

ParentsCAN Advocate

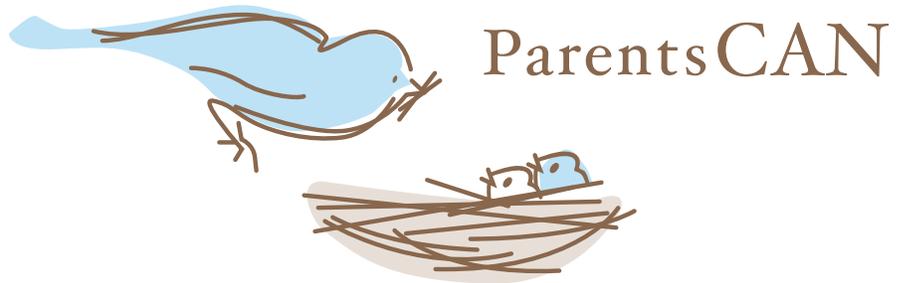
August ~ December
2019

Volume 14, Edition 1



In this Issue

- 10 Tips for Raising Resilient Kids
- ParentsCAN Calendar
- Celebrate Being a Special Needs Parent!



10 Tips For Raising Resilient Kids

By Margarita Tartakovsky, M.S. From the book "Anxious Kids, Anxious Parents: 7 Ways to Stop the Worry Cycle and Raise Courageous and Independent Children" by Lyn Lyons, LICSW and Reid Wilson, Ph.D.

While adulthood is filled with serious responsibilities, childhood isn't exactly stress-free. Kids take tests, learn new information, change schools, change neighborhoods, get sick, get braces, encounter bullies, make new friends and occasionally get hurt by those friends. What helps kids in navigating these kinds of challenges is resilience. *Resilient kids are problem solvers.* They face unfamiliar or tough situations and strive to find good solutions. Below are valuable suggestions for raising resilient kids.

1. *Don't accommodate every need.*

Overprotecting kids only fuels their anxiety - whenever we try to provide certainty and comfort, we are getting in the way of children being able to develop their own problem-solving.

2. *Avoid eliminating all risk.*

Naturally, parents want to keep their kids safe. But eliminating all risk robs kids of learning resiliency. The key is to allow appropriate risks and teach your kids essential skills. Giving kids age-appropriate freedom helps them learn their own limits.

3. *Teach them to problem-solve.*

Engage your child in figuring out how they can handle challenges. Give them the opportunity, over and over, to figure out what works and what doesn't.

4. *Teach your kids concrete skills.*

Focus on the specific skills they'll need to learn in order to handle certain situations. Think about what the situation is, and what skills do they need to get there? For instance, you might teach a shy child how to greet someone and start a conversation.

5. *Avoid "why" questions.*

"Why" questions aren't helpful in promoting problem-solving. If your child left their bike in the rain, and you ask "why?" What will they say? "I was careless. I'm an 8-year-old!" Ask "how" questions instead. "You left your bike out in the rain, and your chain rusted. How will you fix that?"

Continued on page 7

ParentsCAN Advocate

agosto ~ diciembre
2019

Volumen 14, Edición 1



En Esta Edición

- 10 Sugerencias para Criar Niños Resistentes
- Calendario de ParentsCAN
- ¡Celebre ser Padre de un hijo con Necesidades Especiales!

10 Sugerencias para Criar Niños Resistentes

Por Margarita Tartakovsky, M.S. de el libro "Niños ansiosos, Padres ansiosos: 7 maneras para Detener el ciclo de Preocupación y Criar Hijos Valientes e Independientes" por Lyn Lyons, LICSW y Reid Wilson, Ph.D.

Mientras la edad adulta está llena de responsabilidades serias, la niñez no es exactamente libre de estrés. Niños toman exámenes, aprenden nueva información, cambian escuelas, cambian vecindarios, se enferman, obtienen frenos, enfrentan bullies, hacen nuevos amigos y ocasionalmente son lastimados por esos amigos. Lo que ayuda a los niños en navegar estos tipos de desafíos es resistencia. *Niños resistentes saben resolver problemas.* Enfrentan situaciones desconocidas o difíciles y se esfuerzan por buscar buenas soluciones. En seguida hay sugerencias valiosas para criar hijos resistentes.

1. No acomodar cada necesidad.

Sobre protegiendo a los niños solo aumenta su ansiedad- cuando tratamos de proveer certeza y comodidad, detenemos su habilidad en desarrollar la habilidad de resolver sus propios problemas.

