

[View this email in your browser](#)

[Ver esta dirección de correo electrónico en su navegador](#)



May 2020 Monthly Focus

[En Español](#)



Matrix Parent Network is a 501(c)(3) organization founded in 1983 to serve families of children with special needs. We serve Marin, Napa, Solano, and Sonoma counties.

Announcements

Matrix values the health and well-being of all the parents and families we serve, and all the members of our community. We care deeply about supporting our community and families during this challenging time.

In-person training and workshop events are postponed at this time. One-to-one meetings will take place on the phone or by "Zoom" rather than in-person. Please call us if you need assistance.

Main Office: (415) 884-3535

Helpline: (800) 578-2592

We would like to thank everyone who has provided support to the community during this time, and would like to thank the families who are working so hard to keep their children safe and healthy. We know it's not easy and we want you to know you are not alone.

Thank you all

A handwritten signature in black ink that reads 'Steve Diamond'.

Steve Diamond, Executive Director



ZOOM TRAININGS & DISCUSSION GROUPS

- [The 3 Selves: Self-Advocacy, Self-Determination, and Self-Compassion](#)
May 20, 2020, 4:00 pm – 5:30 pm
- [Please Join Us to Share Your Distance Learning Experiences](#)
May 21, 2020, 3:00 pm – 4:00 pm

Self-Advocacy Resources in the School Years



Knowing when and how to advocate for yourself is a powerful tool for everyone – even more so for people with special needs. It's an essential skill, often necessary for youths' successful transition to adulthood. But more than that, self-advocacy helps you become comfortable in your own skin, which can lead to a happy, healthy, and productive life.

Parent Center Hub provides a comprehensive resource guide for best practices in self-advocacy skill building:

[Priority I Best Practices in Self-Advocacy Skill Building](#)

Wrightslaw has a [Self-Advocacy page](#) with links to Articles & Resources, Organizations & Websites, & Listservs.

Check out these videos on [PACER Center's "Advocating for Myself" webpage](#). They were made by students, for students. Disclosing your disability to a potential employer may be a little scary, but some youth may find it necessary to disclose their disability to secure needed job accommodations. Disability disclosure is part of self-advocacy. For more information, take a look at this resource: [Self Advocacy and Disability Disclosure – National Parent Center on Transition and Employment – PACER](#).

Early Years Online Edition



Matrix is here to provide information and support to help you care for your little one (birth to 3). Visit the designated [Birth to 3 and Early Years](#) section on our website.

How Parents of Toddlers Can Support Social-Emotional Development

- Respond to your child's needs**
 - Understand your child's nonverbal communication and know how to respond.
 - Understand your child's verbal communication and know how to respond.
 - Support your child's emotional needs.
 - Use positive comments and language with your child.
 - Successfully redirect your child's inappropriate behaviors.
 - Understand why your child engages in inappropriate behaviors and know how to modify the environment.
- Provide predictable schedule/routines and an appropriate environment for your child**
 - Provide a mealtime routine for your child that is predictable and appropriate for your child's age.
 - Provide a rest and sleeping routine for your child that is predictable and appropriate for your child's age.
 - Provide your child with predictable limits and consequences.
 - Take time each day to play with your child.
- Provide a safe home and play environment for your child**
 - Do a safety check at home to make it safe for your child.
 - Have a safe way to transport your child.
 - Provide your child with safe care and supervision.
 - Provide access to regular medical and dental care for your child.
 - Know how to manage your feelings of anger and frustration that come up when you are with your child.
- Provide activities that match your child's development level**
 - Provide your child with books, toys, and playthings that match your child's developmental level.
 - Know the age-appropriate games that your child enjoys.

SEAM
This infographic was inspired from *Early Emotional Assessment/Evaluation Manual (EEAEM)*, Research Edition.

Learn more at <http://bit.ly/SEAMPost>

Social-emotional development in our little ones is a great foundation for building school-age and beyond self-advocacy skills. [Click here to view large infographic on left](#) from [Brookes Publishing](#). It provides tips on how parents of toddlers can promote social-emotional development.

Check out what [Zero to Three](#) says about social-emotional development from birth to three years old.

This post in “The Inclusion Lab” blog on the [Brookes Publishing](#) website is meant for early childhood teachers but useful for parents. The article covers helpful resources promoting social-emotional development for our little ones:

[10 Essentials for Promoting Young Children's Social-Emotional Development](#)

Let Your Voice be Heard!

Attend CAC (Community Advisory Committee) or SEAC (Special Education Advisory Committee) meetings or join as a member!

[Visit the Matrix website to learn more.](#)

Dates, times, locations and additional meetings are subject to change. Please view the specific CAC or SEAC website link for the most current information in your area.

