

# Family Circle

El boletín informativo

A publication for families living in Riverside & San Bernardino Counties with children who are at risk for or have developmental disabilities.

## Stress Management for Parents

Stress is something that is a part of all of our lives. Too much stress, however, can result in various problems. Excessive stress can have a negative effect on people's health, making them more susceptible to illness. Too much stress can also have a negative effect on relationships with family and friends. Regardless of how stress affects an individual, all people experiencing excessive stress need to identify what stressors are impacting them, and how to prevent and manage stress.

### Signs That You May Be Experiencing Too Much Stress

There are many clues that your body gives that indicate you are under too much stress. Such clues may include a tight throat, sweaty palms, headache, fatigue, nausea, diarrhea, uneasiness, indigestion, depression, restlessness, frustration, and changes in sleeping or eating patterns. People who learn how to recognize these stress signs have taken the first step to combating stress.

**\*Increased risk of illness.** There are a number of illnesses that are directly related to too much stress in one's life. Such illnesses include high blood pressure, coronary disease, and ulcers. Too much stress can also affect a person's immune system, making it more difficult to combat illnesses when they occur. Such people may get ill more easily and take longer to recover than a person who is not under stress.

**\*Increased risk of accidents.** There is a great deal of research indicating that when people are under a lot of stress they tend to have more accidents. People who are stressed are probably less likely to follow safety precautions and may have slower reaction times because they are preoccupied.



### Things That Can Be Done to Decrease Stress

**\*When you're experiencing stress, don't ignore it.** Learn to recognize what causes stress in your life. When you feel stress coming on, take steps to control it, rather than letting it control you. Whenever possible, try to eliminate significant stressors in your life.

**\*Choose how to spend your time wisely.** It is important to decide which activities are important to you, and which are not. It is also important that you know your limit. Don't take on more than you can handle. One very important skill to develop is the ability to say "no."

**\*Get enough sleep and/or rest.** People who do not get enough sleep and/or rest will not have the energy required to combat life's stresses. Make an effort to get to bed at a decent hour every night. An adequate and consistent sleeping schedule is important to your physical and mental health. If you have trouble falling asleep at night, practice specific relaxation techniques. Try to avoid using sleeping pills or alcohol to help you go to sleep.

**\*Set aside time for fun.** Participating in fun activities is a great way to restore energy. Such activities could be solitary hobbies, or things done with the family or a group of friends. What's important is that it is enjoyable to you.

## Manejando El Estrés

El estrés es algo que es parte de toda nuestras vidas. Demasiado estrés, sin embargo, puede causar varios problemas. El estrés excesivo puede tener efectos negativos en la salud de la gente, haciéndolos más susceptibles a las enfermedades. El estrés excesivo también puede tener un efecto negativo en las relaciones entre familiares y amigos. Sin importar como el estrés afecta al individuo, todas las personas que están sometidas a estrés excesivo necesitan identificar qué es lo que los hacen preocuparse tanto y como prevenir y manejar el estrés.

### Señales De Que Usted Puede Estar Bajo Demasiado Estrés

Hay muchas señales que el cuerpo dá para indicar que usted está bajo demasiado estrés. Tales señales pueden incluir la garganta irritada, fatiga, náusea, diarrea, inquietud, indigestión, depresión, ansiedad, frustración, y cambios en los hábitos de comer y dormir. Las gentes que aprenden a reconocer estos factores hán tomado el primer paso para combatir el estrés.

#### \*Aumento en el riesgo de enfermedad.

Existe un número de enfermedades que están relacionadas directamente con la cantidad de estrés en la vida de uno. Tales enfermedades incluyen la alta presión de sangre, enfermedades del corazón, y úlceras. Demasiado estrés puede también afectar el sistema inmune de las personas, dificultando así la manera de combatir las enfermedades cuando estas ocurren. Las personas que están bajo demasiado estrés se pueden enfermar más fácilmente y tomar más tiempo en recuperarse que las personas que no tienen tanto estrés.

#### \*Aumento en el riesgo de accidentes-

Muchos estudios indican que cuando las personas están bajo demasiado estrés suelen tener más accidentes. Las personas que están tensas probablemente prestan menos cuidado en seguir direcciones de seguridad y pueden reaccionar mas lentamente porque están tan preocupados.



