

ParentsCAN Advocate

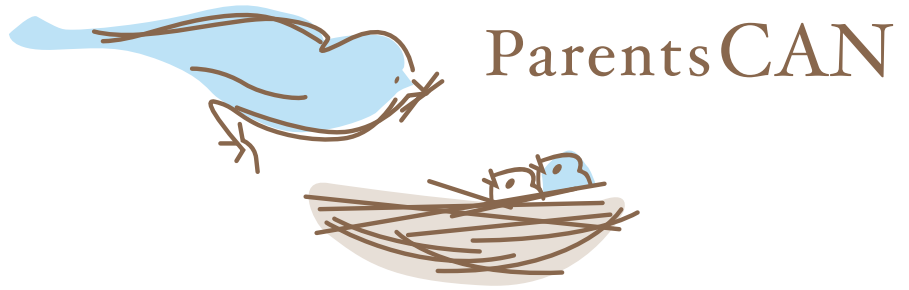
February ~ June
2020

Volume 14, Edition 2



In this Issue

- The Impact of Early Adversity on Children's Development
- ParentsCAN Calendar
- ACEs – Adverse Childhood Experiences



The Impact of Early Adversity on Children's Development

Center on the Developing Child – Harvard University

What happens in early childhood can matter for a lifetime. To successfully manage our society's future, we must recognize problems and address them before they get worse. In early childhood, research on the biology of stress shows how major adversity, such as extreme poverty, abuse, or neglect can weaken developing brain architecture and permanently set the body's stress response system on high alert. Science also shows that providing stable, responsive, nurturing relationships in the earliest years of life can prevent or even reverse the damaging effects of early life stress, with lifelong benefits for learning, behavior, and health.

1. Early experiences influence the developing brain.

From the prenatal period through the first years of life, the brain undergoes its most rapid development, and early experiences determine whether its architecture is sturdy or fragile. During early sensitive periods of development, the brain's circuitry is most open to the influence of external experiences, for better or for worse. During these sensitive periods, healthy emotional and cognitive development is shaped by responsive, dependable interaction with adults, while chronic or extreme adversity can interrupt normal brain development. For example, children who were placed shortly after birth into orphanages with conditions of severe neglect show dramatically decreased brain activity compared to children who were never institutionalized.

2. Chronic stress can be toxic to developing brains.

Learning how to cope with adversity is an important part of healthy child development. When we are threatened, our bodies activate a variety of physiological responses, including increases in heart rate, blood pressure, and stress hormones such as cortisol. When a young child is protected by supportive relationships with adults, he learns to cope with everyday challenges and his stress response system returns to baseline. Scientists call this positive stress. Tolerable stress occurs when more serious difficulties, such as the loss of a loved one, a natural disaster, or a frightening injury, are buffered by caring adults who help the child adapt, which mitigates the potentially damaging effects of abnormal levels of stress hormones. When strong, frequent, or prolonged adverse experiences such as extreme poverty or repeated abuse are experienced without adult support, stress becomes toxic, as excessive cortisol disrupts developing brain circuits. As the number of adverse early childhood experiences mounts, so does the risk of developmental delays.

Continued on page 7

ParentsCAN Advocate

febrero ~ jun
2020

Volumen 14, Edición 2



En Esta Edición

- El impacto de la adversidad temprana en el desarrollo infantil
- Calendario de ParentsCAN
- ACEs – Experiencias Adversas de la Infancia

El Impacto de la Adversidad Temprana en el Desarrollo Infantil

Center on the Developing Child – Harvard University

Lo que sucede en la infancia puede tener impacto por toda la vida. Para manejar con éxito el futuro de nuestra sociedad, tenemos que reconocer problemas y resolverlos antes que empeoren. En la niñez temprana, investigación en la biología del estrés nos demuestra que gran adversidad, como la pobreza extrema, abuso, o abandono, puede disminuir el desarrollo de la arquitectura del cerebro y permanentemente establece el sistema de estrés del cuerpo y mantenerlo alerta alta. La ciencia al igual demuestra que proporcionar relaciones estables, receptivas, y enriquecedoras en la infancia puede prevenir o también retroceder los efectos dañinos del estrés a temprana edad, con beneficios positivos en el aprendizaje, comportamientos, y salud por toda la vida.

