiar, etc.)
- ¿Qué está en el horizonte?(exámenes que se aproximan, situaciones llenas de tensión)
- ¿Se ha tomado su medicación regularmente, o han habido cambios recientes?
- ¿Qué tan calmado y consistentemente ha podido responder usted al enojo o angustia de su hijo?
- ¿Qué tan consistente ha sido usted (y su pareja) en apegarse a las reglas de la casa?
- ¿Hay algún problema físico ocurriendo? (ejemplo: ciclo hormonal, dolor de cabeza, virus estomacal, u otro)

Lo que usted está buscando es el punto medio, margen de maniobra, pequeño paso de progreso. Con paciencia y visión, tiempo y sabiduría, ayuda profesional y apoyo de los padres en casa, su hijo hará progreso.

En Esta Edición

- ¿Drama o Realidad?
- Calendario de ParentsCAN
- 20 Cosas Padres con Hijos con Discapacidades deben de Escuchar
- ¿Estás Apoyando o Dañando a tu hijo?

Artículos en esta edición del noticiero son escritos o recopilados por los Asesores de ParentsCAN.

Do It Your Way!

Monthly Giving

When you donate monthly, you budget your gift into small, easy to manage monthly amounts that are automatic. One click and you're done. And if you'd like to make changes or stop, that's easy to do with a simple phone call or email.

You can make your gift online at: www.parentscan.org or for those whose cell phone is always within easy reach, you can donate any amount by texting keyword PARENTS to 56512 to receive a link to a mobile credit card page.* It's easy to use and easy to stop and you can make your gift monthly there as well.

** (Message and data rates may apply.)*



ParentsCAN Calendar January ~ June 2019



Our support groups and workshops are open to all residents of Napa County and are usually free of charge. Groups are held at our Family Center located at 1909 Jefferson Street in Napa unless otherwise noted.

Limited childcare is available upon request. For more information or to register for any of these classes or groups, please call (707) 253-7444 or email: parents@parentscan.org.

SUPPORT GROUPS AND TRAININGS

Rights & Responsibilities of Special Education and IEP

Clinic

Thursdays

10:00am-12:00pm

January 10

February 14

March 14

April 11

May 9

June 13

Parent Project

Thursdays

6:00 - 9:00 pm

January 24

January 31

February 7

February 14

February 21

February 28

March 7

March 14

March 21

March 28

Organization & Advocacy

Tuesdays

10:00am-12:00pm

January 22

February 26

March 26

April 23

May 28

June 25

Stepping Stones Triple P

Tuesdays

9:00 - 11:00 am

January 8

February 12

March 12

April 9

May 14

Triple P Discussion Groups

Wednesdays

6:00 - 7:30 pm

January 16

February 20

March 20

April 17

May 15

June 19

Challenging Behaviors

Wednesdays

6:00-7:30pm

January 16

February 20

March 20

April 17

May 15

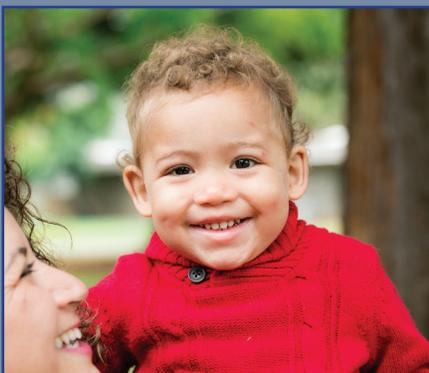
Hágalo a su Manera

Donativo Mensual

Cuando dona mensualmente, presupuesta su donación en pequeñas cantidades fáciles de manejar de manera automática. Un clic y listo. Y si desea cancelar o cambiar la cantidad, eso es fácil de hacer con una simple llamada telefónica o correo electrónico.

Haga su donativo en línea en, www.parentscan.org o para aquellos cuyos teléfonos móviles están al alcance, puede donar cualquier cantidad al enviar un mensaje de texto con la palabra PARENTS al 56512 para recibir un enlace a la página de tarjeta de crédito móvil.* Es fácil de usar y fácil de parar y también puede hacer su donativo mensual allí mismo.

