



ParentsCAN

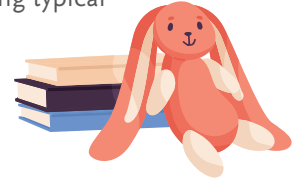
ADVOCATE

July 2022 to December 2022

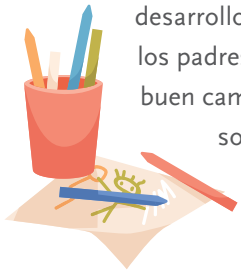
Volume 16, Edition 2

www.parentscan.org | (707) 253-7444 | parents@parentscan.org

EARLY YEARS | The first 5 years of a child's life are critical. ParentsCAN offers free developmental screenings for any Napa County child aged 2 months to 5 years. These screenings help parents understand if their child is meeting typical developmental milestones. This can be reassuring if the child is on track and can identify any areas that need further evaluation. They are also a fun and informative process for both the children and parents. The American Academy of Pediatrics recommends all children be screened at least 3 times before their fifth birthday. *Contact us at (707) 253-7444 or parents@parentscan.org to schedule a FREE screening.*



PRIMEROS AÑOS | Los primeros 5 años de la vida de un niño son críticos. ParentsCAN ofrece evaluaciones de desarrollo gratuitas para cualquier niño del condado de Napa de 2 meses a 5 años de edad. Estas evaluaciones ayudan a los padres a comprender si su hijo está alcanzando las metas del desarrollo típicos y pueden asegurarle que su hijo va por buen camino. La evaluación también identificará cualquier áreas que necesitan una evaluación adicional. Las evaluaciones son un proceso divertido e informativo tanto para los niños como para los padres. La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los niños sean evaluados al menos 3 veces antes de su quinto cumpleaños. *Contáctenos al (707) 253-7444 o parents@parentscan.org para programar una evaluación GRATUITA.*





Spring into Wellness

The last two years have been stressful, to say the least, and we all know that too much stress can hurt our health. One way to reduce stress is asking for and accepting help from others in our time of need. ParentsCAN is here for you.

In response to the sharp increase in parent stress caused by the pandemic, ParentsCAN has launched our **Parent Wellness Program**. This program consists of a series of 6 workshops specifically designed for parents of children with special needs.

PARENT WELLNESS PROGRAM

1. *From Control to Letting Go: Overview of Stress and Coping Strategies*
2. *From Grief to Acceptance: Reactions of Grief of Diagnosis, Uncovering Acceptance and Positive Emotions*
3. *From Guilt to Forgiveness: Overview of Guilt and Moving toward Forgiveness*
4. *From Conflict to Collaboration: Perception, Control and Strategies for Better Collaboration*
5. *From Fear to Confidence: Overview of Fear and How to Build Confidence*
6. *From Pessimism to Optimism: Power of Positive Thinking*

The workshops have been adapted from the Vanderbilt University Parent Stress Intervention Program and are based on proven interventions from the field of positive psychology. They emphasize ways to temper such emotions as guilt, conflict, worry, and pessimism by identifying and using one's strengths and virtues, often in new ways and by practicing exercises involving gratitude, forgiveness, grace, and optimism.

The workshops also help participants learn and practice specific stress management techniques including exercising, allowing time for leisure activities, thinking positively, getting organized, and avoiding too many commitments.

These days we can all use reminders and tips to reduce our stress, and what better way to do it than with other parents with similar experiences? If you are interested in joining a Parent Wellness Workshop, contact us at **(707) 253-7444** or **parents@parentscan.org** for more information or to enroll today, you will be glad you did.





Saltando al Bienestar

Los últimos dos años han sido estresantes, por decir lo mínimo, y todos sabemos que demasiado estrés puede dañar nuestra salud. Una forma de reducir el estrés es pedir y aceptar la ayuda de otros durante momentos de necesidad. ParentsCAN está aquí para usted.

En respuesta al este aumento en el estrés de los padres causado por la pandemia, ParentsCAN ha lanzado nuestro **Programa de Bienestar para Padres**. Este programa realiza de una serie de 6 talleres diseñados específicamente para padres de niños con necesidades especiales.