### Cosas que se pueden hacer para reducir el estrés

#### \*Cuando sienta tensión, no la ignore -

Aprenda a reconocer lo que causa tensión en su vida. Cuando sienta que el estrés aumenta, tome pasos para controlarlo, en lugar de que este lo controle a usted. Cuando sea posible, trate de eliminar cosas que causan tensión en su vida.

#### \*Decida como utilizar su tiempo de manera inteligente -

Es importante decidir cuáles actividades son más importantes para usted, y cuáles nó. También es importante saber su límite. No intente hacer cosas que no puede hacer. Una técnica muy importante de desarrollar es la habilidad de decir "NO".

**\*Duerma y/o descanse adecuadamente** Las personas que no duermen o descansan adecuadamente no tendrán la energía necesaria para combatir el estrés en su vida. Trate de acostarse a una hora razonable cada noche. Una rutina adecuada y consistente de dormir es importante para su salud física y mental. Si tiene problemas durmiendo por la noche, practique determinadas técnicas de relajamiento. Trate de evitar el uso de pastillas o alcohol para ayudarle a dormir.

#### \*Reserve tiempo para la diversión -

Asegúrese de reservar tiempo en su rutina para divertirse. Participando en actividades divertidas es una grán manera de recuperar energía. Tales actividades pueden ser pasatiempos solitarios, o que se pueden hacer con su familia o amistades. Lo importante es que usted las disfrute.

## Transition to Adulthood Tips for Parents: Start Planning Now

As a parent or guardian, you already have a lot to think about in your day-to-day life. Planning for the future can be overwhelming. However, it is important to spend time thinking about your child's future and start planning with them.

### What Is Transition?

In this article, "transition" refers to the shift from childhood into adulthood. This phase usually starts a few years before your child finishes high school. Life is full of transitions, but the transition from childhood into adulthood and independence can be one of the more difficult changes, especially when your child has a disability.

Transition is also a formal legal process that you and your child will go through with your child's Individualized Education Program (IEP) team. The Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) requires that, starting at age 16, your child's IEP team must begin to plan for your child's transition to adult life after high school.

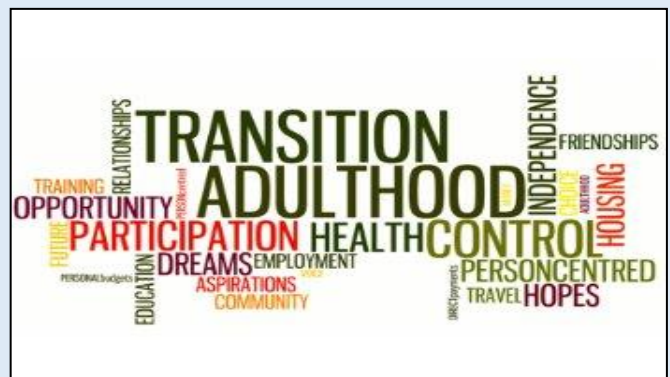
### What Does Transition Involve?

Transition planning should start early and focus on your child and your child's strengths and desires for the future. The most important person in transition planning is your child, but planning should also include the adults that care about your child, for instance, teachers, counselors, coaches, close friends, and relatives. Parents play a very important role in transition, since you know and understand your child best.

As part of transition planning, you should consider the following: Education after high school, vocational training, employment, independent living, and community participation.



Excerpt taken from:  
[https://ca.db101.org/ca/situations/youthanddisability/tips\\_planning/resources.htm](https://ca.db101.org/ca/situations/youthanddisability/tips_planning/resources.htm)  
 Copyright © 2016 World Institute on Disability.  
 Technology © 2002-2016 Eightfold Way Consultants.



When planning your child's transition, you should think up activities that your child can do that will help your child learn specific skills. Then, with your child's IEP team, you can figure out where your child can do those activities and who can help. Here are some questions to consider to help you and the IEP team focus on your child's needs:

- Does your child need a few more skills, so they can work on living independently?
- Do they need more experiences to help them figure out what they want to do after high school?
- Would your child benefit from discussing their goals with their disabled and nondisabled friends?
- What can you as a parent do to support your child in discovering more about their own future?

