

# ParentsCAN Advocate

January ~ June  
2016



Volume 11, Issue 1



## In this Issue

- Parent Leadership Award Nominations
- Light It Up Blue
- Mental Health Event: Dr. Brentar presents on May 7
- ParentsCAN calendar
- Sibshops
- Insurance Concerns?
- Save These Dates!

The Advocate articles are written or collected by ParentsCAN Advocates.

## Calling for Nominations for Parent Leadership Awards

At ParentsCAN, we recognize that parents often know best what is needed for their families. Over the past 50 years tremendous progress has been made ensuring the rights of individuals with disabilities largely due to parental involvement. It is because parents voiced their concerns and actively worked with decision makers that laws (such as the Individuals with Disabilities Education Act which guarantees free and appropriate education to students with disabilities), have been established in our country.

It's not always easy to take on a leadership role, especially for parents of children with special needs. There are great demands on your time and energy; solving your own challenges and issues take a toll. But it's extremely important for parents to become involved. Families are in an ideal position to honestly evaluate services because they know what works and what doesn't. Families are problem solvers because they are always adapting and finding solutions among services and programs that are sometimes limited.

ParentsCAN will host a Parent Leadership Award event on **Thursday February 25th, 2016**. Please nominate a parent you know who has demonstrated leadership qualities so they can be recognized!

Parents who have been awardees in the past have been nominated for their leadership for:

- Volunteering at their children's school to coordinate parent meetings, family fun night and various classroom activities and events
- Organizing an online fundraising campaign for a local family to raise funds to help the family with the expenses of their child's month long hospital stay
- Building a volunteer team of Latinas to provide over 80 different classes and trainings for over 1200 preschool and elementary parents in Napa
- Learning to speak English, applying for and receiving citizenship, increasing her education and earning a certificate

Nomination forms are available by emailing [parents@parentscan.org](mailto:parents@parentscan.org) or they can be picked up at the ParentsCAN office, 1909 Jefferson Street, Napa. **Nominations are due on February 5, 2016.**

Questions? Email [lisag@parentscan.org](mailto:lisag@parentscan.org) or call (707) 253-7444 x 110

# ParentsCAN Advocate

Enero ~ Junio  
2016



## En Esta Edición

- Nominaciones para la Ceremonia de Padres Líderes
- Ilumínalo de Azul
- Evento de la Salud Mental: El Dr. Brentar presentará el 7 de Mayo
- Calendario de ParentsCAN
- Sibshops
- ¿Preocupaciones Sobre su Cobertura Médica?
- ¡Reserve Estas Fechas!

Artículos en esta Edición del Noticiero son escritos por el personal de ParentsCAN.

## Buscando Nominaciones para la Ceremonia de Padres Líderes

En ParentsCAN reconocemos que los padres a menudo saben lo que es mejor para sus familias.

Durante los últimos 50 años se ha hecho un tremendo progreso para asegurar los derechos de las personas con discapacidades, y esto es en gran parte a la participación de los padres. Esto es porque los padres expresaron sus preocupaciones y trabajaron activamente con las personas encargadas de tomar decisiones acerca de las leyes, que las leyes (tales como la Acta para Individuos con Discapacidades, la cual garantiza el derecho a la educación a los estudiantes con discapacidades), han sido establecidas en nuestro país.

No es fácil asumir un papel de liderazgo, especialmente para padres con hijos con necesidades especiales. Se exige mucho de su tiempo y su energía; resolviendo sus propios retos y problemas puede ser agotador. Pero es de suma importancia que los padres se involucren. Las familias están en una posición ideal para evaluar servicios de manera honesta porque saben lo que funciona y lo que no. Las familias resuelven problemas porque ellas siempre se están adaptando y encontrando soluciones en los servicios y programas que a veces son limitados.

ParentsCAN será anfitrión de la Ceremonia para Padres Líderes, el **Jueves, 25 de Febrero, 2016**. ¡Por favor nominen a un padre o madre que ha demostrado tener cualidades de liderazgo para que pueda ser reconocido(a)!

