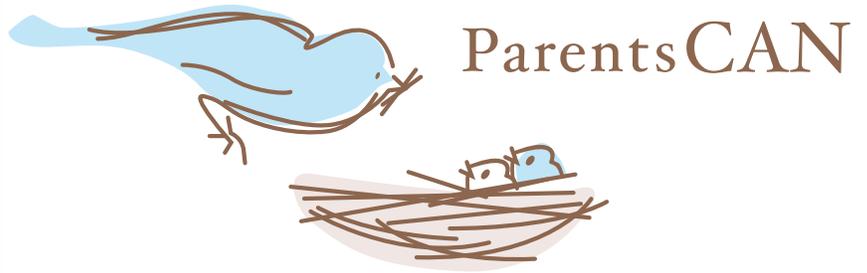


ParentsCAN Advocate

July ~ December
2018



Volume 12, Issue 2

Raising Kids is Never Easy!

You want the best for your family—to set up your kids and teens for success and create a happier, calmer family life. But when do you learn how to parent, how to parent a teenager, or how do you raise successful children? That's what Triple P is for!

The Triple P – Positive Parenting Program® is a parenting and family support system designed to prevent – as well as treat – behavioral and emotional problems in children and teenagers. It aims to prevent problems in the family, school and community before they arise, and to create family environments that encourage children to realize their potential. Triple P equips parents with the skills and confidence they need to be self-sufficient and to be able to manage family issues without ongoing support.

And while it is almost universally successful in improving behavioral problems, more than half of Triple P's 17 parenting strategies focus on developing positive relationships, attitudes and conduct.

No single parenting program can meet the needs of all parents. That's why the Triple P – Positive Parenting Program has been developed as a system, with a suite of interventions of increasing intensity, for all ages - from birth to 16 years. Triple P is able to meet the needs of any family, from those who need a lot of support as well as those who only need a little.

To help ensure Triple P has “something for everyone,” each level of the program can be delivered in a range of ways, including private consultations, small groups, large seminars or online self-help. Practitioners are sensitive to different beliefs, expectations and traditions, and may tailor their delivery to suit different parents – for example, those of a particular ethnicity or for parents with low literacy.

The principles at the heart of Triple P encourage parents to choose their own parenting goals, with regard to their own beliefs and values. Triple P can also be delivered by a wide range of different professionals, making it easier for parents to access the program.

Triple P works! Call the office (707-253-7444) to learn more.



In this Issue

- Raising Kids is Never Easy!
- ParentsCAN Calendar
- Positive Parenting for Parents of Kids with Special Needs
- Triple P Discussion Groups

The Advocate articles are written or collected by ParentsCAN Advocates.

ParentsCAN Advocate

julio ~ diciembre
2018



En Esta Edición

- ¡Criar Niños Nunca es Fácil!
- Calendario de ParentsCAN
- Crianza Positiva para Padres de Niños con Necesidades Especiales
- Grupos de Discusión Triple P

Artículos en esta edición del noticiero son escritos o recopilados por los Asesores de ParentsCAN.

¡Criar Niños Nunca es Fácil!

Usted quiere lo mejor para su familia—preparar a sus hijos y a sus adolescentes para el éxito y crear una vida familiar más calmada y alegre. Pero, ¿cuándo aprende cómo ser padre, cómo criar a un adolescente, o cómo criar a niños exitosos? ¡Para eso es Triple P!

Triple P – Programa Positivo de Padres® es un sistema de crianza y apoyo familiar diseñado para prevenir – al igual que tratar – problemas conductuales y emocionales en los niños y adolescentes. Su objetivo es prevenir problemas en la familia, escuela y la comunidad antes de que surjan, y crear entornos familiares que alienten a los niños a realizar su potencial. Triple P equipa a los padres con las habilidades y la confianza que necesitan para ser autosuficientes y para poder manejar los problemas familiares sin un apoyo continuo.

Y si bien tiene un éxito casi universal en la mejora de los problemas de conducta, más de la mitad de las 17 estrategias de crianza de Triple P se centran en desarrollar relaciones, actitudes y conductas positivas.

Ningún programa de crianza puede satisfacer las necesidades de todos los padres. Es por eso que el Programa Triple P – Crianza Positiva se ha desarrollado como un sistema, con un conjunto de intervenciones, de intensidad creciente, para todas las edades desde el nacimiento hasta los 16 años. Triple P es capaz de satisfacer las necesidades de cualquier familia, desde aquellos que necesitan mucho apoyo, así como aquellos que sólo necesitan un poco.