### Available Resources

For a more in-depth discussion of transition planning, including how it interacts with your child's IEP, check out the website of the Center for Parent Information and Resources at [www.parentcenterhub.org](http://www.parentcenterhub.org). It has a full section on the Transition to Adulthood that you may find helpful.

[Education.com](http://www.education.com) has a section of their website that is dedicated to Disability Transition Resources for Parents. It has plenty of links that offer up-to-date, relevant information.

### What Does a Successful Transition Look Like?

Each person's transition into adulthood looks different, but usually a successful transition involves many of the same ideas. A successful transition means that your child is thriving after high school: they are happy, becoming more independent, and preparing for their future.

## Transición hacia la Edad Adulta Consejos para los padres: Comiencen a Planificar Ahora

Cómo padres o guardianes, ustedes tienen demasiado mucho que pensar en la vida día a día. Planificar para el futuro puede ser abrumador. Sin embargo, es muy importante tomar algo de su tiempo y pensar en el futuro de su hijo(a) y comenzar a planificar con ellos.

### ¿Qué es la Transición?

En este artículo "transición" se refiere el cambio de la adolescencia a la edad adulta. Este proceso comienza usualmente unos pocos años antes de determinar la escuela superior. La vida está llena de transiciones, pero la transición de la adolescencia a la edad adulta y la independencia puede ser uno de los cambios más difícil, especialmente cuando tienen necesidades especiales.

Transición es un proceso legal formal que usted y su niño trabajarán juntos en el equipo de su Programa Educacional Individualizado. (IEP) En el Acta de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA) requiere que el equipo que trabaja en el IEP de su hijo(a) comience a la edad de 16 años a planificar la transición del adolescente a la vida de edad adulta después de la escuela superior.

### ¿Qué Involucra la Transición?

La planificación de la transición debe comenzar temprano y enfocar a su hijo, sus fortalezas y sus deseos para el futuro. La persona más importante en la planificación de transición es su hijo(a), pero la planificación también debe incluir los adultos que cuidan de él o ella, como por ejemplo, maestros, consejeros, entrenadores, amigos cercanos, y familiares. Los padres juegan una labor muy importante en la transición, ya que usted conoce y entiende a su hijo(a) mejor que nadie.

Como parte de la planificación de su transición, usted debe considerar las siguientes: Educación después de la Escuela Superior, Entrenamiento vocacional, Empleo, Vida independiente, Participación en la comunidad

Cuando se está planificando la transición de su hijo(a), usted debe pensar en actividades que su hijo(a) y así usted le puede ayudar a su niño(a) aprender destrezas específicas. Luego, con el equipo del IEP ustedes pueden figurar donde su hijo(a) puede hacer esas actividades y quien le puede ayudar.



Aquí hay unas preguntas que le pueden ayudar a usted y para el equipo del IEP enfocarse en las necesidades de su hijo(a).

- ¿Necesita su hijo(a) algunas destrezas más, y así ellos de esta manera puedan trabajar y vivir independientemente?
- ¿Necesitan ellos más experiencias para ayudarles a resolver que ellos quieren hacer después de la escuela superior?
- ¿Se beneficiaría su hijo(a) si se pueden discutir sus metas con sus amigos que tienen impedimentos o aquellos que no tienen impedimentos?
- ¿Qué puede hacer usted como padre para apoyar a su hijo(a) a descubrir más acerca de su futuro?

### Recursos Disponibles

Para una discusión más profunda de la planificación de transición, incluyendo como esta interactúa con el IEP de sus hijo(a), puede ver la página web del Centro de Información y Recursos para Padres (Center for Parent and Resources - [www.parentcenterhub.org](http://www.parentcenterhub.org)). Este tiene una sección completa en Transición a la Edad Adulta que usted puede encontrar de gran ayuda.

[Education.com](http://Education.com) tiene una sección en su página web que está dedicado a Recursos de Transición para padres de Impedidos. Este tiene suficientes conexiones que ofrecen información relevante y actualizada.

### ¿Cómo luce una transición exitosa?

Cada transición de la persona hacia la edad adulta luce diferente, pero usualmente una transición exitosa envuelve muchas de las mismas ideas. Una transición exitosa significa que su hijo(a) esta prosperando después de la escuela superior, que ellos están contento, más independiente y preparándose para su futuro.