1. Las primeras experiencias influyen en el desarrollo del cerebro.

Desde el periodo prenatal hasta el primer año de vida, el cerebro se desarrolla rápidamente, y las primeras experiencias determinan si la arquitectura del cerebro es fuerte o frágil. Durante periodos sensibles del desarrollo, los circuitos del cerebro son más abiertos a la influencia de las experiencias externas, para el bien o mal. Durante estos periodos sensibles, el desarrollo emocional saludable y cognitivo son formados por la capacidad de respuesta, interacción confiable con adultos, al mismo tiempo la adversidad crónica o extrema puede interrumpir el desarrollo normal del cerebro. Por ejemplo, niños que fueron ubicados en orfanatos después de nacimiento con condiciones de abandono severo demuestran drásticamente menos actividad cerebral comparada a niños que nunca fueron institucionalizados.

2. El estrés crónico puede ser tóxico para el desarrollo del cerebro.

Aprender como sobrellevar la adversidad es una parte importante del desarrollo saludable de un niño. Cuando somos amenazados, nuestros cuerpos activan una variedad de respuestas fisiológicas, incluyendo aumentos en el latido del corazón, presión arterial, y hormonas del estrés, llamadas cortisol. Cuando un niño pequeño está protegido por relaciones de apoyo con adultos, aprende enfrentar los desafíos cotidianos y la respuesta del estrés disminuyen. Científicos llaman esto estrés positivo. Estrés tolerable ocurre cuando dificultades más serias, tal como la pérdida de un ser querido, un desastre natural, o una lesión seria, son protegidos por padres cariñosos que le ayudan al niño a adaptarse, mitiga los efectos dañinos de niveles anormales de hormonas del estrés. Cuando experiencias adversas fuertes, frecuentes, o prologadas tal como pobreza extrema o abuso repetitivo son experimentadas sin el apoyo de un adulto, el estrés se convierte tóxico, ya que el exceso de cortisol altera los circuitos del cerebro. Cuando el número de experiencias de adversidad en edad temprana se amontonan, al igual aumenta el riesgo de retrasos en el desarrollo.

3. La adversidad significativa puede conducir a problemas de por vida.

Estrés tóxico experimentado en la infancia y precipitantes comunes de estrés tóxico—tal como la pobreza, abuso o negligencia, abuso de sustancias parentales o enfermedad mental, y exposición a la violencia—

Continúa en la página 7

ParentsCAN Can Help!

Every parent of a child with special needs can benefit from extra support! ParentsCAN offers many services such as classes and support groups that will help any parent build their knowledge, resilience and networks of support in order to help their child and family!

We offer a variety of services and supports to help you build positive environments and relationships with your child, including parenting classes, information about typical childhood development, assistance connecting to resources to meet your families basic needs and connections with other parents who struggle with similar challenges.

ParentsCAN offers two in-person, peer facilitated support groups for parents of children diagnosed with autism spectrum disorders. Support groups are facilitated by veteran parents of a child with ASD and offer information regarding local resources, guest speakers, and connection with other parents.

Our monthly groups offer a safe and welcoming environment for all parents, including those parents whose child has been recently diagnosed. Groups are open to all parents of children ages 0-22.

If you need childcare, please call our office to register.

Group facilitated in English meets:
3rd Monday of the month
6:00 - 8:00 pm

Group facilitated in Spanish meets:
3rd Wed of the month
9:30 - 11:30 am

ParentsCAN Calendar | February ~ June 2020



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

Monday
6:00 - 8:00 pm
February 3
April 6
May 4

Thursday
10:00 am - 12:00 pm
February 6
March 5
April 2
May 7
June 4

Organization & Advocacy

Tuesday
10:00 am - 12:00 pm
February 25
March 24
April 28
May 26
June 30

**Autism Support Group*

Monday
6:00 - 8:00 pm
February 10
March 9
April 13
May 11
June 8

**meets at Napa Infant Program
1511 Myrtle Avenue*

Stepping Stones Triple P[®]

Tuesday
9:00 - 11:00 am
February 11
March 10
April 14
May 12
June 8

Challenging Behaviors

Wednesday
6:00 - 7:30 pm
February 19
March 18
April 15
May 20
June 17

ParentsCAN puede ayudar!

Cada padre de un niño con necesidades especiales puede beneficiar de más apoyo! ParentsCAN ofrece varios servicios como talleres y grupos de apoyo que ayudaran a cualquier padre a desarrollar su conocimiento, resiliencia y redes de apoyo para ayudar a su hijo y sus familias!