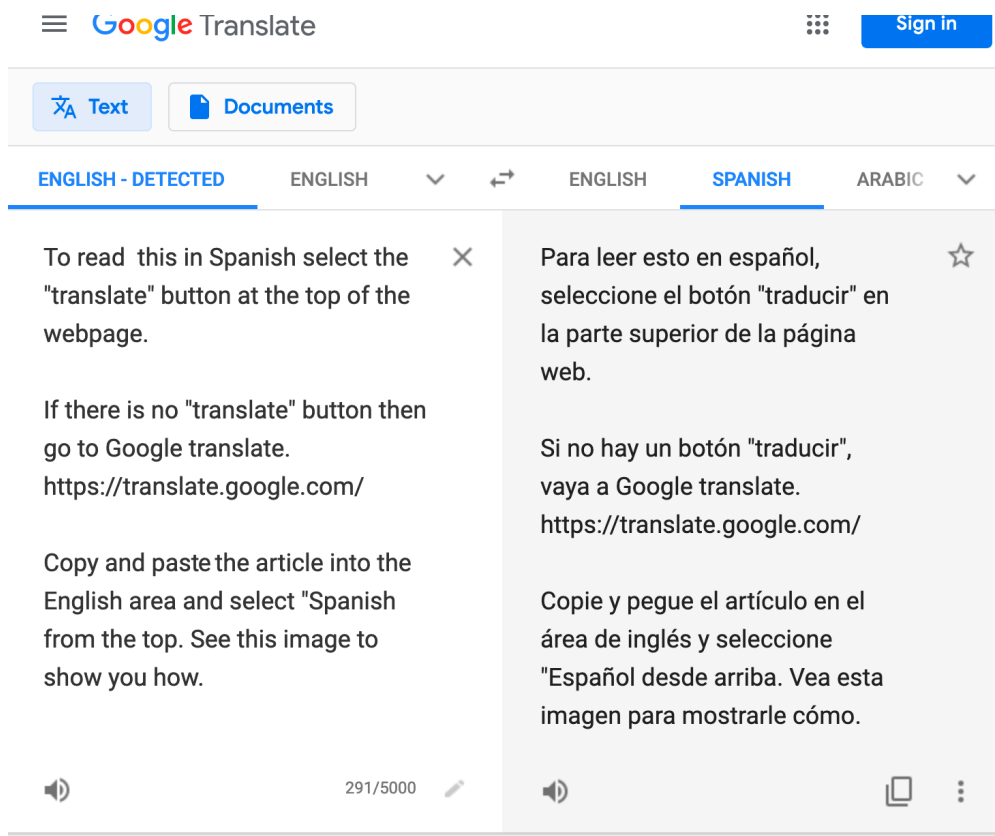
Mental Health Resources

- **SAMHSA's Disaster Distress Line:** [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990) or text **TalkWithUs** to **66746** to connect with a trained crisis counselor.
- **SAMSHA National Suicide Prevention Lifeline** [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)
Chat options for Deaf or hard of hearing [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)
- **California residents only, The Peer-Run Warm Line, English only:** [1-855-845-7415](tel:1-855-845-7415) for peer-run non-emergency emotional support.
- **CDC:** [Mental Health & Coping During COVID-19](#)
- **CDC:** [Stigma and Resilience During COVID-19](#)
- **CDC:** [Helping Children Cope with Emergencies](#)
- **Each Mind Matters:** [COVID-19 Blog Post on Finding Support](#)
- **Hot Line for California Seniors:** [1-833-544-2374](tel:1-833-544-2374) (line is partnered with [211](#)).
- **Senior Guide to Mental Health During Coronavirus (COVID-19):** [Tips for how seniors can stay healthy and connected during the COVID-19 pandemic](#)
- **Veterans Crisis Line (VA):** Call [800-273-8255](tel:800-273-8255) (Press 1) or text **838255**

PLEASE NOTE: Matrix Parent Network and Resource Center is not endorsing these agencies, simply collecting information in the interest of families seeking ideas and resources during this unprecedented time. *Please check the Matrix website frequently for updated resources.*

En Español

NOTA: Muchos de los enlaces en nuestros boletines le dirigen a sitios web en Inglés. La mayoría de estos sitios web tienen un botón para traducir en el extremo derecho del sitio web. Presione en ese botón para traducir el Inglés al Español. Si no hay un botón "traducir", vaya a **Google translate.** <https://translate.google.com/>



Anuncios

Matrix valora la salud y el bienestar de todos los padres y familias a los que servimos, y de todos los miembros de nuestra comunidad. Nos preocupamos profundamente por apoyar a nuestra comunidad y familias durante este momento difícil.

En este momento se posponen los eventos de capacitación y talleres en persona. Las reuniones individuales se llevarán a cabo por teléfono o por "Zoom" en lugar de en persona. Por favor llámenos si necesita ayuda.

