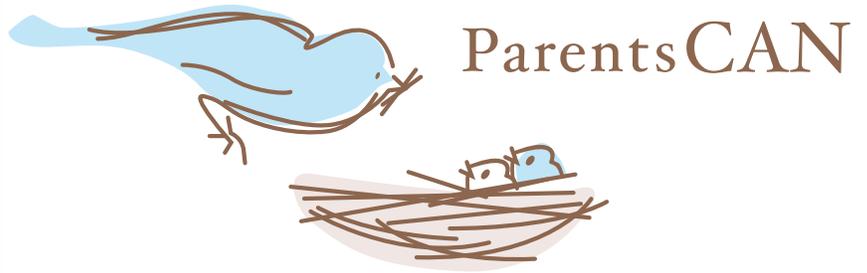


ParentsCAN Advocate

February ~ June
2018



Volume 13, Edition 1



In this Issue

- Just Breathe
- ParentsCAN Calendar
- ParentsCAN Speaker Series
- 5 Reasons to Join a Support Group
- Dealing with Trauma
- Save the Date!

The Advocate articles
are written or collected by
ParentsCAN Advocates.

Just Breathe

Recently, one of our client families experienced the sudden and tragic loss of a parent. During the funeral service, one of the children started yelling and sobbing uncontrollably. She was panting and it was evident that she was overwhelmed and could not calm herself.

Well intentioned family members tried to help her calm down with various approaches like talking to her, fanning her, putting ice on her head, hugging her, but it only made the situation worse. It was not until her mother calmly said, "Take a deep breath, just like we practiced. Breathe in all the way down to your belly, then breathe all the way out." In less than a minute, the young girl relaxed and began to regain her composure.

Deep breathing is a quick and easy tool you and your child can use anytime, anywhere; it teaches your child to slow down their breathing when they are feeling stressed or anxious. When we are really anxious, we take short, quick, shallow breaths leading to over-breathing, also known as hyperventilating. Over-breathing increases the physical symptoms associated with a panic attack, which in turn elevates anxiety and fear. Deep breathing, on the other hand, decreases these physical symptoms and reduces anxious feelings and worried thoughts. As the pace of breathing slows, the physical changes allow your child to feel better and able to cope with what is happening.

Here's how to explain deep breathing to your child - before they need it! Find a good time when your child will be receptive to spending 5-10 minutes practicing breathing together in a quiet place where you will not be disturbed. It should be somewhere warm and comfortable such as a living room or your child's bedroom.

Talk to you child about what happens when we get anxious and why breathing might be helpful. You might say it this way, "*When we feel worried about stuff, it's normal for our breathing to speed up. When it does, it can make us feel uncomfortable in our bodies, which makes us feel even more anxious! Our job is to learn how to slow down our breathing so we can feel calm again. So, let's begin. Let's sit or lie down in a comfortable spot and close our eyes.*

I'm going to teach you how to do deep breathing. I want you to listen to my voice and do what I say. It's okay if you don't get it at first, just try."

continued on page 5

ParentsCAN Advocate

Febrero ~ Junio 2018



En esta Edición:

- Sólo Respira
- Calendario de ParentsCAN
- Serie de Oradores de ParentsCAN
- 5 Razones Para Unirse a un Grupo de Apoyo
- Lidando con el Trauma
- ¡Reserve la fecha!

Artículos en esta edición del noticiero son escritos por el personal de ParentsCAN.

Sólo Respira

Recientemente, una de las familias, cliente de nuestra oficina, experimentó la pérdida repentina y trágica de un padre. Durante el servicio funerario, una de las niñas comenzó a gritar y a llorar incontrolablemente. Se le dificultaba la respiración y era evidente que ella estaba abrumada y que no podía calmarse a sí misma.

Varios familiares bien intencionados intentaron calmarla de diferentes maneras; tal como hablando con ella, abanicándola, poniéndole hielo en la cabeza, abrazándola, pero sólo empeoro la situación. No fue hasta que su mamá le dijo calmadamente, “Respira profundo, tal como lo hemos practicado. Inhala profundamente hasta el fondo de tu vientre, luego exhala completamente.” En menos de un minuto, la niña joven se relajó y comenzó a recuperar su compostura.