Los padres que han sido reconocidos en el pasado fueron nominados por su liderazgo y demostraron ser padres líderes al:

- Ser voluntarios en las escuelas de sus hijos para coordinar juntas para padres, eventos familiares y otros eventos y actividades en el salón de clase
- Organizar una campaña en el internet para recaudar fondos para ayudar a una familia local a pagar los gastos de un mes de hospitalización de su hijo
- Crear un equipo de voluntarias Latinas para proveer más de 80 clases y talleres diferentes para más de 1200 padres con hijos en escuelas preescolares y elementarias en Napa
- Aprender a hablar inglés para aplicar y recibir ciudadanía, continuar su educación y recibir un título.

Solicite sus formas para nominaciones escribiendo a [parents@parentscan.org](mailto:parents@parentscan.org) o recójala de la oficina ParentsCAN, 1909 Jefferson Street, Napa. Fecha límite para entregar las nominaciones es el **5 de Febrero, 2016**.

¿Preguntas? Escriba a [lisag@parentscan.org](mailto:lisag@parentscan.org) o llame al (707) 253-7444 x 110

## Light It Up Blue Napa

1 in 68 US Children has an Autism Spectrum Disorder. In Napa County Autism rates have increased by 60% in just the last 5 years.\*

The United Nations adopted April 2nd as World Autism Awareness Day, a day to shine a bright light on autism as a growing global health crisis. Autism is one of only three health issues to be recognized with its own day by the United Nations.

The Light It Up Blue Campaign, is a worldwide event lead by Autism Speaks. On April 2nd thousands of iconic landmarks, communities, businesses and homes across the globe unite by shining bright blue lights in honor of the millions of individuals and families around the world affected by autism. Special thanks to Jimmy Duhig's Creative Lighting Design for "Lighting ParentsCAN Up Blue" for the whole month of April!

Join the global autism awareness movement!

- Light up Blue: Change outdoor or indoor white bulbs to blue bulbs
- Wear Blue: Ask family, friends, coworkers, and staff to wear blue
- Post Blue: Post your photos on Facebook, Twitter, Google+, Instagram, or Flickr with the hashtag #LIUB

\*Source: Kidsdata.org



## Back By Popular Demand – Dr. Brentar!

Children's Mental Health Matters! Research in the fields of neurobiology, brain development and psychology now tells us that the human brain is a profoundly social organ. The emotional connection between parents and children (infancy through late adolescence) is the best vehicle for not only emotional intelligence, security, and eventual autonomy, but academic success and personal relationship health as well.

Emotions allow us to understand our world in important ways, often giving us unique information that we cannot access using our "logical" mind. However, for some, emotions can be felt so strongly that they begin to "run the show," making it difficult to act effectively in the moment. Difficulties regulating intense emotions can lead to increased anxiety, depression, and conflict with parents, teachers, and peers.

ParentsCAN invites you to join us for a free workshop conducted by mental health expert Dr. John Brentar, Adjunct Clinical Instructor at the Stanford University Department of Psychiatry and Behavioral Sciences. Dr. Brentar also serves as the Executive Director of the Morrissey – Compton Educational Center. Dr. Brentar conducted these very popular sessions last year; and we are delighted that he is returning this year.

Two sessions will be offered. One session is titled "Parenting an Emotionally Sensitive Child." Dr. Brentar will discuss emotional sensitivity in children and teens, and the ways in which parents can help children learn ways to self-soothe more quickly and effectively.

In the second session titled "Connect to Correct: The Importance of Emotional Connection in Parenting," he will offer parents strategies for establishing and deepening emotional connection with children, navigating life's inevitable challenges, limit setting, boundary maintenance, and gaining parental support.

### Event Details

Workshop, Breakfast and Resources

**Saturday, May 7, 2016**

9:00 a.m. - 12:00 p.m.

Napa County Health  
2344 Old Sonoma Road,  
Building P2  
Napa

Space is limited! Please call (707) 253-7444 for more information and to register. Spanish translation will be available if you pre-register.



## Ilumíneno Azul Napa

1 de cada 68 niños en los E.E. U.U. tiene trastorno del Espectro Autista. En el Condado de Napa las tasas de Autismo han aumentado 60% en tan sólo los últimos 5 años.\*

Las Naciones Unidas adoptaron el 2 de Abril como el Día Mundial de la Concientización Sobre el Autismo, un día para alumbrar una luz brillante sobre el Autismo como una crisis creciente de la salud a nivel global. El Autismo es uno de tan sólo tres problemas de salud reconocido con su propio día global por las Naciones Unidas.

