



ParentsCAN

ADVOCATE

November 2021 to March 2022

Volume 16, Edition 1

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

Creating a Safe Napa. On September 28th, we joined Adventist Health/St. Helena Hospital Foundation and more than a dozen other local non-profit organizations for “Creating a Safe Napa.” Free vaccines, flu shots and health information were given to local residents and their families. We also shared about how ParentsCAN offers resources and supports to help families and their children with special needs. *Thank you to all who stopped by and participated!*

Creando un espacio seguro en Napa. El 28 de septiembre, nos unimos a Adventist Health/St. Helena Hospital Foundation y más de una docena de otras organizaciones locales sin fines de lucro para “Creando un espacio seguro en Napa”. Se entregaron vacunas gratuitas, vacunas contra la gripe e información de salud a los residentes locales y sus familias. También compartimos sobre cómo ParentsCAN ofrece recursos y apoyos para ayudar a las familias y sus niños con necesidades especiales. *¡Gracias a todos los que vinieron y participaron!*





Helping Children to be Resilient in the Face of Upheaval

Not every child experiences things the same way. This is also true for a child with a disability. The world can be a very stressful place for a child who has trouble communicating, controlling their emotions, or understanding social cues. There are many things a parent can do to help their child with disabilities become more resilient.

Helping children to become resilient means they have the tools to cope with the stress or trauma that they experience and can move on beyond that experience. Building your child's resilience can lower the chances of problems later in life and make them more mentally healthy. Building a strong, healthy relationship with your child based on trust can make a world of difference.

All children (and people) can build up their resilience at any point. Here are some ways to build resilience:

- Talk to your child about their special strengths and what makes them unique.
- Give them chances to make decisions and try new things.
- Praise them honestly and specifically so they can build self-confidence.
- Help them take on what they can handle, not more.

- Show your child how to act by your actions — being respectful, knowing right from wrong, and caring for others.
- Tell them what you want them to do rather than what you do not want them to do. Remember that risky behaviors might be a cry for help when your child is under stress.
- Try not to compare siblings' strengths to each other. Every child is different.
- Make time to connect as a family.
- Build a home that feels safe and loving no matter what, where your child can express any type of feeling or worry.

There is no simple answer to guarantee resilience in every situation. But we can challenge ourselves to help our children develop the ability to negotiate their own challenges and to be more resilient, more capable, and happier.





Ayudar a los niños ser resistentes frente a la agitación

No todos los niños experimentan las cosas de la misma manera. Esto también es válido para un niño con una discapacidad. El mundo puede ser un lugar muy estresante para un niño que tiene problemas para comunicarse, controlar sus emociones, o para comprender las señales sociales. Hay muchas cosas que un padre puede hacer para ayudar a su hijo con discapacidades a ser más resistente.

Ayudar a los niños a convertirse en más resistentes significa que tienen las herramientas para enfrentar con el estrés o el trauma que experimentan y pueden ir más allá de esa experiencia. Desarrollar la resiliencia de su hijo, puede reducir las posibilidades más adelante en la vida y hacerlos más saludables mentalmente. Construir una relación fuerte y saludable con su hijo basado en la confianza puede marcar una gran diferencia.

Todos los niños (las personas) pueden desarrollar su resiliencia en cualquier momento. A continuación, se muestran algunas formas de desarrollar la resiliencia:

- Hable con su hijo sobre sus fortalezas especiales y qué los hace únicos.
- Déles la oportunidad de tomar decisiones y probar cosas nuevas.
- Felicítelos de manera honesta y específica para que puedan desarrollar la confianza en sí mismo.

- Ayúdelos a asumir lo que pueden manejar, no más.
- Muéstrelle a su hijo cómo actuar con sus acciones: ser respetuoso, distinguir el bien del mal y preocuparse por los demás.
- Dígalos lo que quiere que hagan en lugar de lo que no hagan. Recuerde que comportamientos de riesgo pueden ser un grito de ayuda cuando su hijo está estresado.
- Trate de no comparar las fortalezas de los hermanos entre sí. Cada niño es diferente.
- Haga tiempo para conectarse como familia.
- Construya un hogar que se sienta seguro y amoroso sin importar qué, donde su hijo pueda expresar cualquier tipo de sentimiento o preocupación.