La inhalación profunda es una herramienta fácil y rápida que usted y su hijo pueden utilizar dondequiera, le enseña a su hijo a ralentizar su respiración cuando se está sintiendo estresado o ansioso. Cuando estamos bien ansiosos, tomamos respiraciones cortas, rápidas y poco profundas, el cual nos lleva a la respiración excesiva, conocida como la hiperventilación. La respiración excesiva aumenta los síntomas físicos asociados con un ataque de pánico, que a su vez eleva la ansiedad y el miedo. La inhalación profunda, por otra parte, disminuye estos síntomas físicos y reduce los sentimientos de ansiedad y pensamientos preocupantes. A medida que el ritmo de la respiración se ralentiza, los cambios físicos permiten que su hijo se sienta mejor y pueda lidiar mejor con lo que está ocurriendo.

He aquí como explicar la inhalación profunda a su hijo- jantes de que la necesite! Identifique un buen tiempo cuando su hijo sea receptivo a pasar 5 a 10 minutos practicando a respirar profundo juntos en un lugar tranquilo donde no serán perturbados. Debería ser un lugar cálido y cómodo tal como la sala o la recamara de su hijo.

Hable con su hijo acerca de lo que ocurre cuando nos ponemos ansiosos y por qué la respiración podría ser útil. Podría decirlo de esta manera, *“Cuando nos sentimos preocupados de las cosas, es normal que nuestra respiración se acelere. Cuando esto ocurre, nos puede hacer sentir incomodos en nuestros cuerpos, ¡lo cual nos hace sentir aún más ansiosos! Nuestro trabajo es aprender cómo ralentizar nuestra respiración para que podamos sentirnos de nuevo con calma. Así que, comencemos. Vamos a sentarnos o acostarnos en un lugar cómodo y cerrar nuestros ojos.*

Te voy a enseñar cómo se hace la respiración profunda. Quiero que escuches mi voz y hagas lo que diga. Está bien si no lo haces bien la primera vez, solo inténtalo.”

El Método ~ *“Imagina que tienes un globo rojo sujeto al extremo de un popote largo que va desde tu boca hasta tu vientre. Coloca tu mano sobre tu ombligo y siente como el globo se infla y se desinfla mientras que tu vientre sube y baja mientras que respiras. Estupendo, ¿no?”*

Upcoming Events!

ParentsCAN Speaker Series

Accessing Regional Center Services

Wednesday, February 28, 2018

5:30 - 7:00pm

ParentsCAN Family Center

1909 Jefferson Street • Napa, CA

Speaker: Yulahlia Hernandez

Attorney/Clients' Rights Advocate

Office of Clients' Rights Advocacy,

Disability Rights California

Seating is limited. We regret that we cannot provide childcare or translation into Spanish for this event.

Please reserve your place by calling Marti at 707-253-7444 Ext. 101 or online at: www.parentscan.org

Down Syndrome Awareness Day Luncheon

Saturday, March 17, 2018

11:30 am - 2:00 pm

Justin Siena High School Gym

4026 Maher Street • Napa, CA

Come learn about community resources and connect with other families who have children with Down Syndrome. RSVP required!

This event is free! Childcare and translation services will be provided. You must RSVP to attend. Please call Belinda at (707) 253-7444 Ext. 201 or register online at www.parentscan.org

Children's Mental Health Awareness Event

Saturday, May 5, 2018

10:00am - 1:00pm

Napa County Health and Human Services

2751 Napa Valley Corporate Dr.

Napa, CA

Please visit our website for registration and information.

ParentsCAN Calendar February ~ June 2018



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 Workshops

Rights & Responsibilities of Special Education and IEP Clinic

Fridays

10:00am-12:00pm

February 9, 2018

March 9, 2018

April 13, 2018

May 11, 2018

Challenging Behaviors

Wednesdays

6:00-7:30pm

February 21, 2018

March 21, 2018

April 18, 2018

May 16, 2018

June 20, 2018

Organization & Advocacy

Fridays

10:00am-12:00pm

February 23, 2018

April 27, 2018

Próximos Eventos

Serie de Oradores de ParentsCAN

Accediendo Servicios del Centro Regional

Miércoles, 28 de Febrero, 2018
5:30 - 7:00pm

Oradora: Yulahlia Hernandez
Abogada/Asesora Derechos de los Clientes, Oficina de Defensa de los Derechos de los Clientes, Disability Rights California
Espacio limitado. Este evento es sólo en inglés. Lamentamos no poder proveer traducción al español ni cuidado de niños.