Ofrecemos una variedad de servicios y apoyos para ayudarlo a construir ambientes positivas y relaciones con su hijo, incluyendo clases para padres, información sobre el desarrollo infantil, asistencia conectando con recursos para satisfacer las necesidades básicas y conexiones con otros padres que luchan con desafíos similares.

Nuestros grupos mensuales ofrecen una ambiente segura y acogedora para todos los padres, incluyendo los padres cuyo hijo ha sido recientemente diagnosticado. Los grupos están abiertos para todos los padres con hijos de edades 0-22.

Si necesita cuidado de niño háganos a nuestra oficina para registrarse.



Calendario de ParentsCAN | febrero ~ jun



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
febrero 7
marzo 6
abril 3
mayo 1
junio 5

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo

9:30 - 11:30 am
miércoles
febrero 19
marzo 18
abril 15
mayo 20
junio 17

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Síndrome de Down

lunes
6:00 - 8:00 pm
febrero 21
marzo 23
abril 27
mayo 18
junio 22

Destrezas para Abogar

Efectivamente
viernes
9:30 - 11:30 am
febrero 21
marzo 20
abril 24
mayo 22
junio 19

Comportamientos desafiantes

viernes
6:00 - 7:30 pm
febrero 7
marzo 6
abril 3
mayo 1
junio 5

Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con

Clínica de IEP
miércoles
9:30 - 11:30 am
febrero 5
marzo 4
abril 1
mayo 6
junio 3

Transición
viernes
6:00 - 8:00 pm
febrero 21
marzo 20
abril 17
mayo 22
junio 19

Nueva clase *Plan de programa individualizado*

febrero
marzo
abril
mayo
junio

ACEs – Adverse Childhood Experiences

By: Nerissa Bauer, MD, MPH, FAAP

As a behavioral pediatrician, I have seen and heard it all. Children who have tantrums to end all tantrums in the middle of a store. Children who refuse to eat or won't sit still at a restaurant which quickly escalates to screaming and throwing food. Children who unbuckle themselves from car seats or kick other children at school for no apparent reason.



For example, when parents make the hard decision to separate or divorce, it can be very confusing for young children. They may act out, cry or feel sad, lose developmental skills, or have trouble sleeping. Some have problems concentrating and have a hard time at school.

Events like these are referred to as ACEs—Adverse Childhood

It can be scary, overwhelming, and challenging to confess these situations out loud.

Experiences and they are more common than you may think.

Not simply because these behaviors are happening, but because parents often feel confused, hurt, bewildered and embarrassed when they do. Why won't my child listen to me? What did I do wrong? Is there something wrong with my child?

How ACEs Cause Stress and How to Relieve It

Our body has stress systems to protect us so that when faced with a scary situation, we are ready to run and hide. This “fight or flight” response can be triggered whenever a child is scared of any number of things such as dogs, the dark, or spiders. This same system can also be turned on when a child experiences any adverse experience.

Let's face it, children don't come with instructions. And life is beautiful and messy, complicated, and hard. And there is no such thing as a “perfect” parent. Sometimes, a child's behavior happens not because of family genes or anything a parent did or did not do, but because of something that happened to the child or happened to someone in the family.

ACEs are likely to last longer than a single moment, which causes children's stress systems to be turned on for a long time. When this happens, the stress becomes “toxic” to their overall health. The more ACEs children face, the more harm they can have over time. In fact, adults who've experienced one or more ACEs as a child are at higher risk of depression, cancer, heart disease, diabetes and other health conditions during their lifetime.

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

I think of a child's behaviors as a set of clues to help me understand the child and family better. For children who have tantrums, it can be because they don't yet have the words to tell you what is bothering them. Or maybe they can't make sense of what is happening around them and the strong feelings inside are hard to control.

The good news is that parents can buffer children from this stress before it becomes toxic. Providing safe, secure, and nurturing relationships help reset the body's stress system.

For many families, events happen that are unpredictable; these events can affect how a child feels and behaves.



ACEs – Experiencias Adversas de la Infancia

By: Nerissa Bauer, MD, MPH, FAAP

Como pediatra conductual, lo he visto y escuchado todo. Niños que tienen berrinches para terminar todos berrinches en medio de la tienda. Niños que se niegan a comer o no se sientan en un restaurante que pronto escala a gritos y lanzados de comida. Niños que se desabrochan el cinturón de sus sillas o patean a otros niños en la escuela sin motivo.