2. Evite eliminar todos los riesgos.

Naturalmente, padres quieren proteger a sus hijos. Pero al eliminar todos los riesgos le roban a su hijo la oportunidad de aprender a ser resistente. La clave es permitir riesgos apropiados y enseñarles a sus hijos habilidades esenciales. Dándoles libertad a la edad apropiada les ayudara en aprender sus propios límites.

3. Enseñarles cómo resolver problemas.

Involucre a su hijo en cómo pueden enfrentar y manejar desafíos. Darles la oportunidad, una y otra vez, para averiguar que funciona y que no funciona.

4. Enseñar a sus hijos habilidades concretas.

Enfocarse en habilidades específicas que necesitan aprender para poder manejar ciertas situaciones. Pensar en qué es la situación, y qué habilidad se necesita para llegar allí? Por ejemplo, tal vez enseñarle a su hijo penoso como saludar a alguien y cómo comenzar una conversación.

5. Evitar preguntas de ¿Por qué?.

Preguntas de "por qué" no ayudan a promover como resolver problemas. Si su hijo dejo su bicicleta en la lluvia, y usted pregunta "¿por qué?" ¿Qué van a responder? "No fui cuidadoso. Tengo 8 años." Al contrario hacer preguntas de "Cómo". Dejaste tu bicicleta fuera en la lluvia, y tu cadena se te enmoheció. ¿Cómo la vas a arreglar?

6. No proporcione todas las respuestas.

En lugar de proporcionarle todas las respuestas a su hijo, comience en utilizar la frase " No sé." Por ejemplo, si su hijo pregunta que si le van a poner una vacuna en el doctor, de en vez de apaciguarlos, diga " No lo sé. Tal vez es tiempo de una vacuna. Vamos a averiguar cómo lo vas a sobrepasar."

Continúa en la página 7

Stepping Stones Triple P® has been specifically designed for families with children with disabilities who are also exhibiting elevated levels of disruptive behavior. Stepping Stones classes aim to maximize the potential of children by enhancing the knowledge, skills, and confidence of parents. The program helps parents develop plans that prevent problem behaviors, teach needed skills, and manage misbehavior.

Selected topics offered include:

- Positive Parenting
- Language & Communication
- Mealtimes
- Self-Care Skills
- Toileting
- Social Skills
- Disruptive Behavior
- Being Part of the Community
- Fear and Anxiety
- Family Adaptation

Call us to schedule an individual session or sign up for classes.



Back by Popular demand! Challenging Behaviors Support Group for Parents. Join us for support and discussion. Share what has worked or not worked for you and hear how others have coped with their child's challenging behavior.

English group meets 3rd Wednesday of each month 6:00 - 7:30 pm, Spanish Group meets 1st Friday of each month 6:00 - 8:00 pm.

ParentsCAN Calendar | August ~ December 2019



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 TRAININGS

Rights & Responsibilities of Special Education and IEP Clinic

Monday Evenings
6:00 - 8:00 pm
September 9
October 7
February 3
April 6

****New Time****

Thursday Mornings
10:00 am - 12:00 pm
August 8
September 12
October 10
November 14
December 12

Organization & Advocacy

Tuesdays
10:00 am - 12:00 pm
August 27
September 24
October 22
November 19
December 17

****New Support Group****

Autism Support Group

Wednesdays
6:00 - 8:00 pm
August 28
September 25
October 23
November 20
December 18

**This group meets at the Napa Infant Program
1511 Myrtle Avenue, Napa**

Stepping Stones Triple P®

Tuesdays
9:00 - 11:00 am
August 13
September 10
October 8
November 5
December 10

Challenging Behaviors

Wednesdays
6:00 - 8:00 pm
August 21
September 18
October 16
November 20
December 18

Calendario de ParentsCAN | agosto ~ diciembre 2019



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 más información sobre clases en inglés.