Favor de reservar su lugar llamando a Marti at 707-253-7444 Ext. 101 o visitando: www.parentscan.org

Almuerzo para la Concientización del Síndrome de Down

Sábado, 17 de Marzo, 2018
11:30 am - 2:00 pm
Gimnasio de Justin Siena High School
4026 Maher Street • Napa, CA

Venga y aprenda acerca de recursos comunitarios y conecte con otras familias que tienen hijos con Síndrome de Down. ¡Se requiere reservación!

¡Este evento es gratis! Habrá traducción al español y cuidado de niños. Debe registrarse para participar. Favor de llamar a Belinda al (707) 253-7444 Ext. 201 o regístrese en www.parentscan.org.

Evento para la Concientización de la Salud Mental de los Niños

Sábado, 5 de Mayo, 2018
10:00am - 1:00pm
Napa County Health and Human Services
2751 Napa Valley Corporate Dr.
Napa, CA

Favor de visitar nuestra página para registrarse y para más información.

Calendario de ParentsCAN Febrero ~ Junio 2018



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. Llámennos 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 y Talleres

Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con Clínica de IEP

9:30-11:30am
Febrero 7, 2018
Marzo 7, 2018
Abril 4, 2018
Mayo 2, 2018
Junio 6, 2018

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo

Miércoles
9:30-11:30am
Febrero 21, 2018
Marzo 21, 2018
Abril 18, 2018
Mayo 16, 2018
Junio 20, 2018

Destrezas para Abogar Efectivamente

Jueves
9:30-11:30am
Febrero 22, 2018
Marzo 22, 2018
Abril 26, 2018
Mayo 24, 2018
Junio 28, 2018

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Comportamientos Difíciles

Viernes
6:00-8:00pm
Febrero 2, 2018
Marzo 2, 2018
Abril 6, 1 2018
Mayo 4, 2018

Transición

Viernes
6:00-8:00pm
Febrero 16, 2018
Miércoles, Marzo 14, 2018
Abril 27, 2018 @ 5:30
Mayo 18, 2018
Junio 15, 2018

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Síndrome de Down

Lunes
6:00-8:00pm
Febrero 26, 2018
Marzo 26, 2018
Abril 23, 2018
Junio 25, 2018

Just Breathe

continued from page 1

The Method

"Imagine you have a red balloon attached to the end of a long straw that reaches from your mouth and goes all the way to your belly. Place your hand over your belly button and feel how the balloon inflates and deflates as your belly goes up and down as you breathe. Kinda cool huh?"



Now, close your eyes and keep your hand on your belly, and let's begin. Take a slow, deep breath of air in through your nose as you count in your head 1, 2, 3, and then pause and hold it for the count of 1, 2, 3. Then slowly breathe out making your lips into a circle as if you are blowing out candles on the count of 1, 2, 3. Keep imagining the red balloon getting bigger as you inhale and smaller as you exhale. Take a slow, deep breath of air in through your nose counting in your head 1, 2, 3, and then pause and hold it for the count of 1, 2, 3. Then breathe out 1, 2, 3."

To enhance the fun factor you can try using bubbles during the exercise. This can be a great way for children to learn how to slow down their breathing, since the deeper and slower you breathe when you blow the bubble wand, the more bubbles you will produce!

Or, you can have your child place a stuffed animal on their belly and have them lie on their bed. As your child breathes in and out, the stuffed animal should rise and fall in rhythm with their inhalation and exhalation.

For older children you can also add the option of using words on the inhalation and exhalation. For example, using the word "calm" on the in breath, and "body" on the out breath. These words can be used instead of counting 1, 2, 3.

You might also make a recording for your child. You can record your own voice using the record option on your smart phone or computer. Or you can download something from the internet. This way your child can use the recording when you are not available to help them.