## Deaf & Hard of Hearing Resource Guide

The California Department of Education provides technical assistance to and monitoring of local educational agency (LEA) operated programs serving deaf and hard of hearing pupils.

Visit their website at [www.cde.ca.gov/sp/ss/dh/](http://www.cde.ca.gov/sp/ss/dh/) for a variety of resources and links for families with children who are Deaf or Hard of Hearing.

Especially helpful is the "Resource Guide for Parents of Infants and Toddlers who are Deaf or Hard of Hearing: Summary Version". This summary of the Resource Guide for Parents of Infants and Toddlers who are Deaf or Hard of Hearing provides a brief introduction to the complete Resource Guide.

The Resource Guide contains comprehensive information from the parents' perspective about the languages, communication tools, and educational approaches used in Deaf Education.

For more in-depth information, the Resource Guide refers readers to the following links:

Signing Exact English -  
<http://www.seecenter.org/>

Cued Speech -  
<http://www.cuedspeech.org/>

Bilingual/Bicultural approach -  
<http://www.gallaudet.edu/documents/clerc/20091216-0002.pdf>

Listening and Spoken Language -  
<https://oberkotterfoundation.org/hearing-first/>

Total Communication approach -  
<http://www.ericdigests.org/1998-2/total.htm>



## Keep Your Family Safe This Holiday Season

The holiday Poinsettia has long been considered poisonous, but in fact, while ingestion of many leaves of this plant may cause a stomachache, this holiday plant is not fatal. The California Poison Control System offers some advice about real holiday dangers to look out for, but in case of any potential poisoning or for more information contact the California Poison Control System at **1 (800) 222-1222**.

**BERRIES** – Eating holly or mistletoe berries can cause nausea, vomiting, diarrhea, and drowsiness. If eaten in sufficient amounts, more severe symptoms can occur.

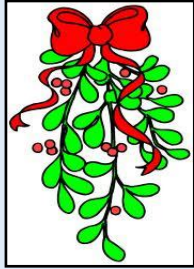
**SNOW SPRAYS** – Many people like the look of snow on their indoor Christmas tree and use snow spray to achieve this look. Many snow sprays contain acetone or methylene chloride and these solvents can be harmful when inhaled. Briefly inhaling the spray in a small, poorly ventilated room may result in nausea, lightheadedness and headache. Longer or more concentrated exposures can be more serious.

**DISC BATTERIES** – Many holiday gifts require flat, coin-shaped disc batteries. They may, if swallowed, stick in the esophagus causing obstruction or serious burns. Also, children may insert these small objects into their ears or nose.

**MEDICINES** – When grandma and grandpa come to visit for the holidays, make sure they keep their medicines out of the reach of children. Often visitors leave their medication on the nightstand next to their guest bed, easily accessible to children. Also, purses or bags of visitors may contain medication or other potentially dangerous items and need to be placed out of reach as well.

**CARBON MONOXIDE** – Colder weather means possible exposure to carbon monoxide from furnaces and fireplaces as families gather indoors. Always fully open chimney flues, and never use charcoal or kerosene heaters indoors. A clue to carbon monoxide poisoning is the occurrence of headaches in several people simultaneously.

In case of an accidental poisoning, consumers should immediately call the CPCS at 1-800-222-1222 for advice. Pharmacists, Nurses, Physician-Toxicologists and Poison Information Providers are available 24 hours a day, 365 days a year to help. In most cases a poison exposure can be safely managed at home with the help of a poison center expert, avoiding a call to 911 or a visit to a crowded hospital emergency room.



## Mantenga su familia segura durante la Temporada de Días Festivos

La flor de Pascua ha sido considerada venenosa, pero de hecho, mientras la ingestión de muchas hojas de esta planta puede causar dolor de estómago, esta planta no es fatal. El Sistema de Control de Envenenamiento ofrece algunos consejos acerca de los posibles peligros que usted debe estar bajo observación, pero en caso de cualquier tipo de envenenamiento por favor llame al Sistema de Control de Envenenamiento de California al **1 (800) 222-1222**.