GRUPOS DE APOYO, TALLERES Y ENTRENAMIENTOS

Taller de Stepping Stones Triple P®

jueves
9:00 - 11:00 am
agosto 15
septiembre 19
octubre 17
noviembre 21
diciembre 19

Destrezas para Abogar Efectivamente

viernes
9:30 - 11:30 am
agosto 23
septiembre 27
octubre 25
noviembre 22
diciembre 20

**** Nuevo Tiempo****

6:00 - 8:00 pm
viernes, septiembre 13
martes, diciembre 10

Transición

viernes
6:00 - 8:00 pm
agosto 16
septiembre 20
octubre 18
noviembre 15
diciembre 20

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo

9:30 - 11:30 am
miércoles
agosto 21, 2019
septiembre 18, 2019
octubre 16, 2019
noviembre 20, 2019
diciembre 18, 2019

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Comportamientos Difíciles

viernes
6:00 - 8:00 pm
agosto 2
septiembre 6
octubre 4
noviembre 8
diciembre 6

Grupo de Apoyo para Padres de

Hijos con Síndrome de Down

lunes
6:00 - 8:00 pm
agosto 26
septiembre 23
octubre 28
noviembre 18

martes, diciembre 17

Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con Clínica de IEP

miércoles
9:30 - 11:30 am
septiembre 4
octubre 2
noviembre 6
diciembre 4

**** Nuevo Tiempo****

6:00 - 8:00 pm
viernes, septiembre 13
viernes, diciembre 13

Stepping Stones Triple P® es una clase diseñada específicamente para familias con hijos con discapacidades que también muestran niveles elevados de comportamientos difíciles. Las clases de Stepping Stones tienen como objetivo de maximizar el potencial de los niños al mejorar las habilidades de conocimiento y la confianza de los padres. El programa ayuda a los padres a desarrollar planes para prevenir comportamientos problemáticos, enseñar habilidades necesarias, y manejar la mala conducta.

Temas seleccionados que se ofrecen son:

- Crianza Positiva
- Lenguaje y Comunicación
- Horario de Comidas
- Habilidades de Cuidado Personal
- Entrenamiento para ir al baño
- Habilidades sociales
- Comportamiento disruptivo
- Ser parte de la comunidad
- Miedo y Ansiedad
- Adaptación a la Familia

Háblenos para hacer una cita individual o para apuntarse para clases. 707-253-7444



¡De regreso por demanda popular! Grupo para padres de hijos con comportamiento difíciles.

Acompáñenos para recibir a apoyo y obtenga ideas sobre lo que ha funcionado y lo que no para usted. Escuche como otros has lidiado con comportamiento similares en sus hijos.

Grupo en español se reúne el primer Viernes del mes de 6:00 - 8:00 pm y grupo en Inglés se reúne el 3er miércoles del mes de 6:00 - 7:30 pm.

Celebrate Being a Special Needs Parent!

Here are 7 tips to get you started!

by Deanna Picon



1. Make Yourself A Priority - This may be one of the hardest things you'll ever have to do, because you feel like your child should be the priority. Do it not for yourself, but for your child. Putting time toward your well-being now is like making an "investment" in your child's future.

2. Remember Who You Are - It's very easy to allow an all-encompassing challenge like raising a child with a disability to define you. Like any parent, much of your life is going to be centered on your children, but that doesn't mean you should abandon the hobbies, events and activities you enjoy doing, even if it's not as often.

3. Give Yourself Permission To Have Some Fun - Don't feel guilty for having a good time now and then. Ask a relative or close friend to watch your child for a few hours, so you can do something you like but rarely get the chance to. Treat yourself to a mani/pedi or go to the billiards hall to shoot some pool. It's beneficial to unload the weight of your responsibilities for a short time.

4. Keep In Touch With Friends And Family - Take advantage of upcoming family celebrations, and holidays to reconnect with loved ones. Go on a picnic or have a barbeque in the backyard. Spending time with those you love is good for any person, and not only will it help you to relieve stress, it will also help the bonds with family and friends grow stronger, deeper, and longer.

5. Keep In Mind You're Human - No one's perfect - You're allowed to make mistakes, get angry, frustrated, resentful or even be a little sad at times. So cut yourself some slack every once in a while.

6. Manage Your Health - It's important to take care of yourself, especially with everything on your plate. Try to get at least six hours of sleep a night (hopefully more!), eat properly and get some exercise. A 30 minute walk, three times a week, is not only excellent for your heart, but regular fresh air and exercise can help clear your mind. A walk to the park, around the neighborhood or even a few floors of a shopping mall is just fine. Bring along a friend for motivation and accountability. You may also want to explore meditation or other relaxation techniques.

