

[View this email in your browser](#)

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



EXPRESS



Published monthly by Matrix Parent Network & Resource Center

December 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 multiple counties in California.

All of us at Matrix wish you and your families a holiday filled with love, peace, and grace. 2021...a new year...is on the way, along with new possibilities.



Announcements



We're Moving!

We are in the process of moving offices to our new location:

2400 Las Gallinas Avenue, Suite 115
San Rafael, CA 94903-1454

During this transition our **Helpline will be down from December 21 to January 4 and will be back starting January 4, 2021.** If you need to get in contact with us for Helpline services during this time, please email us at: helpline@matrixparents.org or send us a message using our [Contact Form](#).

Matrix, and our sister PTI in Berkeley, Disability Rights Education & Defense Fund (DREDF), have been selected as the Parent Training & Information Center for 30 Northern California Counties! [Click here for more information that's currently posted on the DREDF website!](#)

NEW Grant Announcement! Matrix has recently received a small grant to serve Military families in our areas. We look forward to providing more focused services to Military families who serve all of us!

The vaccine for COVID-19 has been approved. This is great news. Now it's very important to stay informed and follow all directives. Read up about your Northern California county in this article [Understanding the New Regional Stay-At-Home Orders](#) (Northern California Public Media)

All Bay Area Counties Now Under State's Regional Stay-at-Home Order (December 16, 2020) The region fell below 15% ICU bed availability. [Read more about California's plan on COVID-19.CA.GOV.](#)

Parent Services

Be the example for your child, and focus on managing your stress this holiday season. Check out the following tips to help you stay calm during the holidays. And why not *take three minutes* and visit [The Breathing Space by Jon Kabat Zinn](#). Everyone deserves a few moments of peace and quiet.

Though all of the tips below are not holiday-covid-specific, or even special-needs-specific, they still might help you enjoy...or at least make it through...this holiday season:

- [Tips for Enjoying the Holidays With Special Needs Kids](#) (Very Well Family)
- [16 Tips for Enjoying the Holidays With an Autistic Child](#) (Very Well Health)
- [Ways to Help Kids Who Feel Sad About Missed Activities](#) (Very Well Family)
- [Keep the Holidays Happy During COVID-19](#) (American Academy of Pediatrics)
- [This holiday season do what's best for you and your loved ones](#) (CDC)
- [Holiday Celebrations and Small Gatherings](#) (CDC)
- [Holidays During the Pandemic](#) (Child Mind Institute)

WE WILL BE POSTING OUR SPRING 2021 TRAINING SCHEDULE



Our Spring 2021 course offerings will include some favorites:

- IEP Basics
- Understanding Assessments
- Understanding SMART Goals
- Understanding Behavior Intervention Plans
- Understanding Social Security Programs and In-Home Support Services (IHSS)
- Preventing Behavior Problems through Positive Parenting
- Transition to Adulthood – more from our popular Cultivating Independence Series

And please visit <https://www.matrixparents.org/matrix-trainings-now-available-on-our-website/> to view recordings of our fall trainings.

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 for more resources.

From VROOM:

[Vroom](#) joined with scientists, researchers, and parents to take the science out of the lab and put it in the hands of caregivers. Vroom provides science-based tips and tools to inspire families to turn shared, everyday moments into “Brain Building Moments®”.

- [Tools and Resources](#). Not holiday specific, but still a helpful resource – especially the one about tips during stressful situations.

From Zero to Three

- [10 Ways to Share \(Virtual\) Traditions With Babies and Toddlers](#)
- [2 Days of Holiday Reads: Keeping it Shiny and Bright with Babies and Toddlers. Keep the Holidays Happy During COVID-19](#)
- [At-Home Activity Guide](#)
- [Links to several articles featured in Baby Steps](#), a ZERO TO THREE newsletter for parents and caregivers. Each issue offers science-based information on a topic of interest to parents and caregivers of young children—from sleep to challenging behaviors, and everything in between.

Annual Giving

We ask you to continue giving during this time as we reach out to new families in **18 Northern California counties**. We are grateful to all who responded generously to our Fall Appeal.