La campaña, Ilumíneno Azul, es un evento global dirigido por Autism Speaks. El 2 de Abril, miles de monumentos icónicos, comunidades, negocios, y hogares a través del mundo se unen para iluminar luces de color azul en honor a las millones de personas y familias alrededor del mundo afectadas por el Autismo.

¡Damos un agradecimiento especial a Jimmy Duhig y su negocio Creative Lighting Design por "Iluminar a ParentsCAN de Azul" durante todo el mes de Abril!

¡Únase al movimiento global de la concientización sobre el Autismo!

- Ilumíneno Azul: Cambie los focos blancos fuera y dentro de la casa a focos de color azul.
- Vístase de Azul: Pida a su familia, amigos, colegas, o al personal que se vistan de azul.
- Súbalo Azul: Suba sus fotos en Facebook, Twitter, Google+, Instagram, or Flickr con el hashtag #LIUB

\*Source: Kidsdata.org

## ¡De Regreso por Demanda Popular – El Dr. Brentar!

¡Asuntos de Salud Mental de los Niños! Los estudios en las áreas de neurobiología, desarrollo del cerebro y psicología ahora nos indican que el cerebro humano es un órgano inmensamente social. La conexión emocional entre padres e hijos (desde la infancia hasta el final de la adolescencia) es el mejor instrumento no solamente para la inteligencia emocional, seguridad, y la autonomía eventual, sino también para el éxito académico y las relaciones personales.

Las emociones nos permiten comprender nuestro mundo de maneras importantes, muchas veces dándonos información única que no podemos acceder usando nuestra mente "lógica." Sin embargo, para algunos, las emociones pueden sentirse tan intensamente que ellas empiezan a "dirigir el espectáculo," haciéndolo difícil de actuar efectivamente en el momento. Dificultades para regular las emociones intensas pueden llevar al aumento de ansiedad, depresión, y conflictos con los padres, maestros, y colegas.

ParentsCAN le invita a acompañarnos a un taller gratuito dirigido por el experto en salud mental, el Dr. John Brentar, Instructor Clínico Auxiliar del Dpto. de Psiquiatría y Ciencias Conductuales de la Universidad de Stanford. El Dr. Brentar también sirve como el Director Ejecutivo del Centro Educativo Morrisey-Compton. Él condujo las sesiones populares del año pasado y estamos encantados de que regrese de nuevo este año.

Se ofrecerán dos sesiones. La primera sesión se titula "Criando un Hijo Emocionalmente Sensitivo." El Dr. Brentar hablará acerca de la sensibilidad emocional en los niños y adolescentes, y las maneras en que los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender técnicas para auto-calmarse de manera más rápida y efectiva.

En la segunda sesión "Conectar para Corregir: La importancia de la Conexión Emocional en la Crianza de los Hijos," le ofrecerá estrategias a padres para establecer y profundizar la conexión emocional con sus hijos, navegar los retos inevitables de la vida, establecer y mantener límites, y cómo conseguir apoyo para padres.

### Detalles del Evento

Taller, Desayuno y Recursos  
**Sábado, Mayo 7, 2016**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.  
Napa County Health  
2344 Old Sonoma Road,  
Edificio P2 Napa

Espacio limitado. Favor de llamar al (707) 253-7444 para más información y para registrarse. Habrá traducción al español si se registra.

ParentsCAN Calendar

January - June 2016



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, 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

Challenging Behaviors

Support Group

Wednesday - 6:00-7:30 p.m.

- 1/13/16
- 2/10/16
- 3/9/16
- 4/13/16
- 5/11/16
- 6/8/16

Kincare

Grandparents Brunch

Thursday - 11:30 a.m.-1:00 p.m.

- 1/21/16
- 2/18/16
- 3/17/16
- 4/21/16
- 5/19/16
- 6/16/16

Chromosome Connection

Support Group

Monday - 6:00-7:30 p.m.

- 1/4/16
- 2/1/16
- 3/7/16
- 4/4/16
- 5/2/16
- 6/6/16

Transition Planning

Monday - 6:00-8:00 p.m.

- 4/11/16

Positive Behavioral Supports

Wednesday - 6:00-7:30 p.m.