7. Reward Yourself - Acknowledge that you are a great parent. Day in and day out, you're taking care of your special needs child. Thanks to you, they are healthy and properly educated. Because of you, your child's needs are being met with consideration and love. Because of all you do, make sure to do something nice for yourself each week, no matter how small. It could be as simple as setting aside 30 minutes to read your favorite magazine. Buy something you've been wanting. Go to a movie. Whatever you do, it comes down to having a healthy respect for your own needs and the circumstances you're handling. Give yourself the credit, and the rewards that you deserve. Celebrate you!

Deanna Picon is the founder of Your Autism Coach, LLC, which provides support programs for special needs parents. She's the author of "The Autism Parents' Guide to Reclaiming Your Life."

¡Celebre ser Padre de un hijo con Necesidades Especiales!

¡Aquí hay 7 sugerencias para ayudarlo a comenzar!

por Deanna Picon



1. *Agacé prioridad* - Esto tal vez será alguna de las cosas más difíciles que tenga que hacer, por que siente que su hijo debería ser su prioridad. No lo haga por usted mismo, sino por su hijo. Haciendo tiempo para su bienestar ahora es como “invirtiendo” en el futuro de su hijo.

2. *Recuerde quien es usted* - Es muy fácil permitir que un desafío como criar a un hijo con discapacidades dirija su vida. Como cualquier padre, su vida será centrada en sus hijos, pero eso no significa que debería de abandonar sus pasatiempos, eventos y actividades que usted disfruta hacer, hacerlos aunque no sea a menudo.

3. *Darse permiso de divertirse* - No se sienta culpable por disfrutar de en vez en cuando. Pídale a un pariente o amigo cercano que cuide a su hijo por algunas horas para que usted pueda hacer algo que le alegra, pero que no lo puede hacer a menudo. Vallase a el salón de belleza o a jugar boliche. Es beneficios des estresarse de sus responsabilidades por un tiempo corto.

4. *Mantenga comunicación con amigos y familiares* - Aproveche celebraciones familiares, y días festivos para reconectarse con sus seres queridos. Váyase a un convivio o haga una carne asada en su yarda. Pasarse un rato con los que más ama le hace bien a cualquier persona, y no sólo le ayudará a des estresarse, también le ayudará a fortalecer su relación con su familia y amigos y crecer fuertes, profundas, y largas relaciones.

5. *Tenga en mente que es humano* - Nadie es perfecto - Tiene derecho a cometer errores, enojarse, frustrarse, tener resentimiento o estar triste a veces. Así que cuídese un poco de vez en cuando.

6. *Maneje su salud* - Es importante cuidarse a uno mismo, especialmente con todo lo que tiene que hacer. Trate de dormir al menos seis horas cada noche (quizá más!), coma bien y haga ejercicio. Una caminata de 30 minutos, tres veces a la semana, no solo es excelente para su corazón, pero aire fresco y ejercicio le ayudará a aclarar la mente. Una caminata en el parque, en su vecindad, o algunos pasos en el centro comercial le harán bien. Traiga a algún amigo para motivación y responsabilidad. También explore meditación u otros métodos de relajación.

7. *Darse recompensas* - Reconozca que es un padre genial. Día a día, está cuidando a su hijo con necesidades especiales. Gracias a usted, ellos están sanos y bien educados. Usted responde a las necesidades de su hijo con consideración y con amor. Por todo lo que usted hace, asegúrese de hacer algo agradable para usted mismo cada semana, no le hace que tan pequeño sea. Pero algo que ha estado esperando. Vaya al cine. Lo que haga, al fin es de tener respeto a su salud por las necesidades y circunstancias que tiene que atender. Dese crédito, y las recompensas que se merece. ¡Celébrese!

Deanna Picon es fundadora de Your Autism Coach, LLC, el cual proporciona programas de apoyo para padres con necesidades especiales. Ella es la autora de “La Guia de Padres Autistas para Reclamar tu Vida.”

Continued from page 1

6. Don't provide all the answers.

Rather than providing your kids with every answer, start using the phrase "I don't know." For instance, if your child asks if they're getting a shot at the doctor's office, instead of placating them, say, "I don't know. You might be due for a shot. Let's figure out how you're going to get through it."

7. Avoid talking in catastrophic terms.

Pay attention to what you say to your kids and around them. Anxious parents, in particular, tend to talk very catastrophically around their children. For instance, they might say, "It's really important for you to learn how to swim because it would be devastating to me if you drowned." It's much better to simply say, "It's really important for you to learn how to swim."