Puede ser aterrador, abrumador y desafiante confesar estas situaciones en voz alta.

No simplemente porque estos comportamientos están ocurriendo, sino porque los padres a menudo se sienten confundidos, lastimados, desconcertados y avergonzados cuando suceden. Porque no me escucha mi hijo? Que hice mal? Hay algo mal con mi hijo?

Seamos realistas, los niños no vienen con instrucciones. Y la vida es bella y desordenada, complicada, y difícil. Y no hay tal cosa como ser un padre “perfecto”. A veces, el comportamiento de un niño no ocurre debido a genes familiares o cualquier cosa que uno hizo o no hizo, pero porque de algo que paso al niño o paso a alguien de la familia.

Experiencias adversas de infancia (ACEs)

Pienso de el comportamiento de los niño como un conjunto de pistas para ayudarme a comprender mejor a el niño y a la familia. Para niños que tienen berrinches, puede ser que aún no tienen las palabras para decirte que es lo que le está molestando. O tal vez no pueden entender lo que está pasando a su alrededor y los fuertes sentimientos por dentro son difíciles de controlar.

Para familias, eventos ocurren que son impredecibles; estos eventos pueden afectar como un niño se siente y comporta.

Por ejemplo, cuando padres toman la decisión difícil de separarse o divorciarse, puede ser muy confuso para niños pequeños. Pueden actuar, llorar o sentirse triste, perder habilidades de desarrollo, o tener dificultades para dormir. Algunos tienen problemas de concentración y tienen un tiempo difícil en la escuela.

Eventos como estos son referidos como ACEs—Experiencias adversas de infancia y son más común de lo que piensa.

Como ACEs puede causar estrés y como aliviarlo

Nuestro cuerpo tiene sistemas de estrés para protegernos cuando nos enfrentemos con una situación aterradora, nos mantiene listos para correr y escondernos. Esta respuesta de “lucha o huida” puede ser activada cuando un niño está asustado de una variedad de cosas como un perro, la obscuridad, o una araña. Este sistema puede también ser activado cuando a un niño experimenta una experiencia adversa.

ACEs (por sus siglas en inglés) Experiencias adversas de infancia son más probables que duren más de un momento, y puede causar que el sistema de estrés de un niño sea activado por periodos muy largos. Cuando esto sucede, el estrés se convierte “tóxico” para su salud en general. Entere mas experiencias o ACEs que un niño enfrente, más daño pueden tener con el tiempo. De hecho, adultos que han experimentado uno o más ACEs de niño están en un riesgo más alto de depresión, cáncer, enfermedades cardiacas, diabetes, y otras condiciones de la salud durante sus vidas.

La buena noticia es que padres ahora pueden proteger a los niños de este estrés antes que se convierta toxico. Proporcionar relaciones seguras y protectoras ayudan a restablecer el sistema de estrés del cuerpo.

3. Significant early adversity can lead to lifelong problems.

Toxic stress experienced early in life and common precipitants of toxic stress—such as poverty, abuse or neglect, parental substance abuse or mental illness, and exposure to violence—can have a cumulative toll on an individual’s physical and mental health. The more adverse experiences in childhood, the greater the likelihood of developmental delays and other problems. Adults with more adverse experiences in early childhood are also more likely to have health problems, including alcoholism, depression, heart disease, and diabetes.

4. Early intervention can prevent the consequences of early adversity.

Research shows that later interventions are likely to be less successful—and in some cases are ineffective. For example, when the same children who experienced extreme neglect were placed in responsive foster care families before age two, their IQs increased more substantially and their brain activity and attachment relationships were more likely to become normal than if they were placed after the age of two. While there is no “magic age” for intervention, it is clear that, in most cases, intervening as early as possible is significantly more effective than waiting.

5. Stable, caring relationships are essential for healthy development.

Children develop in an environment of relationships that begin in the home and include extended family members, early care and education providers, and members of the community. Studies show that toddlers who have secure, trusting relationships with parents or non-parent caregivers experience minimal stress hormone activation when frightened by a strange event, and those who have insecure relationships experience a significant activation of the stress response system. Numerous scientific studies support these conclusions: *providing supportive, responsive relationships as early in life as possible can prevent or reverse the damaging effects of toxic stress.*

From pregnancy through early childhood, all of the environments in which children live and learn, and the quality of their relationships with adults and caregivers, have a significant impact on their cognitive, emotional, and social development. A wide range of policies, including those directed toward early care and education, child protective services, adult mental health, family economic supports, and many other areas, can promote the safe, supportive environments and stable, caring relationships that children need.