Para ayudar a asegurar que Triple P tenga “algo para todos,” cada nivel del programa puede ser facilitado de varias maneras, incluyendo consultas privadas, grupos pequeños, seminarios grandes o autoayuda en línea. Los profesionales son sensibles a las diferentes creencias, expectativas y tradiciones, y pueden adaptar su entrega para adaptarse a diferentes padres – por ejemplo, los de una etnia en particular o para los padres con bajo nivel de alfabetización.

Los principios en el corazón de Triple P alientan a los padres a elegir sus propios objetivos de crianza, con respecto a sus propias creencias y valores. Triple P también puede ser facilitado por una amplia gama de profesionales diferentes, lo cual facilita el acceso al programa para los padres.

**¡Triple P funciona! Llame a la oficina (707-253-7444)
para aprender más.**

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 to make your gift, or for those whose cell phone is always within easy reach, you can donate any amount by texting keyword PARENTS to 56512 to receive a link to a mobile credit card page.* It's easy to use and easy to stop and you can make your gift monthly there as well.

** (Message and data rates may apply.)*



ParentsCAN Calendar July ~ December 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 TRAININGS

Rights & Responsibilities of Special Education and IEP Clinic
Fridays
10:00am-12:00pm
August 10
August 24
September 14
October 12
November 9

Challenging Behaviors
Wednesdays
6:00-7:30pm
August 15
September 19
October 17
December 19

Organization & Advocacy
Fridays
10:00am-12:00pm
September 28
October 26
November 30

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 o para aquellos cuyos teléfonos móviles están al alcance, puede donar cualquier cantidad al enviar un mensaje de texto con la palabra PARENTS al 56512 para recibir un enlace a la página de tarjeta de crédito móvil.* Es fácil de usar y fácil de parar y también puede hacer su donativo mensual allí mismo.

** (Costos de mensajes y datos pueden aplicar).*



Calendario de ParentsCAN julio ~ diciembre 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. 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

Derechos y Responsabilidades de Educación Especial con Clínica de IEP
miércoles
9:30-11:30am
septiembre 5
octubre 3
noviembre 7
diciembre 5

Destrezas para Abogar Efectivamente
jueves
9:30-11:30am
agosto 23
septiembre 27
octubre 25
noviembre 15
diciembre 13

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Autismo
9:30am-11:30am
miércoles, agosto 15
miércoles, septiembre 19
miércoles, octubre 17
viernes, noviembre 16
viernes, diciembre 14

Transición
viernes
6:00-8:00pm
agosto 17
septiembre 21
octubre 19
noviembre 16
diciembre 14

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Comportamientos Difíciles
viernes
6:00-8:00pm
agosto 3
septiembre 7
octubre 5
noviembre 2
diciembre 7

Grupo de Apoyo para Padres de Hijos con Síndrome de Down
lunes
6:00-8:00pm
agosto 27
septiembre 24
octubre 22

Positive Parenting for Parents of Kids with Special Needs

The power of positive parenting is in your hands.

What is it & how can it help me?

Triple P is a world-renowned positive parenting program available through local partners in Napa County. Triple P classes and one-on-one meetings offer families scientifically-proven solutions to strengthen relationships and address everyday parenting challenges.

Even small changes will make a big difference, here are some tips to help you:

- Develop a more positive relationship with your child.
- Build a stronger and happier family.
- Gain confidence to handle challenging behaviors.
- Prevent problems before they happen.

Adapting as a Family

Learning that a child has special needs can trigger feelings of stress, grief and worry for family members. Try these Triple P tips to adapt to the changes in your family life:

- Acknowledge natural feelings of grief or loss and seek support if necessary.
- Decrease demands that add stress for you and your child.
- Spend quality time with your family. Keep communication open and honest.
- Notice and appreciate your child's unique qualities that make her special.

Behavior Challenges

Children with special needs often have challenging behaviors that are related to their disabilities. Try these Triple P tips to teach your child positive behaviors:

- Create a routine for your child's meals, bedtime and other daily activities.
- Give clear, calm and simple instructions that your child can understand.
- Acknowledge positive behaviors with descriptive praise.
- Keep your child busy with engaging activities.

- Respond quickly and calmly to prevent minor behaviors from escalating.

Communication Skills

All children need to learn how to communicate, but children with special needs may find it especially difficult and frustrating. Try these Triple P tips to help your child communicate successfully.

- Talk, read and sing to your child to develop his language abilities.
- Use short simple sentences your child can understand.
- If talking is difficult for your child, teach him to communicate with pictures, sign language, gestures, or simple words.
- Give your child time to express himself and to respond to you.