8. Let your kids make mistakes.

Failure is not the end of the world. Letting kids mess up is tough and painful for parents. But it helps kids learn how to fix slip-ups and make better decisions next time.

9. Help them manage their emotions.

Emotional management is key in resilience. Teach your kids that all emotions are OK. It is OK to feel angry but they also need to think through what they're doing next. Kids learn very quickly which powerful emotions get them what they want. Parents have to learn how to ride the emotions, too. You might tell your child, "I understand that you feel that way. I'd feel the same way if I were in your shoes, but now you have to figure out what the appropriate next step is."

10. Model resiliency.

Of course, kids also learn from observing their parents' behavior. Try to be calm and consistent, Lyons said. "You cannot say to a child you want them to control their emotions, while you yourself are flipping out."

"Parenting takes a lot of practice and we all screw up." When you do make a mistake, admit it. "I really screwed up. I'm sorry I handled that poorly. Let's talk about a different way to handle that in the future," Lyons said.

Resiliency helps kids navigate the inevitable trials, triumphs and tribulations of childhood and adolescence. Resilient kids also become resilient adults, able to survive and thrive in the face of life's unavoidable stressors.

Continuado de página 2

7. Evite hablar en términos catastróficos.

Ponga atención a lo que dice a su hijo y alrededor de ellos. Padres ansiosos, en particular, suelen hablar muy catastróficamente alrededor de sus hijos. Por ejemplo, tal vez dirán "Es muy importante que aprendas a nadar porque sería muy devastador si te hundieras." Es mucho mejor simplemente decir, "Es muy importante que aprendas a nadar."

8. Deje que su hijo cometa errores.

El fracaso no es el fin del mundo. Dejar que su hijo cometa errores es difícil y doloroso para padres. Pero ayuda a los niños aprender cómo sobrepasar resbalones y tomar mejores decisiones la siguiente vez.

9. Ayúdele a manejar sus emociones.

Manejo emocional es clave en resistencia. Enséñele a su hijo qué sus emociones están bien. Está bien sentirse enojado pero tienen también que pensar en que van a hacer con el enojo. Niños aprenden muy pronto cuáles emociones poderosas le dan lo que ellos quieren. Padres necesitan aprender cómo manejar las emociones, también. Tal vez le dirá a su hijo, "Yo entiendo que te sientes de esa manera. Yo también me sentiría de esa manera si yo estuviera en tus zapatos, pero ahora tienes que ver que es el próximo paso apropiado."

10. Modele resistencia.

Por seguro, niños también aprenden por observando los comportamientos de sus padres. Trate de ser calmado y consistente, dijo Lyons. "No puedes decirle a un niño que controle sus emociones, cuando tú mismo estás agotado."

"La crianza toma mucha práctica y todos cometemos errores." Cuando cometes un error, admítelo. "Realmente me equivoque. Perdón que hice las cosas mal. Vamos a hablar de cómo enfrentarlo de otra manera en el futuro," dijo Lyons.

La resistencia ayuda a los niños navegar las pruebas inevitables, triunfos y tribulaciones de la infancia hasta la adolescencia. Niños resistentes también se convierten en adultos resistentes, capaz de esforzarse y prosperar en la cara de desafíos inevitables de la vida.



ParentsCAN
1909 Jefferson Street
Napa, CA 94559

(707) 253-7444
www.parentscan.org



*Photographs in this issue courtesy:
Alma Garibay, Talia Godinez,
Shelly Hanan and Hira Rizvi*



Do It Your Way!
Monthly Giving

When you donate monthly, you budget your gift into small, easy to manage monthly amounts that are automatic.

One click and you're done! And if you'd like to make changes or stop, that's easy to do with a simple phone call or email.

You can make your gift online at:
www.parentscan.org



Hágalo a su Manera
Donativo Mensual

Cuando dona mensualmente, presupuesta su donación en pequeñas cantidades fáciles de manejar de manera automática.

¡Un clic y listo! Y si desea cancelar o cambiar la cantidad, eso es fácil de hacer con una simple llamada telefónica o correo electrónico.

Haga su donativo en línea en:
www.parentscan.org

Board of Directors
Mesa Directiva

Lisa Colarusso
President/Presidente

Rik de Lange
Treasurer/Tesorero

Candice Chia
Matthew Guggemos

Angelica Rincon
Araceli Soto
Ken Wood

Marlena Garcia
Executive Director/
Directora Ejecutiva