Source: Barth et al (2007). Credit: Center on the Developing Child. www.developingchild.harvard.edu.

puede tener un costo acumulativo en la salud física y mental de un individuo. Las experiencias más adversas en la infancia, mayor es la probabilidad de retrasos del desarrollo y otros problemas. Adultos con más experiencias adversas en la niñez también son más probable a tener problemas de la salud, incluyendo alcoholismo, depresión, enfermedad cardíaca y diabetes.

4. La intervención puede prevenir las consecuencias de adversidad temprana.

La investigación muestra que es probable que las intervenciones tardadas tienen menos éxito—en unos casos son ineficaz. Por ejemplo, cuando los mismos niños que experimentaron negligencia extrema fueron colocados en familias de crianza temporal receptivas antes de los dos años, sus coeficientes intelectuales aumentaron más sustancialmente y su actividad cerebral y las relaciones de apego tenían más probabilidades de volverse normales que si fueran colocados después de la edad de dos años. Aunque no hay “edad mágica” para intervención, es claro que, en muchos casos, interviniendo lo más temprano posible es significativamente más efectivo que esperar.

5. Relaciones estables y cariñosas son esencial para el desarrollo saludable.

Los niños se desarrollan en un ambiente de relaciones que comienzan en la casa e incluyen miembros familiares extendidos, proveedores de cuidado y educación, y miembros de la comunidad. Estudios demuestran que los niños pequeños que tienen relaciones seguras y de confianza con padres o cuidadores experimentan una activación mínima de la hormona del estrés cuando está asustados por evento extraño, y aquellos que tienen relaciones inseguras experimentan una activación significativa del sistema de respuesta del estrés. Numerosos estudios científicos apoyan estas conclusiones: *proporcionar apoyo, relaciones responsivas lo más temprano en la vida puede prevenir o revertir los efectos dañosos del estrés tóxico.*

Desde el embarazo hasta la niñez, todos los ambientes en los cuales los niños viven y aprenden en, y la calidad de las relaciones con adultos y cuidadores, tienen un impacto significativo el desarrollo cognitivo, emocional y social. Una variedad de pólizas, que incluyen cuidado temprano, educación, servicios de protección al niño, salud mental, apoyos económicos para las familias y muchos otros, pueden promover el ambiente seguro, estable y cariñoso que los niños necesitan.

Cita sugerida: Centro sobre el niño en desarrollo (2007). *El impacto de adversidad temprana en el desarrollo del niño.* www.developingchild.harvard.edu.



ParentsCAN

1909 Jefferson Street
Napa, CA 94599

(707) 253-7444
www.parentscan.org

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

*We are delighted
to welcome two new staff
members!*

Lisa Colarusso, Program Director. Lisa has a 22-year career in Early Childhood Education/Development and Family Support Services. Lisa is bilingual and has a Bachelor's in Social Work. She understands the challenges that families face having had a brother with special needs.

Esmeralda Torres, Bilingual Parent Services Coordinator. Esmeralda has been an intern, volunteer and childcare provider for ParentsCAN. She has a BA in Sociology and is a Board Certified Autism Technician. She has experience working with families of children with Autism, ADHD and other behavioral needs.

Please stop in and say hello!

*Nos alegra darle la
bienvenida a dos nuevos
miembros de nuestro personal!*

Lisa Colarusso, Directora de Programas. Lisa tiene 22 años trabajando en el área de Educación y Desarrollo Temprano de los Niños y Servicios de Apoyo familiar. Lisa es bilingüe y tiene una licenciatura en Trabajo social. Ella entiende los retos de las familias con niños con discapacidades por haber tenido un hermano con necesidades especiales.

Esmeralda Torres, Coordinadora de Servicios para Padres Bilingüe. Esmeralda ha sido interna, voluntaria y proveedora de cuidado de niños para ParentsCAN. Tiene una licenciatura en Sociología y un certificado en Autismo. Tiene experiencia trabajando con familias de hijos con Autismo, ADHD y otros problemas de comportamiento.

Pase a saludar las!

Board of Directors
Mesa Directiva

President/Presidente
Ken Wood

**Members/
Miembros**
Candice Chia
Matthew Guggemos
Angelica Rincon

**Executive Director/
Directora Ejecutiva**
Marlena Garcia