** (Costos de mensajes y datos pueden aplicar.)*



Calendario de ParentsCAN enero ~ junio 2019



Los grupos de apoyo de ParentsCAN se ofrecen a todos los residentes del condado Napa y son gratuitos. Los grupos se realizan en nuestro Centro de Recursos ubicado en el 1909 de la calle Jefferson en Napa, a menos que se indique lo contrario. Llámenos si necesita cuidado de niños.

Para obtener más información por favor llame al (707) 253-7444 o por correo electrónico parents@parentscan.org. La mayoría de los grupos y talleres son ofrecidos en inglés y español. Favor de ver el calendario en inglés para obtener más información sobre clases en inglés.

GRUPOS DE APOYO, TALLERES Y ENTRENAMIENTOS

Taller de "Stepping Stones Triple P"

jueves
9:00 - 11:00 am
enero 17
febrero 21
marzo 21
abril 18
mayo 16

Destrezas para Abogar Efectivamente

jueves
9:30 - 11:30am
enero 24
febrero 28
marzo 28
abril 25
mayo 23
junio 27

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo

9:30 - 11:30am
enero 16
febrero 20
marzo 20
abril 17
mayo 15
junio 19

Transición viernes

6:00 - 8:00pm
enero 18
febrero 15
marzo 15
abril 19
mayo 17
junio 21

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Comportamientos Difíciles

viernes
6:00 - 8:00pm
enero 4
febrero 1
marzo 1
abril 5
mayo 3
junio 7

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Síndrome de Down

lunes
6:00 - 8:00pm
enero 28
febrero 25
marzo 25
abril 29
mayo 27
junio 24

Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con Clínica de IEP

miércoles
9:30 - 11:30am
enero 9
febrero 6
marzo 6
abril 3
mayo 1
junio 5

Triple P - Primary Discussion Group

viernes
6:00 - 8:00 pm
enero 4
febrero 1
marzo 1
abril 5
mayo 3
junio 7

Parent Project

martes
6:00 - 8:00 pm
enero 22
enero 29
febrero 5
febrero 12
febrero 19
febrero 26
marzo 5
marzo 12
marzo 19
marzo 26

20 Things Parents of Kids with Special Needs Should Hear

Dr. Darla Clayton, PsyD, *The Mobility Resource*



1) You are not alone.

There may not be anyone else with the same constellation of symptoms as your child, but there are people with similar challenges. Find those people.

2) You too deserve to be cared for.

We are placed in a position of caring for others nearly constantly. However, you still need and deserve to be cared for.

3) You aren't perfect—and that's ok!

No one is perfect. We all make mistakes.

4) You are a superhero.

You encourage your child to do things doctors told you they would never do but you never gave up hope.

5) Therapy is play.

For children, therapy is play and play is therapy. The best therapists find ways to make children engage in challenging activities.

6) Play is therapy.

Yes this is different from number five! Seek extra curricular activities that offer therapeutic benefits.

7) Make time to enjoy your kids.

Make time to play, laugh, be silly and just enjoy your kids. Read to them, snuggle with them, engage with them with what's important in their worlds. Make memories outside of hospital walls.

8) You will be obligated to make heart wrenching decisions.

You will have to make painful decisions that hurt your heart and leave you questioning everything you thought you knew or understood. Know that you are doing your best.

9) You won't always get it right.

You will do your best but you won't always get it right.

10) Forgive yourself.

Yes, you will screw things up sometimes despite the very best of intentions. Remember many of the toughest decisions have no right answer.

11) Being a parent is hard.

Being a parent to a child with extra needs is extra hard. It can also be extra rewarding. And will almost always make life extra interesting.

12) Parenting a child with extra needs is like a marathon.

For those folks who are trying to win a marathon, there are no breaks. Remember, you don't need to win, just make it to the end.

13) Don't lose yourself.

Don't let being the parent of a special needs child create or reshape your identity. We are many things, being the parent to a child with special needs is part of our identity. But it shouldn't be all of our identity.

14) Keep your sense of humor.

15) Celebrate the little things!

Brag about those accomplishments that might seem small to others but are huge for our kids!

16) Don't let typical parents get you down.

17) Don't compare.

18) You don't have to be "THAT" parent.

You know, the one who clearly spent 10 hours creating the amazing snack shaped like an animal with licorice whiskers. You have other things to do.