**FRESAS, FRAMBUESAS, ARÁNDANOS, etc.** - Comiendo acebo o muérdago puede causar náusea, vómitos, diarrea y mareos. Si ha consumido una gran cantidad, más severos pueden ocurrir los síntomas.

**AEROSOL DE NIEVE** – Muchas personas les gusta como luce la nieve en los árboles de navidad dentro de las casas y utilizan el aerosol de nieve para lograr esa decoración. Muchos de los aerosoles de nieve contienen acetona o cloruro de metileno y otros solventes que pueden ser dañinos cuando se inhalan. Brevemente, la inhalación de los aerosoles, en áreas poco ventiladas pueden causar náuseas, dolor de cabeza. La exposición de inhalación de aerosoles con mucha frecuencia y largos períodos de tiempo pueden ser dañinos a la salud. Una vez la nieve está seca no es peligrosa.

**BATERIAS DE DISCO** – Muchos de los regalos de navidad requieren la batería redonda plana (que son como una moneda). Muy peligrosas, si se las tragan se pueden atravesar en el esófago causando una obstrucción o quemaduras serias. También los niños se pueden poner estos pequeños objetos en sus oídos o nariz.

**MEDICINAS** – Cuando los abuelos y abuelas vienen a visitar en los días festivos, estén seguros que ellos mantienen sus medicamentos fuera del alcance de los niños. Frecuentemente, los visitantes colocan sus medicinas en la mesa de noche, cerca de la cama, muy fácilmente accesible a los niños. También carteras o bolsas de los visitantes pueden contener medicamentos o artículos potencialmente peligrosos y estos necesitan ser colocados fuera del alcance de los niños para evitar accidentes.

**MONÓXIDO DE CARBONO** – Temperaturas frías significa posible exposición monóxido de carbono de las estufas o chimeneas cuando las familias están dentro de la casa. Siempre debe abrir el ducto de la chimenea completamente y nunca use carbón o calentador de queroseno dentro de la casa. Una clave del envenenamiento de monóxido de carbono es cuando ocurre dolor de cabeza simultáneamente a varias personas en el mismo lugar.

En caso de envenenamiento accidental, el consumidor debe llamar inmediatamente al CPCS al 1-800-222-1222 para recibir consejos. Farmacéuticas, enfermeras o doctores toxicólogos y proveedores de información de envenenamiento están disponibles las 24 horas del día, 365 días del año para ayudar. En muchos casos la exposición de envenenamiento puede ser manejada cuidadosamente en la casa con la ayuda de un experto del centro de envenenamiento, evitando llamar al 911 o hacer una visita a las ocupadas salas de emergencias.

Sponsored by the Early Start Family Resource Network

## IEP Overview

Learn the basics of this important planning meeting which first occurs around your child's 3<sup>rd</sup> birthday and involves his/her educational needs.

Topics to be discussed:

- What is an IEP Meeting and why do we have them?
- What can be included in an IEP?
- Who is on the IEP Team?
- What is the parent's role?
- What are your rights?
- How to keep good records
- How to prepare for an IEP Meeting

**Tuesday, October 25, 2016 & Tuesday, January 24, 2017**

**9:30 am - 11:30 am**

There are two options for attending this free workshop:

### In person at:

Molina Healthcare Regional Office  
550 E. Hospitality Lane, Suite 100  
San Bernardino, CA

**Conference Call:** To join this workshop live, you will be provided with a special toll-free number to call and handouts will be sent to you before the workshop.

**Reservations are required one week in advance!**

For more information or to register please call the ESFRN at (800) 974-5553 or email [info@esfrn.org](mailto:info@esfrn.org).

Patrocinada por el Programa Empezando Temprano y el Centro de Recursos para la familia (ESFRN)

## Información del IEP

(Programa Educativo Individualizado)

Aprenda la información importante y básica de como planear esta junta que ocurre alrededor de los tres años y que concierne las necesidades educativas de su hijo/a.