Tips

- When belly/deep breathing, make sure your child's shoulders and chest are fairly relaxed and still. Only the belly should be moving.
- Practice together at least twice a day, doing 10 calm breaths in a row, to help your child become comfortable with this skill.
- Once your child is comfortable with this technique, they can start using it in situations that cause anxiety. At first you may need to remind your child, but over time they will remember that using calm breathing is a fast and easy way to reduce the physical side effects of worry. This helps kids tolerate anxiety and cope with stress in a calm and mindful way.

5 Reasons to Join a Support Group

As parent to a child with special needs, one of the best things you can do for yourself and your child is to join a support group. Here are five good reasons to join a support group:

1. What Do You Know About...?

Everyone is always looking for a good doctor, dentist, therapy programs, recreational programs, and summer camps. You can ask everything from where to get a good haircut for your child, to their experiences with medications and special diets.

2. How Did You Get That?

Speak with other parents about the strategies and wording that they used to access certain services, funding, and programs. While it would be nice if services were available to everyone equally, this is not always the case. Are there key words or ways of requesting services that others have found to be successful?

3. Sounding Board

Other parents in a support group can be a sounding board for you and your family to talk through key decisions or ideas that you want to try with your child. Other parents may be able to give you input about what to do in a difficult situation. They can also help you problem solve.

4. Understanding Without a Monologue

Connecting with other parents of children with special needs provides a huge area of support. Even if your friends and family are supportive, it's good to connect with people who live in similar circumstances. You don't need to explain everything, they understand because they are living it too.

5. Let's Go Play!

Support groups are great places to meet families and set-up play dates and outings. Families who have children with similar interests and needs are much more likely to be comfortable with you and your child. There is less reason to feel self-conscious or worried about how your child will do in a social situation.

Support groups are an important part of gaining information and support! It is also an important way to help others. Whether you realize it or not, your experiences will be helpful to someone else. Sharing your story gives hope, insight, tips and encouragement to others.

Sólo Respira

continúa de la página 2



Ahora, cierra los ojos y mantén tu mano sobre tu ombligo, y comencemos. Respira lenta y profundamente por la nariz mientras cuentas en tu cabeza 1, 2, 3, y luego toma una pausa y detén tu respiración a la cuenta de 1, 2, 3. Luego, exhala lentamente por la boca formando tus labios en un círculo como si estuvieras soplando velas a la cuenta de 1, 2, 3. Sigue imaginando el globo rojo engrandeciéndose mientras que inhalas y achicándose cuando exhalas. Inhala lenta, y profundamente por la nariz contando en tu mente 1, 2, 3, y luego pausa y detenlo a la cuenta de 1, 2, 3. Luego exhala 1, 2, 3.”

Para hacerlo más divertido, puede tratar de usar burbujas durante el ejercicio. Esto puede ser una excelente manera para que los niños aprendan a ralentizar su respiración, ya que entre más lento y profundo uno respire cuando uno sopla la varita de la burbuja, ¡más burbujas producirá!

O, también puede hacer que su hijo coloque un muñeco de peluche sobre su vientre mientras esta acostado en su cama. Mientras que su hijo inhala y exhala, el muñeco de peluche deberá subir y bajar al ritmo de su inhalación y exhalación.

Para los niños mayores también puede agregar una opción de utilizar palabras durante la inhalación y exhalación. Por ejemplo, puede usar la palabra “calma” cuando inhale, y “cuerpo” cuando exhale. Estas palabras pueden utilizarse en vez de contar 1, 2, 3.

Podría también quizás hacer una grabación de su hijo. Puede grabar su propia voz usando la opción para grabar en su teléfono inteligente o computadora. O también puede bajar una grabación del internet. De esta manera, su hijo puede utilizar la grabación cuando usted no está disponible para ayudarle.

Consejos

- Cuando realicen la respiración profunda, asegure que los hombros y el pecho de su hijo estén relajados e inmóviles. Sólo el vientre debería estar en movimiento.
- Practiquen juntos por lo menos dos veces al día, haciendo 10 respiraciones seguidas calmadamente para ayudar a su hijo a sentirse cómodo con esta habilidad.
- Una vez que su hijo se sienta cómodo con esta técnica, pueden comenzar a usarla en situaciones que causan ansiedad. Al principio puede que necesite recordárselo a su hijo, pero con el tiempo él se recordará que el usar la respiración tranquila es una manera fácil y rápida para reducir los efectos secundarios de la preocupación. Esto ayuda a los niños a tolerar la ansiedad y a lidiar con el estrés de una manera calma y consciente.