19) Make time for your marriage/relationship.

Marriage is hard work, parenting is hard work, parenting a child with special needs is especially hard work! Make time for your relationship away from your children.

20) Trust your instincts.

You know your children best. Don't be afraid to fight for your child and their needs. While the professionals are experts in their areas, **you are the expert on your child.**

Excerpted from *Abilities.com*, read the full article here: <https://www.abilities.com/community/parents-20things.html>

20 Cosas Padres con Hijos con Discapacidades deben de Escuchar

Dr. Darla Clayton, PsyD, Los Recursos de Movilidad



1) No estás solo.

Tal vez no habrá alguien más con la misma constelación de síntomas como su hijo, pero si hay personas con retos similares. Busque a esas personas.

2) Usted también merece que lo cuiden.

Somos puestos en una posición de cuidado para otros constantemente. Sin embargo, todavía necesita y merece que lo cuiden a usted.

3) ¡No es perfecto - y eso está bien!

Nadie es perfecto. Todos cometemos errores.

4) Usted es un superhéroe.

Usted anima a su hijo para hacer cosas que los doctores le dijeron que su hijo nunca podrá hacer pero nunca perdió la esperanza.

5) Terapia es jugar.

Para los niños, terapia es jugar y jugar es terapia. Las mejores terapistas buscan maneras para que los niños participen en actividades desafiantes.

6) Jugar es terapia.

¡Sí, esto es diferente que el número 5! Busque actividades extra curriculares que ofrecen beneficios terapéuticos.

7) Hacer tiempo para disfrutar a sus niños.

Haga tiempo para jugar, reír, ser chistoso y solo disfrutar a sus niños. Leerles, acurrucarse con ellos, participar con ellos en las cosas que son más importantes en sus vidas. Haga recuerdos afuera de las paredes del hospital.

8) Serás obligado hacer decisiones desgarradoras.

Tendrás que hacer decisiones que le dolerán y que lo dejen cuestionando todo lo que pensó que ya sabía o entendía. Sepa que estás haciendo lo mejor.

9) No siempre lo harás bien.

Harás lo mejor que puedes, pero no siempre lo harás bien.

10) Perdónate a ti mismo.

Sí, a veces te equivocarás en algunas cosas a pesar de tus buenas intenciones. Recuerda que muchas de las decisiones más difíciles no tienen respuestas correctas.

11) Ser padre es difícil.

Ser un padre a un hijo con necesidades es más difícil. También puede ser más gratificante. Y casi siempre hará la vida más interesante.

12) Criando a un niño con necesidades especiales es como un maratón.

Para esas personas quienes están tratando de ganar un maratón, no hay descansos. Recuerda, no necesitas ganar, nomás llegar hasta el final.

13) No te pierdas.

No dejes que el ser padre de un niño con necesidades especiales cree o cambie tu identidad. Nosotros somos muchas cosas, ser el padre de un niño con necesidades especiales es parte de nuestra identidad. Pero no debe de ser todo nuestra identidad.

14) Mantén tu sentido del humor.

15) ¡Celebra las cosas pequeñas!

¡Presumir los logros que tal vez parezcan chicos para otros pero son grandes para nuestros hijos!

16) No dejes que padres típicos te hagan sentir mal.

17) No compares.

18) No tienes que ser "ESA" persona.

Usted sabe, la que claramente duro 10 horas creando meriendas en forma de animales con bigotes de regaliz. Usted tiene otras cosas que hacer.

19) Haga tiempo para su matrimonio/relación.

¡El matrimonio es trabajo difícil, criando es difícil, criando un hijo con necesidades especiales es especialmente difícil! Haga tiempo para su relación alejada de sus hijos.

20) Confía en tus instintos.

Usted conoce a su hijo lo mejor. No tengas miedo para pelear por tu hijo y sus necesidades. Mientras que los profesionales son expertos en sus áreas, **tu eres el experto en tu hijo.**

Para leer el artículo completo, visite a: <https://www.abilities.com/community/parents-20things.html>

Are You Supporting or Enabling Your Child?