Family Survival

Raising a child with special needs can be stressful and overwhelming. It's important to give and receive support so that all family members thrive. Try these Triple P tips in your family:

- Work as a team with your partner and other caregivers to share parenting and household responsibilities.
- Have realistic expectations for your child and yourself.
- Get support from family, friends, professionals, and other parents of children with special needs.
- Take care of yourself. It's normal and healthy to have a break from your children and get your needs met.

Learn More

Like these tips? Need more help with these and other parenting challenges? Sign up for a class or meet one-on-one with a ParentsCAN Triple P Practitioner trained to help with these complex family issues. Call us today!



Crianza Positiva para Padres de Niños con Necesidades Especiales

El poder de la crianza positiva está en sus manos.

¿Qué es y cómo puede ayudarme?

Triple P es un programa de crianza positiva para padres mundialmente conocido y disponible a través de socios locales en el Condado de Napa. Las clases Triple P y las reuniones individuales ofrecen a las familias soluciones científicamente comprobadas para fortalecer las relaciones y abordar los desafíos cotidianos de crianza.

Hasta los cambios más pequeños harán una gran diferencia, aquí hay algunos consejos para ayudarlo:

- Desarrolle una relación más positiva con su hijo.
- Construya una familia más fuerte y feliz.
- Obtenga la confianza para manejar comportamientos desafiantes.
- Prevenga problemas antes de que sucedan.

Adaptándose como Familia

Enterarse de que un niño tiene necesidades especiales puede desencadenar sentimientos de estrés, dolor y preocupación para los miembros de la familia. Intente estos consejos Triple P para adaptarse a los cambios en su vida familiar:

- Reconozca los sentimientos naturales de duelo o pérdida y busque apoyo si es necesario.
- Disminuya las demandas que aumentan el estrés para usted y su hijo.
- Pase tiempo de calidad con su familia. Mantenga la comunicación abierta y honesta.
- Observe y aprecie las cualidades únicas que hacen que su hijo sea especial.

Desafíos de Comportamiento

Los niños con necesidades especiales a menudo tienen comportamientos desafiantes que están relacionados con sus discapacidades. Intente estos consejos Triple P para enseñarle comportamientos positivos a su hijo:

- Cree una rutina para las comidas de su hijo, la hora de acostarse y otras actividades diarias.
- Dé instrucciones con calma, claras y simples que su niño pueda entender.
- Reconozca las conductas positivas con elogios positivos.
- Mantenga a su hijo ocupado con actividades atractivas.

- Responda de manera rápida y tranquila para evitar que los comportamientos menores escalen.

Habilidades de Comunicación

Todos los niños necesitan aprender a comunicarse, pero para los niños con necesidades especiales puede ser especialmente difícil y frustrante. Intente estos consejos Triple P para ayudar a su hijo a comunicarse exitosamente:

- Hable, lea y cante a su hijo para desarrollar sus habilidades de lenguaje.
- Use oraciones cortas y simples que su hijo pueda entender.
- Si hablar es difícil para su hijo, enséñele a comunicarse con imágenes, lenguaje de señas, gestos o palabras simples.
- Dele tiempo a su hijo para que se exprese y le responda.

Supervivencia Familiar

Criar a un niño con necesidades especiales puede ser estresante y abrumador. Es importante dar y recibir apoyo para que todos los miembros de la familia prosperen. Intente estos consejos Triple P en su familia:

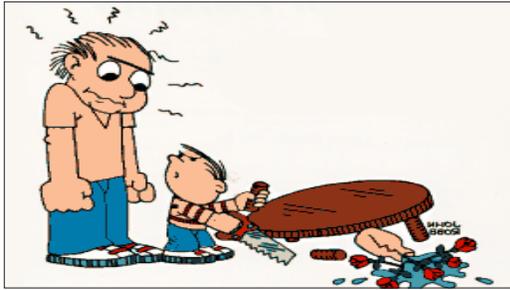
- Trabaje en equipo con su pareja y otros proveedores de cuidado para compartir la crianza y las responsabilidades del hogar.
- Tenga expectativas realistas para su hijo y usted mismo.
- Obtenga apoyo de familiares, amigos, profesionales, y otros padres de niños con necesidades especiales.
- Cuídese. Es normal y saludable tener un descanso de sus hijos y satisfacer sus necesidades.

Aprenda Más

¿Le gustan estos consejos? ¿Necesita más ayuda con estos y otros retos de crianza? Inscribese para una clase o reúnase uno-a-uno con un Practicante Triple P de ParentsCAN, capacitado para ayudar con estos asuntos familiares complejos. ¡Llámenos hoy!