DONATE
to Matrix

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

- **ANNOUNCING Project Connect:** [Disability Support Phone Line 1\(888\)847-3209](#) Counselors available 24-hours, 7 days a week
- **SAMHSA's Disaster Distress Line:** [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](#)
Chat options for Deaf or hard of hearing [1-800-273-8255](#)
- **SAMHSA's National Helpline:** [1-800-662-HELP](#) (4357)
- **California residents only, The Peer-Run Warm Line, English only:** [1-855-845-7415](#) for peer-run non-emergency emotional support.
- **CDC:** [Mental Health & Coping During COVID-19](#)
- **CDC:** [Employees: How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- **CDC:** [Helping Children Cope with Emergencies](#)

- 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
 - **COVID-19 (Coronavirus) Information and Resources – NAMI Marin** [Resource guide, crises resources, and links to local and national agencies](#)
 - **National Suicide Prevention Deaf and Hard of Hearing Hotline:** Access 24/7 video relay service by dialing [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255) (TTY [1-800-799-4889](tel:1-800-799-4889))
 - **Suicide and Crisis Hotline:** [1-855-278-4204](tel:1-855-278-4204) 24/7 – confidential – anonymous
 - **CIT (Crisis Intervention Team):** [911](tel:911) ask for CIT trained team
 - **TrevorLifeline:** [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386), [chat and text](#)

Bilingual Crises Response Teams in Sonoma and Marin Counties:

PROVIDE assistance over the phone • **GO TO** the individual in crisis *without involving law enforcement*

- **Sonoma County Crisis Stabilization Unit** (24/7): [707-576-8181](tel:707-576-8181) or [1-800-746-8181](tel:1-800-746-8181)
- **Sonoma County Behavioral Access Helpline** (24/7): [707-565-6900](tel:707-565-6900) or [1-800-870-8786](tel:1-800-870-8786)
- **Marin County Mobile Crisis Response Team** (between 1 – 9pm, 7 days a week): [1-415-473-6392](tel:1-415-473-6392)

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.

Todos en Matrix les deseamos a ustedes y a sus familias unas vacaciones llenas de amor, paz y gracia. 2021 ... un nuevo año ... está en camino, junto con nuevas posibilidades.



¡Nos estamos mudando!
Estamos en proceso de cambiar
oficinas a nuestra nueva
ubicación:

**2400 Avenida Las Gallinas, Suite
115
San Rafael, CA 94903-1454**

Durante esta transición, **nuestra Línea de Ayuda estará inactiva del 21 de diciembre al 4 de enero y estará de regreso a partir del 4 de enero de 2021**. Si necesita comunicar con nosotros para obtener servicios de la línea de ayuda durante este tiempo, envíenos un correo electrónico a: helpline@matrixparents.org o envíenos un mensaje utilizando nuestro [formulario de contacto](#).

Matrix y nuestra hermana PTI en Berkeley, Fondo de Educación y Defensa de los Derechos de las Personas con Discapacidad (DREDF), han sido seleccionados como el Centro de Información y Capacitación para Padres de 30 condados del norte de California. [¡Haga clic aquí para obtener más información que está publicada actualmente en el sitio web de DREDF!](#)

¡NUEVO Anuncio de Subvención! Matrix ha recibido recientemente una pequeña subvención para servir a familias de militares en nuestras áreas. ¡Esperamos poder brindar servicios más específicos a las familias de militares que nos sirven a todos!

La vacuna contra COVID-19 ha sido aprobada. Esta es una gran noticia. Ahora es muy importante mantenerse informado y seguir todas las directivas. [Obtenga más información sobre su condado del norte de California en este artículo Comprender las nuevas órdenes regionales de quedarse en casa](#) (Medios Públicos del Norte de California)

Todos los condados del área de la bahía ahora se encuentran bajo la orden regional de quedarse en casa del estado (16 de Diciembre de 2020)
La región cayó por debajo del 15% de disponibilidad de camas de UCI. [Nueva orden limitada de permanecer en casa COVID-19.CA.GOV](#).

Servicios para Padres

Sea el ejemplo para su hijo y concéntrese en controlar su estrés en las fiestas. Consulte los siguientes consejos que le ayudarán a mantener la calma durante las vacaciones. Y por qué no tomarse tres minutos y visitar [The Breathing Space de Jon Kabat Zinn](#). Todos merecen unos momentos de paz y tranquilidad.

Aunque no todos de los consejos a continuación son específicos a las fiestas en el contexto de covid, ni siquiera para necesidades especiales, aún pueden ayudarle a disfrutar... o al menos sobrevivir...esta temporada de fiestas:

- [Mantenga alegre los festivos de fin de año durante el COVID-19](#) (American Academy of Pediatrics)
- [Vacaciones de invierno](#) (CDC)
- [Celebraciones y pequeñas reuniones por las fiestas](#) (CDC)
- [Festividades durante la pandemia](#) (Child Mind Institute)

¡PUBLICAREMOS NUESTRO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS DE PRIMAVERA!