No hay una simple respuesta que garantice resiliencia en cada situación. ¡Pero podemos retarnos a nosotros mismos para ayudar a nuestros hijos desarrollar la capacidad de negociar sus propios desafíos y ser más resilientes, más capaces y más felices!





Director's Message Marlena Garcia | Executive Director

Having to evacuate your home in the event of a disaster, and having an emergency plan in place is something we need to think about all year long here in the Napa Valley. Here are some tips that we learned from other parents of children with disabilities:

- Evacuate early at the first warning (if you can), don't wait for a mandatory evacuation. Leaving early will help avoid traffic jams that can put you and your child at risk.
- Be sure your child has identification with them at all times, write it on their wrist. Use a local landline phone number in the area where you are sheltering. Your cell phone might not work

during a disaster, and this number may help you reconnect if separated.

- Be sure to have a photo or bring the original packaging for your prescription medications and supplies. Pharmacists can use them to refill a needed prescription. Pack personal hygiene supplies that work with or without water.
- Grab your child a comfort item, blanket, stuffy, toy. This will help them feel comforted wherever they are.

After the disaster, your children's physical and emotional state might change from the stress. Learn about ways to help children to be resilient and think about getting extra support or therapies if needed. An emergency or disaster can be stressful for you and your family. But, if you make a plan, talk everything through with your child, follow your plan, and give them the comfort they need, then you have done a lot to take some of the stress out of a stressful situation. If you have any questions, please contact us at **707-253-7444** or **parents@parentscan.org**.

We can help you to become more prepared!

Mensaje de la Directora

Marlena Garcia | Directora Ejecutiva

Tener que evacuar su hogar en caso de un desastre y tener un plan de emergencia en su lugar es algo en lo que debemos pensar durante todo el año aquí en el Valle de Napa. A continuación, hemos incluido algunos consejos que hemos obtenido de otros padres con niños con discapacidades:

- Evacuar en cuanto les den el primer aviso (si se puede), no se espere para una evacuación mandatorio. Saliendo temprano ayudará a prevenir el trafico que puede poner a usted y a su familia en peligro.
- Asegúrese de que su hijo tenga una identificación consigo en todo momento, escríbala en su muñeca. Use un número de teléfono fijo local en el área donde se está refugiando. Es posible que su celular no funcione durante en desastre. Si usted y su hijo están separados, este numero puede ayudar a volver a conectarse con usted.
- Asegúrese de tener una foto o traer el empaque original de sus medicamentos y suministros recetados. Los farmacéuticos pueden volver a surtir una receta de las etiquetas y paquetes. Empaque artículos de higiene personal que funcionan con o sin agua.
- Agarre un articulo de comodidad para su hijo, una cobija, un juguete, esto les ayudara para estar más cómodos en donde quiera que estén.

Después del desastre, el estado físico y emocional de sus hijos podría cambiar debido al estrés. Aprenda maneras de ayudar a su hijo ser resiliente y piense en recibir apoyo o terapias adicionales si es necesario. Una emergencia o desastre puede ser estresante para usted y su familia. Pero, si usted hace un plan, habla de todo con su hijo, sigue su plan y le brinda el consuelo que necesita, entonces habrá hecho mucho para aliviar parte del estrés de una situación estresante. Si tienes alguna pregunta, favor de llamar a nuestra oficina a **707-253-7444** o **parents@parentscan.org**.

Nosotros le podemos ayudar para estar mas preparado!



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



ParentsCAN welcomes visitors at the “Creating a Safe Napa” event in September. | ParentsCAN da la bienvenida a los visitantes al evento “Creando un espacio seguro en Napa” en septiembre.