Oficina principal: (415) 884-3535

Línea de ayuda: (800) 578-2592

Nos gustaría agradecer a todos los que han brindado apoyo a la comunidad durante este tiempo, y nos gustaría agradecer a las familias que están trabajando tan duro para mantener a sus hijos seguros y saludables. Sabemos que no es fácil y queremos que sepa que no está solo. Gracias a todos



Steve Diamond, Director Ejecutivo

Destacar



ENTRENAMIENTOS Y GRUPOS DE DISCUSIÓN POR ZOOM

- [¿Qué Son los ILS \(Servicios de la Vida Independiente\)?](#)
27 de Mayo, 2020, 3:30 pm – 5:00 pm
- [Visite nuestro sitio web de Matrix](#) para ver nuevas entrenamientos y grupos de discusión.

Recursos de Autodefensa en los Años Escolares

Saber cuándo y cómo abogar por ti mismo es una herramienta poderosa para todos, incluso más para las personas con necesidades especiales. Es una habilidad esencial, a menudo necesaria para la transición exitosa de los jóvenes a la edad adulta. Pero más que eso, la autodefensa te ayuda a sentirte cómodo con tu propia piel, lo que puede llevar a una vida feliz, saludable y productiva.

Parent Center Hub proporciona una guía de recursos integral para las mejores prácticas en el desarrollo de habilidades de autodefensa:

[Prioridad I Mejores prácticas en el desarrollo de habilidades de autodefensa](#)

Wrightslaw tiene [una Página de Autodefensa con enlaces](#) a artículos y recursos, organizaciones y sitios web y servicios de listas.

Mira estos videos en la página web "[Advocating for Myself](#)" del Centro PACER. Fueron hechos por estudiantes, para estudiantes. Revelar su discapacidad a un posible empleador puede ser un poco aterrador, pero algunos jóvenes pueden encontrar necesario revelar su discapacidad para asegurar las adaptaciones laborales necesarias. La divulgación de la discapacidad es parte de la autodefensa. Para obtener más información, eche un vistazo a este

Edición en Línea de Early Years



Early Years Online Edition es parte del programa Matrix Family Resource Center (FRC). Nuestro personal de FRC está aquí para brindarle información y apoyo para ayudarlo a cuidar a su bebé (desde el nacimiento hasta los 3 años). ¡Visite la sección designada desde el [Nacimiento Hasta los 3 Años en](#) nuestro sitio web y consulte esta ayuda ¡Help! Sheets (versión en Español página 2).

El desarrollo socioemocional en nuestros pequeños es una gran base para desarrollar habilidades de autodefensa en edad escolar y más allá. [Haga clic aquí para ver una gran infografía](#) (en Inglés) de [Brookes Publishing](#).

Proporciona consejos sobre cómo los padres de niños pequeños pueden promover el desarrollo socioemocional.

Vea lo que dice [Zero to Three](#) sobre el desarrollo socioemocional desde el nacimiento hasta los tres años.

Esta publicación en el blog "The Inclusion Lab" en el sitio web de Brookes Publishing está destinada a maestros de la primera infancia, pero es útil para los padres. El artículo cubre recursos útiles que promueven el desarrollo socioemocional para nuestros pequeños: [10 Elementos Esenciales para Promover el Desarrollo Socioemocional de los Niños Pequeños](#)

¡Deja que se Escuche tu Voz!

¡Asista a las Reuniones de CAC (Comité Asesor de la Comunidad) o SEAC (Comité Asesor de Educación Especial) o únase como miembro! Visite el sitio web de Matrix para obtener más información.

[Visite el sitio web de Matrix para obtener más información.](#)

Fechas, horarios, lugares y reuniones adicionales están sujetas a cambios. Consulte el enlace específico del sitio web de CAC o SEAC para obtener la información más actualizada en su área.

Recursos de Salud Mental

SAMHSA: Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454
Disaster Distress Line (24 horas al día/7 días a la semana): Llame

800-985-5990 y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto
TalkWithUs al **66746** para conectarte con un consejero de crisis
capacitado.

PCDC: [Maneje la ansiedad y el estrés](#)

CDC: [Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias](#)

TEPT: Centro Nacional de TEPT: [Comprendiendo el trastorno de estrés
postraumático](#)

TENGA EN CUENTA: Matrix Parent Network and Resource Center no respalda a estas agencias, simplemente recopila información en interés de las familias que buscan ideas y recursos durante este tiempo sin precedentes. *Consulte el sitio web de Matrix con frecuencia para obtener recursos actualizados.*

Visit us on Facebook

<https://www.facebook.com/MatrixParentNetwork>



Forward



Share

Visit our Facebook Support Groups!
[Marin](#) • [Napa/Solano](#) • [Sonoma](#)
Matrix Grupos de Apoyo en Español
[Marin](#) • [Napa/Solano](#) • [Sonoma](#)



Helpline: 800.578.2592
info@matrixparents.org
www.matrixparents.org

Want to change how you receive these emails?
[Update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)
Copyright © 2020 Matrix Parent Network and
Resource Center, All rights reserved.

Our mailing address is:
Matrix Parent Network and Resource Center
94 Galli Drive, Suite C
Novato, CA 94949

[Add us to your address book](#)