[Busque nuestros próximos entrenamientos y eventos aquí.](#)



Nuestras ofertas de cursos de primavera de 2021 incluirán algunos de los favoritos:

- Conceptos básicos del IEP
- Comprensión de las evaluaciones
- Comprensión de los objetivos SMART
- Comprensión de los planes de intervención de comportamiento
- Comprensión de los programas de seguridad social y los servicios de apoyo en el hogar (IHSS)
- Prevención de problemas de conducta a través de la crianza positiva
- Transición a la edad adulta: más de nuestra popular serie Cultivando la independencia

Y visite <https://www.matrixparents.org/matrix-trainings-now-available-on-our-website/> para ver las grabaciones de nuestros entrenamientos de otoño.

Edición en Línea de Early Years



Matrix está aquí para brindar información y apoyo para ayudarle a cuidar a su pequeño (desde el nacimiento hasta los 3 años). Visite la sección de [Nacimiento Hasta los 3 Años en](#) nuestro sitio web para obtener más recursos.

Desde VROOM:

Vroom se unió a científicos, investigadores y padres para sacar la ciencia del laboratorio y ponerla en manos de los cuidadores. Vroom proporciona consejos y herramientas basados en la ciencia para inspirar a las familias a convertir los momentos cotidianos y compartidos en "Momentos de desarrollo del cerebro®".

Herramientas y recursos. No es un recurso específico a las fiestas, pero sigue siendo un recurso útil, especialmente el de los consejos durante situaciones estresantes.

- [Actividades Vroom](#) (VROOM)
- [Bases para el desarrollo del cerebro™](#) (VROOM)

De CERO A TRES:

- [Enlaces a varios artículos que aparecen en Baby Steps, un boletín informativo](#) de CERO A TRES para padres y cuidadores. Cada edición ofrece información basada en la ciencia sobre un tema de interés de los padres y cuidadores de niños pequeños, desde el sueño hasta los comportamientos desafiantes y todo lo demás.
- [CERO A TRES: Recursos en Español](#) (CERO A TRES)

¡Deje que se Escuche su 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 en Español:

- **SAMHSA: Nacional de Prevención del Suicidio:** [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454)
- **Disaster Distress Line (24 horas al día/7 días a la semana):** Llame [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990) y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto **TalkWithUs** al **66746** para conectarte con un consejero de crisis capacitado.
- **CDC:** [Maneje la ansiedad y el estrés](#)
- **CDC:** [Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias](#)
- **CDC:** [Servicios de asistencia lingüística](#)
- **CDC:** [Empleados: cómo manejar el estrés laboral y aumentar la resiliencia durante la pandemia del COVID-19](#)
- **TEPT: Centro Nacional de TEPT:** [Comprendiendo el trastorno de estrés postraumático](#)
- **NAMI (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales) HelpLine** de lunes a viernes entre las 10:00 a.m. y las 6:00 p.m. ET [1-800-950-6264](tel:1-800-950-6264)

Equipos Bilingües de Respuesta a Crisis en los Condados de Sonoma y Marin:

PROPORCIONAR asistencia por teléfono • **VISITAR** a la persona en crisis *sin involucrar a la policía*

- **Unidad de Estabilización de Crisis del Condado de Sonoma (24/7):** [707-576-8181](tel:707-576-8181) or [1-800-746-8181](tel:1-800-746-8181)
- **Línea de Ayuda de Acceso Conductual del Condado de Sonoma (24/7):** [707-565-6900](tel:707-565-6900) or [1-800-870-8786](tel:1-800-870-8786)
- **Equipo Móvil de Respuesta a Crisis del Condado de Marin** (de 1 – 9pm pm, los 7 días de la semana): [1-415-473-6392](tel:1-415-473-6392)

U.S. Department of Education: [Aviso a personas con dominio limitado del idioma inglés](#). Si usted tiene alguna dificultad en entender el idioma inglés, puede solicitar asistencia lingüística con respecto a la información del Departamento que está disponible al público. Estos servicios de asistencia con el idioma están disponibles sin costo alguno.

interpretación, llame al 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327), TTY: (800) 877-8339 TTY / ASCII (American Standard Code For Information Interchange), o envíe un mensaje de correo electrónico a: Ed.Language.Assistance@ed.gov.

Disclaimer: Please note that 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.*

Descargo de Responsabilidad: Tenga en cuenta que 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.*



Forward to Friend



Follow us!



@MatrixParents

Visit us on Facebook

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



[Check out our Youtube Channel!](#)



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 Facebook Support Groups:

IN ENGLISH

[Marin](#) • [Napa/Solano](#) • [Sonoma](#)

EN ESPAÑOL

[Marin](#) • [Napa/Solano](#) • [Sonoma](#)

Helpline: 800.578.2592

info@matrixparents.org

www.matrixparents.org

Our mailing address is:

Matrix Parent Network and Resource Center
2400 Las Gallinas Avenue, Suite 115
San Rafael, CA 94903-1454

[Add us to your address book](#)