Supportive:

- Learn about your child's disorder and treatment, so you are clear about what is helpful and what is not.
- Acknowledge your child's feelings... how hard it is to be scared, sad, uncomfortable or struggling.
- Provide simple human comforts – snuggles, hot chocolate, a shoulder rub, sensory tools, anything that brings the stress down.
- Model healthy coping skills for handling frustration, anger and anxiety.
- Provide structure with appropriate rules, schedules, and positive consequences so your child can experience success with his behavior.
- Notice and praise small steps forward.
- Coach your child through problems she cannot handle without assistance.
- Set clear boundaries for the personal health and safety of all members of the family (including yourself!).
- Advocate for your child at his school, so he has accommodations for his disability that level the playing field.
- Seek professional help for any member of your family who is struggling.

Enabling:

- Allow your child to avoid all uncomfortable situations.
- Cover up for things your child did, forgot to do, or did poorly.
- Speak up on her behalf instead of letting her learn to express her own thoughts and feelings.
- Enforce house rules inconsistently because you feel bad about your child's struggles or are afraid he won't like you.
- Overly react to non-violent tantrums by engaging in long lectures or emotional fireworks of your own.
- Intervene with other adults to prevent your child from experiencing disappointment, rather than helping her work through her feelings.
- Protect him from the natural consequences of his actions.

¿Estás Apoyando o Dañando a tu hijo?

Apoyando:

- Aprenda sobre el trastorno y tratamiento de tu hijo para que este claro sobre lo que le pueda ayudar y lo que no es ayuda.
- Reconozca los sentimientos de tu hijo... que difícil es estar asustado, triste, incomodo o luchando.
- Proporcionar comodidades humanas simples- acurrucados, chocolate caliente, sobar los hombros, herramientas sensoriales, lo que reduzca el estrés.
- Modele habilidades de afrontamiento para mantener la frustración, enojo, y ansiedad.
- Proporcione estructura con reglas apropiadas, horarios, y consecuencias positivas para que su hijo pueda experimentar el éxito con su comportamiento.
- Note y alabe pasos pequeños hacia adelante.
- Apoye a su hijo a través de problemas que ella no puede cumplir sin asistencia.
- Establecer límites claros para la salud personal y seguridad de todos los miembros de la familia (incluyendo a si mismo).
- Aboga por su hijo en su escuela para que tenga las acomodaciones necesarias.
- Busque ayuda profesional para otros miembros de su familia quien está luchando.

Dañando:

- Dejar que su hijo evite todas situaciones incomodas.
- Cubrir cosas que su hijo hace, olvido hacer, o lo hizo mal.
- Hablar por su hijo, en lugar de dejar que el/ella aprenda a expresar sus propios pensamientos y sentimientos.
- Ser inconsistente con las reglas de la casa por que se siente mal por que su hijo esta luchando o tienen miedo que no le va a querer.
- Reaccionar excesivamente a las rabietas no violentas con largos regaños y rabietas emocionales propias.
- Intervenga con otros adultos para prevenir que su hijo experimente decepción, en lugar de dejarla a su hijo sobresalir sus propios sentimientos.
- Protegerlo de consecuencias naturales de sus acciones.



ParentsCAN
1909 Jefferson Street
Napa, CA 94559

707-253-7444
www.parentscan.org



Photographs in this issue courtesy:
Alma Godinez, Talia Godinez,
Shelly Hanan and Hira Rizvi

Save the Date! ¡Reserve la Fecha!

Special Events

Prom
February 16, 2019
Justin Siena

High Hopes Gala
February 23, 2019
The Westin Verasa Napa

Down Syndrome Luncheon
March 23, 2019
Crosswalk Community Church

Mental Health Event

Eventos Especiales

Baile "Prom"
Febrero 16, 2019
Justin Siena

High Hopes Gala
Febrero 23, 2019
The Westin Verasa Napa

Celebracion del Dia de Síndrome
de Down | Marzo 23, 2019
Crosswalk Community Church

Eventos de la Salud Mental

Board of Directors Mesa Directiva

Lisa Colarusso
President/Presidente

Rik de Lange
Treasurer/Tesorero

Candice Chia
Angelica Rincon
Darcy Storms

Marlena Garcia
Executive Director/
Directora Ejecutiva

ParentsCAN

www.parentscan.org