PROGRAMA DE BIENESTAR PARA PADRES

1. *Del control a dejar ir: descripción general del estrés y las estrategias de afrontamiento*
2. *Del Duelo a la Aceptación: Reacciones del Duelo del Diagnóstico, Descubrimiento de la Aceptación y Emociones Positivas*
3. *De la culpa al perdón: descripción general de la culpa y avance hacia el perdón*
4. *Del Conflicto a la Colaboración: Percepción, Control y Estrategias para Mejor colaboración*
5. *Del miedo a la confianza: descripción general del miedo y cómo generar confianza*
6. *Del pesimismo al optimismo: el poder del pensamiento positivo*

Los talleres han sido adaptados del Programa de Intervención de Estrés para Padres creado por la Universidad de Vanderbilt y se basan en intervenciones comprobadas del campo de la psicología positiva. Hacen claro las formas de moderar emociones como la culpa, el conflicto, la preocupación y el pesimismo mediante la identificación y el uso de las propias fortalezas y virtudes a menudo de formas nuevas y practicando ejercicios que implican gratitud, perdón, gracia y optimismo.

Los talleres también ayudan a las participantes a aprender y practicar técnicas específicas de manejo del estrés, como hacer ejercicio, dedicar tiempo a actividades de ocio, pensar de manera positiva, organizarse y evitar demasiados compromisos.

En estos días todos Podemos usar recordatorios y consejos para reducir nuestro estrés, y qué mejor manera de hacerlo ¿que con otros padres con experiencias similares? Si está interesado en unirse a un taller de Bienestar para Padres, contáctenos al **(707) 253-7444** o **parents@parentscan.org** para obtener más información o para inscribirse hoy, se alegrará de haberlo hecho.





Director's Message

Marlena Garcia | *Executive Director*

As parents and as caregivers we all have doubts and questions about how our children are doing, developmentally, in school, or socially. Often, we are confused as to who to turn to and where to go for answers. A simple google search can turn into hours and hours of scrolling through enormous amounts of information that can often leave a parent even more confused.

ParentsCAN understands that each child's journey is different and that there are moments in our children's life when we have questions or concerns.

After all, children don't come with an instruction manual!

ParentsCAN is here to help. We can help you sort out those questions, find reliable sources of information and connect you to other parents who are facing similar situations or with local professionals who will support your child whatever challenge they are facing.

One call to ParentsCAN can help you save hours of scrolling through mountains of google information. Our services are individualized to your family needs.

Contact us today!

(707) 253-7444 | parents@parentscan.org



Mensaje de la Directora

Marlena Garcia | *Directora Ejecutiva*

Como padres y cuidadores, todos tenemos dudas y preguntas sobre cómo están progresando nuestros hijos, en su desarrollo, en la escuela o socialmente. A menudo, estamos confundidos acerca de a quien recurrir y dónde buscar respuestas. Una simple búsqueda en Google puede convertirse en horas y horas de desplazamiento a través de enormes cantidades de información que a menudo pueden dejar a los padres aún más confundidos.

ParentsCAN entiende que el camino de cada niño es diferente y que hay momentos en la vida de nuestros hijos que tenemos preguntas o inquietudes.

¡Después de todo, los niños no vienen con un manual de instrucciones!

ParentsCAN está aquí para ayudarlo. Podemos ayudarlo a resolver esas preguntas, encontrar fuentes confiables de información y conectarlo con otros padres que han enfrentado situaciones similares o con profesionales locales que apoyarán a su hijo en cualquier desafío que enfrente.

Una llamada a ParentsCAN puede ayudarlo a ahorrar horas de desplazamiento a través de apilos de información en Google. Nuestros servicios son individualizados a las necesidades de su familia.

¡Contáctenos hoy!

(707) 253-7444 | parents@parentscan.org





ParentsCAN

1909 Jefferson Street
Napa, CA 94559

Presort
Standard
U.S. Postage
PAID
Napa, CA
Permit No. 103

► For our Schedule of Classes visit:
parentscan.org/how-we-help/calendar-of-classes.html

► Para nuestra lista actualizada de clases visite:
parentscan.org/how-we-help/calendar-of-classes.html



Contact us at **(707) 253-7444** or parents@parentscan.org to schedule a **FREE** developmental screening for your child today. | Contáctenos al **(707) 253-7444** o parents@parentscan.org para programar una evaluación de desarrollo GRATUITA para su hijo hoy.