- 2/3/16
- 4/6/16
- 6/1/16

Sibshops

Saturday - 10:00 a.m.-1:00 p.m.

- 1/23/16
- 2/27/16
- 3/26/16
- 4/23/16
- 5/28/16
- 6/25/16

Organization & Advocacy

Wednesday - 6:00-8:00 p.m.

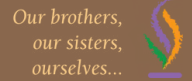
- 1/27/16
- 2/24/16
- 3/30/16
- 4/27/16
- 5/25/16

Special Education Rights & Responsibilities plus IEP Clinic

Wednesday - 6:00-8:00 p.m.

- 1/20/16
- 2/17/16
- 3/16/16
- 4/20/16
- 5/18/16

SiblingSupportProject



Sibshops®

Sibshops® provide young brothers and sisters peer support and information in a lively, recreational setting.

For the adults who run them, and for the agencies that sponsor them, Sibshops® are evidence of their loving concern for the family member who will have the longest-lasting relationship with the person who has a disability.

However, for the kids who attend them, Sibshops® are pedal-to-the-metal events where they will:

- Meet other sibs (usually for the first time)
- Have fun
- Talk about the good and not-so-good parts of having a sib with special needs with others who “get it”
- Play some great games
- Learn how other brother and sisters handle sticky situations sometimes faced by brothers and sisters
- Laugh
- Learn something about the services their brothers and sister receive
- Have some more fun!

The Sibshop® curriculum is used throughout the United States and Canada and in Japan, New Zealand, Argentina, Iceland, Ireland, England, Italy, and Turkey.

## Calendario de ParentsCAN

Enero-Junio 2016



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 mas información sobre clases en Inglés.

### GRUPOS DE APOYO, TALLERES Y ENTRENAMIENTOS

#### Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo

Miércoles  
9:30 a.m. - 11:30 a.m.  
1/20/16  
2/17/16  
3/16/16  
4/20/16  
5/18/16  
6/15/16

#### Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Síndrome de Down

Lunes  
6:30 p.m. - 8:00 p.m.  
1/25/16  
2/22/16  
3/28/16  
4/25/16  
5/23/16  
6/27/16

#### Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con Clínica de IEP

Miércoles  
9:30 - 11:30 a.m.  
2/3/16  
3/2/16  
4/6/16  
5/4/16  
6/1/16

#### Apoyo para la Conducta Positiva

Miércoles  
6:00 p.m. - 7:30 p.m.  
1/6/16  
3/2/16  
5/4/16

#### Destrezas para Abogar Efectivamente

Jueves  
9:30 a.m. - 11:30 a.m.  
1/28/16  
2/25/16  
3/24/16  
4/28/16  
5/26/16  
6/23/16

#### Transición

Viernes  
6:00 p.m. - 7:30 p.m.  
1/15/16  
2/19/16  
3/18/16  
4/15/16  
5/20/16  
6/17/16

#### Sibshops

Sábado  
10:00 a.m. - 1:00 p.m.  
1/23/16  
2/27/16  
3/26/16  
4/23/16  
5/28/16  
6/25/16

SiblingSupportProject

Our brothers,  
our sisters,  
ourselves...



Sibshops®

Sibshops® provee a hermanos y hermanas un grupo de apoyo e información en un ambiente alegre y recreativo.

Para los adultos quienes dirigen los grupos y para las agencias quienes los patrocinan, Sibshops® son la evidencia de su amorosa preocupación por el miembro de su familia quién tendrá la relación más duradera con una persona que tiene una discapacidad. Sin embargo, para los niños que asisten a los talleres, Sibshops® son eventos en donde ellos podrán:

- Conocer a otros hermanos(as) (usualmente por primera vez)
- Divertirse
- Hablar con otros que “entender” acerca de las partes buenas y las no-tan-buenas de tener un hermano(a) con necesidades especiales
- Jugar juegos divertidos
- Aprender cómo otros hermanos y hermanas manejan situaciones difíciles que a veces enfrentan los hermanos
- Reír
- Aprender algo acerca de los servicios que sus hermanos y hermanas reciben
- ¡Y divertirse más!

El currículo de Sibshop® es utilizado a través de los E.E. U.U. y Canadá, en Japón, Nueva Zelanda, Argentina, Islanda, Irlanda, Inglaterra, Italia, y Turquía.