5 Razones Para Unirse a un Grupo de Apoyo

Como padre de un hijo con necesidades especiales, unas de las mejores cosas que usted puede hacer para sí mismo y para su hijo es unirse a un grupo de apoyo. Aquí están 5 buenas razones para unirse a un grupo de apoyo:

1. ¿Qué Sabe Acerca de...?

Todo el mundo siempre está buscando un buen doctor, dentista, programas de terapia, programas recreacionales, y programas de verano. Puede preguntar de todo desde dónde puede ir su hijo para conseguir un buen corte de pelo, hasta cuales han sido sus experiencias con medicamentos y dietas especiales.

2. ¿Cómo consiguió eso?

Hable con otros padres acerca de las estrategias y vocabulario que ellos utilizaron para conseguir ciertos servicios, fondos, y programas. Mientras que sería genial si los servicios estuvieran disponibles para todos por igual, esto no siempre es el caso. ¿Hay palabras claves o maneras de solicitar servicios que otros hayan encontrado útiles?

3. Solicite Sugerencias

Otros padres en un grupo de apoyo podrían brindarle consejos a usted y a su familia para hablar acerca de decisiones claves o ideas que quisiera intentar con su hijo. Otros padres podrían darle sugerencias acerca de lo que pudiera hacer en una situación difícil. También pueden ayudarle a resolver problemas.

4. Comprendiendo Sin un Monologo

Conectando con otros padres con hijos con necesidades especiales proporciona una gran área de apoyo. Aún si sus amigos y familiares son de apoyo, es bueno conectar con gente que vive en circunstancias similares. No es necesario explicar todo, ellos lo entienden porque también lo están viviendo.

5. ¡Vamos a Jugar!

Los grupos de apoyo son lugares estupendos para conocer a familias y organizar citas para que sus hijos jueguen o salgan juntos. Las familias que tienen intereses y necesidades similares son más propensas a sentirse cómodos con usted y con su hijo. Hay menos razones para sentirse inseguro o preocupado acerca de cómo le irá a su hijo en una situación social.

Los grupos de apoyo son una parte importante para conseguir información y apoyo. También es una manera importante para ayudar a otros. Ya sea que se dé cuenta o no, sus experiencias le serán útiles para alguien más. Compartir su historia brinda esperanza, sabiduría, consejos y ánimo a los demás.

Dealing with Trauma

Disasters, such as our recent fires, can leave long-lasting, harmful effects. When children experience a trauma, watch it on TV, or overhear others discussing it, they can feel scared, confused, or anxious. Young people react to trauma differently than adults. Some may react right away; others may show signs that they are having a difficult time much later. As such, adults do not always know when a child needs help coping.



Adult support and reassurance is the key to helping children through a traumatic time. Here are some recommended tips to help your child deal with trauma:

- Pay attention and be a good listener. Parents can help children express their emotions through conversation, writing, drawing, and singing. Most children want to talk about a trauma, so let them. Accept their feelings and reassure them it is ok to feel sad, upset, or stressed. Crying is often a way to relieve stress and grief.
- Allow them to ask questions. Ask your child what they know about the event. What are they hearing in school or seeing on TV? However, don't let talking about the trauma take over the family discussion for long periods of time.
- Seek out the good that can come out of a trauma. Heroic actions, families and friends who help, and support from people in the community are examples. Children may better cope with a trauma or disaster by helping others. They can write caring letters to those who have been hurt or have lost their homes; they can send thank you notes to people who helped. Encourage these kinds of activities.

Adults can show children and youth how to take care of themselves. If you are in good physical and emotional health, you are more likely to be readily available to support the children you care about. Model self-care, set routines, eat healthy meals, get enough sleep, exercise, and take deep breaths to handle stress.

In some instances, a child and their family may have trouble getting past a trauma. Parents or caregivers may be afraid to leave a child alone. Consider talking with a mental health professional to help identify the areas of difficulty. Together, everyone can decide how to help and learn from each other.

