

[View this email in your browser](#)

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



## November 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.



Photo by [Chris Lawton](#) on [Unsplash](#)

---

### Self-Advocacy – Something to be grateful for

by Alyssa DiFilippo, Director of Parent Services at Matrix

**As we celebrated Thanksgiving, we reflected on all the people and things in our lives we are grateful for – the love and acceptance of trusted family and friends chief among them.**

Last week, I was reminded of something I am quite grateful for: the fierce self-advocacy of my 22-year-old daughter Grace, who has Prader-Willi Syndrome.

In reviewing Grace's progress on her online **Conover Program** <https://www.conovercompany.com/solutions/special-education/> (part of her Individualized Day Program) I was struck by her answers to some multiple choice questions from the Self-Esteem and Self-Efficacy sections, part of a broader Personal Responsibility unit:

- **We begin to \_\_\_\_\_ ourselves from a very early age.**  
"Correct" Answer: judge. *Grace's Answer: understand*
- **Self-esteem begins to develop at \_\_\_\_\_.**  
"Correct" Answer: birth. *Grace's Answer: self-awareness*
- **The more you believe in your \_\_\_\_\_, the more you will be successful.**  
"Correct" Answer: success. *Grace's Answer: yourself*

These questions are taken out of context and relate specifically to information relayed in the readings and videos of the lessons. Also, Grace's reading and auditory comprehension aren't always spot on. Still, I applaud Grace's self-knowledge, an essential element of self-advocacy.

**Children and young adults who learn to self-advocate improve their self-esteem, self-awareness, and self-confidence. This in turn helps them to develop and maintain friendships, communicate more effectively with others, and succeed in school and in life.**

### **Self-Advocacy Resources:**

- **Parent Center Hub** <https://www.parentcenterhub.org/> provides a comprehensive resource guide for best practices in self-advocacy skill building: Best Practices in Self-Advocacy Skill Building <https://www.parentcenterhub.org/priority-selfadvocacy/>
- **Wrightslaw** <https://www.wrightslaw.com/> has a Self-Advocacy page with links to Articles & Resources, Organizations & Websites, & Listservs: <https://www.wrightslaw.com/info/self.advocacy.htm>
- **LDonline** <http://www.ldonline.org/>, a trusted resource on learning disabilities and ADHD, offers a resource for identifying strategies to increase self-advocacy skills: <http://www.ldonline.org/article/7757/>
- **PACER Center webpage, "Advocating for Myself"** <https://www.pacer.org/students/transition-to-life/advocating-for-myself.asp>.  
Check out these videos that were made by students, for students.

## Transition and Employment – PACER

<https://www.pacer.org/transition/learning-center/employment/self-advocacy.asp> Disability disclosure is part of self-advocacy. This resource

will give you more information.

- **Your IEP Meeting: A Great Place to Practice Self-Advocacy Skills.** [A PDF from PACER's National Parent Center on Transition and Employment](#). What better place for your student to practice self-advocacy skills than their IEP meeting.
- 

## Early Years Online Edition

by Alyssa DiFilippo, Director of Parent Services at Matrix



### It's never too early to begin teaching self-advocacy skills to our little ones.

Even if it's as simple as asking them to choose which shirt they want to wear – red or blue – or which fruit they want to eat – apple or orange. Give them simple choices. Praise their wise decision-making skills. These small gestures go a long way towards building self-esteem.

Your encouragement gives them confidence. They will continue making whatever decisions they are capable of making as they grow.