## **Insurance Concerns? We Can Help You Figure it Out!**

Last week a mother came in to review her son's Special Education Plan with us. As we reviewed the plan, we asked about her family's healthcare coverage. She explained that her son has epilepsy and needs regular visits to specialists, and expensive medication. The private insurance they have through her husband's work has a large deductible and did not cover costly expenses specifically for her son. It was not uncommon for them to spend over \$300 a month just for her son's care. This was a heavy burden for the family budget, especially during the off-season when her husband worked reduced hours. They had to budget very carefully to make sure her son would be able to receive the care he needed without interruption.

Parents are often required to pay for services that are not covered by their insurance plans; such as certain types of therapy, home health care, prescription drugs, and mental health care. ParentsCAN can help you find services available for your particular situation, assist you with the application process and help you connect to those services.

This includes applying for and accessing public benefits such as Medi-Cal, In-Home Support Services, and Social Security Disability Benefits. Call ParentsCAN to make an appointment to speak to an advocate who will review your particular situation.

Did you know that Medi-Cal has recently expanded its eligibility? Many families and children who were not eligible before can now be enrolled in no-cost or low-cost plans. Call us today to see if you qualify!



## **¿Preocupaciones Sobre su Cobertura Médica? ¡Podemos Ayudarle!**

La semana pasada, una mamá vino a nuestra oficina para repasar con nosotros el Plan de Educación Especial de su hijo. Mientras repasábamos el plan, le preguntamos sobre la cobertura médica de su familia. Nos explicó que su hijo tiene epilepsia y requiere visitas frecuentes con los especialistas, y medicamento costoso. La cobertura médica privada que tienen por medio del trabajo de su esposo tiene un enorme deducible y no cubre los gastos costosos que requiere su hijo. No era fuera de lo común que ellos gastaran más de \$300 al mes sólo en el cuidado de su hijo. Esto era un peso muy grande para el presupuesto de la familia, especialmente durante la temporada de descanso cuando su esposo trabajaba horas reducidas. Tenían que calcular su presupuesto cuidadosamente para asegurar que su hijo pudiera recibir el cuidado que necesitaba sin interrupción.

Se requiere que los padres a menudo paguen por servicios que no están cubiertos por su cobertura médica; tales como ciertas terapias, cuidado médico en el hogar, medicamentos, y cuidado mental. ParentsCAN le puede ayudar a encontrar servicios disponibles para su caso particular, ayudarle con el proceso de la aplicación y ayudarle a conectarse con esos servicios.

Esto incluye aplicar para conseguir beneficios públicos tales como el Medi-Cal, Apoyo en el Hogar (IHSS), y servicios de Ingresos de Seguro Social. Llame a ParentsCAN para hacer una cita con un asesor quien revisará los detalles de su situación.

¿Sabía que recientemente el Medi-Cal expandió su elegibilidad? Muchas familias y niños quienes no eran elegibles anteriormente ahora pueden ser inscritos en planes de cero o bajo costo. ¡Llámenos hoy para ver si califica!

*Save These Dates! ¡Reserve Estas Fechas!*



10th Birthday Gala Celebration  
10mo Cumpleaños y Gala de ParentsCAN

Saturday, February 20, 2016 · Sábado, 20 de Febrero, 2016

Parent Leadership Awards  
Ceremonia de Padres Líderes

Thursday, February 25, 2016 · Jueves, 25 de Febrero, 2016

Mental Health Event  
Evento de la Salud Mental

Saturday, May 7, 2016 · Sábado, 7 de Mayo, 2016

Family Birthday Celebration  
Celebración Cumpleañera Familiar

Saturday, May 21, 2016 · Sábado, 21 de Mayo, 2016

Circle the Wagons



Saturday, June 25, 2016 · Sábado, 25 de Junio, 2016

ParentsCAN

Board of Directors  
Mesa Directiva

Juan Cisneros  
President/Presidente

Robert Diehl  
Vice President/Vice Presidente

Carol Pierce  
Treasurer/Tesorera

Lora Eichner, M.D.

Sam Engle

Marlena Garcia  
Executive Director/  
Directora Ejecutiva

[www.parentscan.org](http://www.parentscan.org)



[www.parentscan.org](http://www.parentscan.org)

707-253-7444

Napa, CA 94559

1909 Jefferson Street

ParentsCAN