



ParentsCAN

ADVOCATE

April 2021 to October 2021

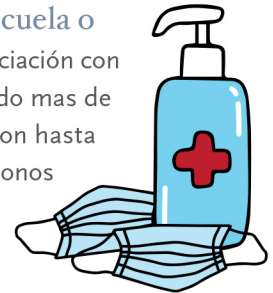
Volume 15, Edition 2

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



What if you had to decide between buying masks for your children to take to school, or buying them food? No family should ever have to make this decision. So ParentsCAN, in partnership with the State Council on Developmental Disabilities, has held county-wide distribution events from American Canyon to Calistoga handing out over 10,000 bags of Personal Protective Equipment (PPE)! In doing so, we have continued our role as Second Responders, making sure that vulnerable families have the support they need to help them stay safe.

¿Qué tal si tuviera que decidir entre comprar cubre bocas para que sus hijos lleven a la escuela o comprarles comida? Ninguna familia debería tener que tomar esta decisión. Por eso, ParentsCAN, en asociación con el Consejo Estatal de Discapacidades del Desarrollo, ha realizado eventos de distribución. ¡Hemos distribuido mas de 10,000 bolsas de Equipo de Protección Personal (PPE) en todo el condado de Napa desde American Canyon hasta Calistoga! Al hacerlo, hemos podido continuar con nuestro papel como segundos respondedores, asegurándonos de que las familias vulnerables tengan el apoyo que necesitan para ayudarlas a mantenerse seguras.





Finding Peace of Mind

It's been a tough year! So many of us are feeling overwhelmed; we may be anxious, sad, angry or depressed. Many are struggling with isolation – others are experiencing a little too much “family time.” We want to help our families and loved ones, but we need to remember to be kind to ourselves. Here are some tips to help calm fears, manage stress and keep the peace:

- Keep up to date on what is currently happening while minimizing your exposure to media or social media that promotes fear or panic.
- Stay connected as much as possible with friends and family, this may take the form of phone/Zoom calls, texts, emails or socially distant activities. Let kids use social media (within reason) and Zoom, Skype or FaceTime to stay connected to their friends.
- This is a stressful situation. Recognize that feelings of anxiety, depression, or fear of contracting Covid-19 are all normal reactions.
- Parents everywhere are struggling to keep children healthy and occupied. Engage in things that are fun for you and your kids, maybe add new activities into your routine, like arts and crafts, science projects, imaginary games, musical activities, board games, household projects, baking, etc.
- Stay physically active and exercise safely by taking a family walk or bike ride.



- Keep your support network strong, even if you're only able to call or text friends and family.

Keep kids in the loop but keep it simple. "Talking to children in a clear, reasonable way about what's going on is the best way to help them understand," says Rachel Busman, PsyD, a clinical psychologist at the Child Mind Institute. "But remember kids don't need to know every little thing. Be creative and be flexible, and try not to be hard on yourself. You have to find a balance that works for your family. The goal should be to stay sane and stay safe."

And . . . remember to be kind to yourself, *we are in this together!*



TO ACCESS HELP:

- **National Distress Hotline:** 800-985-5990 or text "TalkWithUs" to 66746; Spanish Speakers text "Hablanos" to 66746.
- **24-hour help line:** 800-799-7233.
- **National Suicide Prevention Lifeline Hours:** 800-273-8255. Available 24 hours. Languages: English, Spanish.
- **Mentis Intake Line:** 707-255-0966 x 132. Dedicated to the emotional health and wellbeing of all Napa County residents. Provides bilingual, affordable mental health services.
- **Aldea Children & Family Services:** 888-99Aldea or 888-992-5332. Offers a wide range of therapeutic and support services that equip people with the tools needed to improve their health, relationships, and, ultimately, their community.
- **Napa County Health & Human Services 24-hour Mental Health Crisis Hotline:** 707-253-4711.
- **NEWS:** 707-255-6397. Offers domestic violence and sexual abuse services.

IN NAPA COUNTY:



Buscando Tranquilidad

Ha sido un año muy difícil! Muchos de nosotros nos sentimos abrumados; tal vez ansiosos, tristes, enojados o deprimidos. Muchos están batallando con aislamiento – otros están experimentando un poco más de tiempo con la familia. Queremos ayudar a nuestras familias y a nuestros seres queridos, pero tenemos que recordar que tenemos que ser amable con nosotros mismos. Aquí hay unas pautas para ayudar a calmar miedos, manejar estrés y mantener la paz:

- Manténgase actualizado sobre lo que está sucediendo actualmente mientras minimiza su exposición a los medios o redes sociales que promueven el miedo o el pánico.
- Manténgase conectado lo mas posible con amigos y familiares, esto puede tomar forma de llamadas telefónicas o porZoom, mensaje de texto, correos electrónicos o actividades socialmente distantes. Dejar que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y Zoom, Skype o FaceTime para mantenerse conectado a sus amigos.
- Esta es una situación estresante. Reconozca ese sentimiento de ansiedad, depresión, o el miedo de contractar el COVID-19 todas son reacciones normales.
- Padres de todos lados están batallando para mantener a sus hijos saludables y ocupados. Participe en cosas que son divertidas para usted y para sus niños, agregue nuevas actividades a su rutina, como arte y manualidades, proyectos de ciencia, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos de casa, hornear, etc.