Triple P Discussion Groups



ParentsCAN is excited to announce that beginning this fall we are offering Triple P Discussion Groups. Discussion Groups are designed to help parents learn to manage common parenting behavior challenges. Each group is 2-hours long, parents view a DVD presentation with examples of successful behavior management, and are guided through exercises that provide parents with advice and suggested strategies to put into practice immediately.

Primary Care Discussion groups are for parents of children 0-12 years old who are faced with common behavioral issues such as disobedience, tantrums, fighting and aggression. The discussion groups provide parents with information and advice on how to deal with specific problem behavior or typical parenting issues. Topics include:

- Dealing with disobedience
- Managing fighting and aggression
- Developing good bedtime routines
- Hassle-free shopping with children

Teen Discussion groups are for parents of teenagers ages 12-16 years old faced with common adolescent behavioral issues such as increased conflicts with parents and/or siblings, lack of cooperation, low self-confidence and poor problem solving skills. The discussion groups provide parents with information and advice on how to deal with specific problem behavior or teenage parenting issues. Topics include:

- Getting teenagers to co-operate
- Coping with teenage emotions
- Building teenagers' survival skills
- Reducing family conflict

Please see our calendar for dates and times, come to one Discussion Group, or come to them all. We promise it will be worth your time, you will feel more confident and less stressed.

Grupos de Discusión Triple P

ParentsCAN está emocionado de anunciar que comenzando el otoño estaremos ofreciendo Grupos de Discusión Triple P. Los Grupos de Discusión están diseñados para ayudar a los padres a aprender a manejar retos comunes del comportamiento. Cada grupo tiene una duración de 2 horas, los padres ven una presentación en DVD con ejemplos de cómo manejar el comportamiento de manera exitosa, y son guiados a través de ejercicios que brindan sugerencias a los padres consejos y estrategias para poner en práctica de inmediato.

Los Grupos de Discusión de Atención Primaria son para padres de niños de 0 a 12 años que enfrentan problemas comunes del comportamiento tales como la desobediencia, berrinches, pleitos y la agresión. Los grupos de discusión brindan a los padres información y consejos sobre cómo lidiar con problemas específicos o problemas típicos de crianza. Los temas incluyen:

- Lidiando con la desobediencia
- Manejo de peleas y agresión
- Desarrollar buenas rutinas para la hora de dormir
- Ir de compras con niños sin tener molestias

Los Grupos de Discusión Adolescentes son para padres de adolescentes de 12 a 16 años de edad que enfrentan problemas comunes de conducta adolescente, tales como el aumento de conflictos con padres y/o hermanos, falta de cooperación, poca confianza en sí mismos y habilidades deficientes para resolver problemas. Los grupos de discusión brindan a los padres información y consejos sobre cómo lidiar con conductas problemáticas específicas o dificultades de crianza con respecto a los adolescentes. Los temas incluyen:

- Conseguir que los adolescentes cooperen
- Lidiar con las emociones de adolescencia
- Desarrollar las habilidades de supervivencia de los adolescentes
- Reducir el conflicto familiar

Favor de ver nuestro calendario para horarios y fechas, y venga a un Grupo de Discusión o venga a todos. Le prometemos que su tiempo invertido valdrá la pena, se sentirá más seguro y menos estresado.



Save the Date!
¡Reserve la Fecha!



**School starts Wednesday,
August 15th!**

Classes for Napa Valley Unified School District begin on August 15th. Does your child have an IEP or a 504 Plan? Is your paperwork in order? Do you have questions?

Take a moment to review your child's information – ParentsCAN Advocates are here to help! Give us a call if you'd like to come in and discuss any concerns you might have.

**¡La Escuela Comienza el
Miércoles, 15 de Agosto!**

Las clases para el Distrito Escolar Unificado del Valle de Napa comienzan el 15 de Agosto. ¿Tiene su hijo un IEP o un Plan 504? ¿Tiene sus documentos en orden? ¿Tiene preguntas?

Tome un momento para repasar la información de su hijo – ¡los Asesores de ParentsCAN están aquí para ayudarle! Llámenos si desea visitarnos para hablar sobre cualquier inquietud que pueda tener.

ParentsCAN

www.parentscan.org

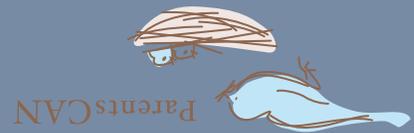
**Board of Directors
Mesa Directiva**

**Lisa Colarusso
President/Presidente**

**Rik de Lange
Treasurer/Tesorero**

**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