Tópicos a discutirse:

- ¿Qué es la junta del IEP y por qué tenemos esa junta?
- ¿Qué debe ser incluido en la junta?
- ¿Quién debe estar en el equipo del IEP?
- ¿Cuál es el rol de los padres?
- ¿Cuáles son sus derechos?
- Como mantener buenos registros
- Como prepararse para la junta del IEP

**Miercoles, Octubre 26, 2016 y Miercoles, Enero 25, 2017**

**9:30 am - 11:30 am**

Tenemos 2 opciones para atender este taller gratis:

### Este taller se llevará a cabo en:

Molina Healthcare Regional Office  
550 E. Hospitality Lane, Suite 100  
San Bernardino, CA

**Llamadas de conferencia:** Este taller estará disponible a través de su teléfono. Usted se le proveerá un número especial libre de cargos para llamar y folletos serán enviados a usted antes del taller.

**Reservaciones son requeridas para la llamada de conferencia! Por favor llame al (800) 974-5553.**



## UPCOMING EVENTS

For a complete list of upcoming events, please visit our website calendar at [www.esfrn.org](http://www.esfrn.org).



**Special Needs Family Yoga** - Mondays, 5:00-5:45 p.m. Geared towards helping kids and their parents. Work on balance in the body and mind, stimulate the brain and release stress, all while having fun. Innerworks Wellness Center, 1306 Monte Vista #8, Upland. Call (909) 985-3389 for more information.

**Move & Groove** - Monthly starting in October 2016, Thursdays, 3 p.m. for ages 6 – 11; 4 p.m. for ages 12 – 17. A sensory and motor program for children with disabilities. Children with all disabilities welcomed, includes vestibular and proprioceptive inputs, focus on climbing, tumbling, jumping and balance, build coordination, posture, strength and flexibility, increase self-confidence, body and spatial awareness. Parent/Caretaker welcome if participant requires assistance. Completed waiver necessary to participate in program. Thousand Palms Community Center, 31-189 Robert Road, Thousand Palms, CA. For more information visit [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) or call (760) 347-3484.

**11/9/16 - DSAIE Buddy Walk, Menifee**- 9:00 a.m. - 1:00 p.m. at MSJC Menifee Campus, 28237 La Piedra Road, Menifee, CA 92584. Register by 11/5 at <http://dsaie.org/buddy-walk/>.

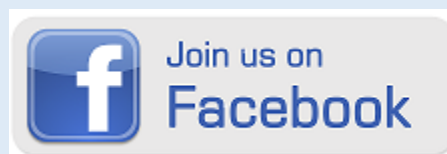
**11/24/16 - The Community Thanksgiving Dinner**- This dinner is a highly anticipated tradition in Colton. This authentic family style, sit-down dinner with all the fixings is open to everyone (non-residents welcome). City of Colton @ Hutton and Luque Community Center. For more information about the Thanksgiving Day Dinner, making donations or volunteering for this great day, contact Coordinator Kelly Phelps at (909) 370-5568 or [kphelps@coltonca.gov](mailto:kphelps@coltonca.gov).

**12/7/16 - TASK Special Education Workshop (Riverside) Topic: IEP Rights & Strategies** - RSVP to TASK Riverside for registration at (951) 328-1200. Workshops are free for parents. There is a \$25 fee for professionals. No childcare provided.

**12/10/16 - Holiday Family Fun Event** - City of Adelanto @ Corner of Seneca & Aster Rd. 10:00 a.m. 12th Annual Christmas Parade and Santa Claus will be visiting.

**12/10/16 & 12/11/16 – Festival of Trees** - 10 am to 3 pm, craft faire, kid's activities, entertainment. Peppermint Ridge, 825 Magnolia Avenue, Corona, CA 92879. For craft information: Maureen Staib (951) 273-7327 or [mstaib@PeppermintRidge.org](mailto:mstaib@PeppermintRidge.org). Festival of Trees info: Laura Seltzer (909) 597-9986 or [seltzers@verizon.net](mailto:seltzers@verizon.net).

**12/18/16- 14th Annual Toy Distribution and “Posada Navideña”** - 12noon-4pm. For children 12 and under, plus a visit by Mr. & Mrs. Claus, entertainment, crafts, hot dogs, beverages and much more! Open to the public. Event is in Riverside, however, everyone is welcome! San Geronio Pass Hispanic Chamber of Commerce @ Banning Community Center, San Geronio Ave. & Wilson St., Banning, CA. For information call 951-849-9029.



[www.facebook.com/EarlyStartFRN](http://www.facebook.com/EarlyStartFRN)