- Mantenerse físicamente activo y hacer ejercicio de forma segura dando un paseo familiar o en bicicleta.
- Mantener su red de apoyo fuerte, aun que solo pueda hablar o mandar mensaje a familiares y amigos.

Mantener al tanto a los niños sobre lo que pasa, pero mantenerlo simple. “Hablar con niños de forma clara y razonable acerca de lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender,” dice Rachel Busman, PhD, sicóloga de clínica en el instituto de la mente infantil. “Pero recuerde los niños no deben de saber cada pequeña cosa. Sea creativo y sea flexible, y trate de no ser tan duro con usted mismo. Tiene que buscar un balance que funcione para su familia. La meta debe de ser mantenerse cuerdo y seguro.”

¡Y... recuerde de ser amable con usted mismo, *estamos en esto juntos!*

PARA OBTENER APOYO:

- **Línea Directa de Emergencia Nacional:** 800-985-5990 o mandar texto para apoyo en inglés “TalkWithUs” al 66746; Para apoyo en español mandar texto “Hablanos” al 66746.
- **Línea de ayuda de 24-horas:** 800-799-7233.
- **Horario para la línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 800-273-8255. Disponible 24 horas al día. Lenguajes: inglés, español.

EN EL CONDADO DE NAPA:

- **Servicios de salud y humanos del condado de Napa Línea directa de crisis de salud mental:** 707-253-4711.
- **Línea de entrada Mentis:** 707-255-0966 x 132. Dedicados a la salud emocional y bienestar de todos los residentes del condado de Napa. Proporciona servicios de salud mental bilingüe y asequible.
- **Servicios para niños y padres Aldea:** 888-99Aldea o 888-992-5332. Ofrece una amplia variedad de servicios de apoyo y terapéuticos que equipa a la gente con herramientas necesarias para mejorar su salud, relaciones, y, últimamente, su comunidad.
- **NEWS:** 707-255-6397. Ofrece servicios para violencia domestica y abuso sexual.



Director's Message

Marlena Garcia | *Executive Director*

You are not alone. Every day we get calls from parents who are struggling with the emotional toll of caring for a child with special needs. Parents who have lost their jobs, childcare and homes, who are overwhelmed with the daily caretaking needs of their children. We hear about children who are struggling with distance learning, falling behind, and those who have not received critical services since the start of the pandemic. *2020 could not have been more challenging and 2021 has continued to follow suit.*

At ParentsCAN, we strive to be a beacon of hope to families of children with special needs in our community. We provide parents with connection, guidance, and training to help them remain healthy and resilient during these difficult times. As one of the parents we served said, *"I can't imagine what our life would be like during this time if we didn't have ParentsCAN to lean on for support and guidance."* We know parents of children with special needs are strong and resilient, we have seen them bounce back from all types of challenges. Parents are creative problem solvers and great networkers. They are always looking for a solution and know when to ask for help.

ParentsCAN is here for you no matter what challenges you may be facing. Our trusted staff will listen to your concerns, connect you with local resources and provide you with the information you need to meet your unique situation. Please do not hesitate to reach out at **707-253-7444** or email at **parents@parentscan.org** with your questions or concerns. Look on **www.parentscan.org** for an updated listing of workshops and support groups. *We look forward to hearing from you.*

Remember we are in this together!

Mensaje de la Directora

Marlena Garcia | *Directora Ejecutiva*

Usted no está solo. Cada día recibimos llamadas de padres que están batallando con el costo emocional de cuidar a un niño con necesidades especiales. Padres que han perdido sus trabajos, cuidado de niño y hogares, que están agobiados con el cuidado diario de sus niños. Escuchamos sobre niños que están batallando con la educación a distancia, están atrasados, y los que no han recibido los servicios esenciales desde el comienzo de la pandemia. *2020 no pudo ser más desafiante y el 2021 a continuado muy similarmente.*

ParentsCAN, lucha por ser un faro de esperanza en nuestra comunidad para las familias con niños con necesidades especiales. Nosotros proporcionamos a los padres con conexión, orientación y entrenamiento para ayudarles a mantenerse saludables y resistentes durante estos tiempos difíciles. Como dijo uno de nuestros padres que ayudamos, *“No puedo imaginar como sería nuestra vida durante este tiempo si no tuviéramos a ParentsCAN en quien apoyarnos y guiarnos.”* Sabemos que padres de niños con necesidades especiales son fuertes y resistentes, hemos visto a nuestras familias recuperarse de todo tipo de desafíos. Los padres son creativos para solucionar problemas y buenos para conectarte entre si. Siempre están buscando soluciones y saben cuando pedir ayuda.

ParentsCAN está aquí no importa que desafíos estén enfrentando. Nuestras trabajadoras están aquí para escucharlos, los conectaran con recursos locales y les proveerán con información que ocupan para ayudarlos a sobresalir su situación. No dude en contactarnos a **707-253-7444** o **parents@parentscan.org** con sus preguntas o preocupaciones. Visite **www.parentscan.org** para información actualizada sobre nuestros entrenamientos y grupos de apoyo. *Esperamos escuchar de usted.*

¡Recuerde que estamos en esto juntos!





ParentsCAN

1909 Jefferson Street
Napa, CA 94559

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

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

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



To date, ParentsCAN has distributed over 10,000 bags of PPE to families in need! | ¡Hasta hoy, ParentsCAN ha distribuido más de 10,000 bolsas de PPE para familias necesitadas!