Lidiando con el Trauma

Los desastres, tales como los incendios recientes, pueden dejar efectos dañinos de a largo plazo. Cuando los niños experimentan un trauma, lo miran a través de la televisión, o escuchan a los demás hablar de ello, se pueden sentir asustados, confundidos, o ansiosos. Los jóvenes responden al trauma de manera diferente que los adultos. Algunos pueden reaccionar inmediatamente; otros pueden mostrar signos de que están teniendo un momento difícil mucho más tarde. Como tal, los adultos no siempre saben cuándo un hijo está teniendo dificultades para sobrellevar la situación.

El apoyo y seguridad de un adulto es clave para ayudar a los niños durante un periodo traumatizante. Aquí están algunas recomendaciones para ayudarle a su hijo a sobrellevar el trauma:

- Ponga atención y escuche bien. Los padres pueden ayudar a sus hijos a expresar sus emociones por medio de la conversación, escritura, dibujos, y cantando. La mayoría de los niños quieren hablar acerca de un trauma, así que permítanles hablar. Acepte sus emociones y asegúreles que no hay problema sentirse tristes, molestos, o estresados. Llorar a veces es una manera de aliviar el estrés y dolor.
- Permita que hagan preguntas. Pregúntele a su hijo qué es lo que sabe acerca del evento. ¿Qué es lo que han escuchado en la escuela o han visto en la tele? Sin embargo, no permita que la conversación acerca del trauma tome control sobre la discusión familiar por largos periodos de tiempo.
- Busque lo bueno que puede salir del trauma. Acciones heroicas, amigos y familiares que ayudan, y apoyos de las personas de la comunidad son algunos ejemplos. Los niños podrían sobrellevar el trauma o un desastre ayudando a otros. Pueden escribir cartas de apoyo a aquellos que han sido lesionados o han perdido sus hogares; pueden enviar cartas de agradecimiento a las personas que ayudaron. Animen este tipo de actividades.

Los adultos pueden mostrarles a niños y jóvenes cómo cuidarse a sí mismos. Si está en buena salud física y emocional, es más probable que usted esté disponible para apoyar a los niños que le importan. Modele el cuidado propio, establezca rutinas, coma comidas saludables, duerma lo suficiente, haga ejercicio, y tome respiros profundos para manejar el estrés.

En algunas instancias, un niño o su familia podrían tener dificultades para sobrellevar un trauma. Los padres o proveedor de cuidado podrían tener miedo de dejar al niño solo. Considere hablar con un profesional de salud mental para ayudarle a identificar las áreas de dificultad. Juntos, todos pueden decidir cómo ayudar y aprender de los unos de los otros.



Save the Date! ¡Reserve la Fecha!



Two Free Events!

**Down Syndrome
Awareness Luncheon**
Saturday, March 17, 2018
11:30am - 2:00pm
Justin Sienna High School Gym
4026 Maher St, Napa, CA

**Children's Mental Health
Awareness Event**
Saturday, May 5, 2018
10:00am - 1:00pm
Napa County Health and Human
Services
2751 Napa Valley Corporate Dr.,
Napa, CA

Please visit our website for
registration and information.

¡Dos Eventos Gratuitos!

**Almuerzo para la Concientización
del Síndrome de Down**
Sábado, 17 de Marzo, 2018
11:30am - 2:00pm
Gimnasio de Justin Sienna High School
4026 Maher St., Napa, CA

**Evento para la Concientización
de la Salud Mental de los Niños**
Sábado, 5 de Mayo, 2018
10:00am - 1:00pm
Napa County Health and Human
Services
2751 Napa Valley Corporate Dr.,
Napa, CA

Favor de visitar nuestra página para
más información y para registrarse.

ParentsCAN

www.parentscan.org

Board of Directors
Mesa Directiva

Sam Engle
President/Presidente

Lisa Colarusso
Vice President/Vice Presidente

Rik de Lange
Treasurer/Tesorera

Marisol Amado
Linda Butterwick
Candice Chia
Angelica Rincon
Darcy Storms

Marlena Garcia
Executive Director/
Directora Ejecutiva



www.parentscan.org

707-253-7444

1909 Jefferson Street
Napa, CA 94559

ParentsCAN