**Always remember that even the littlest eyes are watching and imitating how you interact in the world. So teach away, but remember to “be what you want to see”.**

Check out this helpful article in **HuffPost**: [https://www.huffpost.com/entry/how-to-teach-your-child-to-self-advocate\\_b\\_8436074](https://www.huffpost.com/entry/how-to-teach-your-child-to-self-advocate_b_8436074) And remember that 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. <https://agesandstages.com/wp-content/uploads/2017/11/How-Parents-of-Toddlers-Can-Support-Social-Emotional-Development.pdf>

Check out what **Zero to Three** says about social-emotional development from birth to three years old: <https://www.zerotothree.org/resources/series/developing-social-emotional-skills>

- [I need community resources to support my child's development](#)
- [Strengths are the Foundation](#)
- [My child is transitioning out of Early Start](#)

---

## Holiday Activities

### All Proceeds go to Matrix!

**Saturday, December 5, 2020, 2 pm**

– 5 pm. Sensitive Santa with Social Distancing is coming to All Children Academics. [Sign up for the holiday parade!](#) This is hosted by All Children Academics, Professionals Empowering Parents and Arnold Advocacy. See Santa on a horse-pulled carriage, get professional (and safe) photos, and receive a gift from us to you!



We're very sorry that the annual Matrix holiday celebration where special education students can meet and greet Santa at **Silveyville Christmas Tree Farm** cannot happen this year due to concerns about Covid transmission. We look forward to a time when we can join together again!

[Need a tree? Silveyville opened November 27th, 2020 with temporary changes.](#)

---

## Let Your Voice be Heard!

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

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: 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](#) (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](#) (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](#) (TTY [1-800-799-4889](#))
- **Suicide and Crisis Hotline:** [1-855-278-4204](#) 24/7 – confidential – anonymous
- **CIT (Crisis Intervention Team):** [911](#) ask for CIT trained team
- **TrevorLifeline:** [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 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.

---

## Autodefensa: Algo por lo que estar agradecido

por Alyssa DiFilippo, Directora de Servicios para Padres en Matrix

**Mientras celebramos el Día de Acción de Gracias, reflexionamos sobre todas las personas y cosas en nuestras vidas por las que estamos agradecidos: principalmente, el amor y la aceptación de familiares y amigos de confianza.**

La semana pasada, me recordó algo por lo que estoy bastante agradecida: la feroz autodefensa de mi hija Grace, de 22 años, que tiene el síndrome de Prader-Willi. Ella tiene sus propias opiniones y pensamientos muy distintos sobre su vida y cómo quiere vivir.

Al revisar el progreso de Grace en su **Programa Conover** en línea <https://www.conovercompany.com/solutions/special-education/> (parte de su Programa de Día Individualizado), me sorprendieron algunas de sus respuestas a las preguntas de opción múltiple, de las secciones de autoestima y autoeficacia, cuales son parte de una unidad más amplia de responsabilidad personal:

- **Comenzamos a \_\_\_\_\_ a nosotros mismos desde una edad muy temprana.**

Respuesta “correcta”: juzgar. *Respuesta de Grace: entender*

- **La autoestima comienza a desarrollarse en \_\_\_\_\_.**

Respuesta “correcta”: el nacimiento. *La respuesta de Grace: la autoconciencia*



Estas preguntas se sacan del contexto y se relacionan específicamente con la información que está en las lecturas y videos de las lecciones. Además, la comprensión lectora y auditiva de Grace no siempre es exacta. Aún así, aplaudo el autoconocimiento de Grace, un elemento esencial de la autodefensa.

**Los niños y adultos jóvenes que aprenden a defenderse a sí mismos mejoran su autoestima, conciencia de sí mismos y confianza en sí mismos. Esto, a su vez, les ayuda a desarrollar y mantener amistades, comunicarse más eficazmente con los demás y tener éxito en la escuela y en la vida.**

### **Recursos de Autodefensa:**

- **Centro de Parent Center Hub** <https://www.parentcenterhub.org/> proporciona una guía de recursos completa para las mejores prácticas del desarrollo de habilidades de autodefensa. Mejores Prácticas en el Desarrollo de Habilidades de Autodefensa.  
<https://www.parentcenterhub.org/priority-selfadvocacy/>
- **Wrightslaw** <https://www.wrightslaw.com/> tiene una página de autodefensa con enlaces a artículos recursos, organizaciones, sitios web, y listservs: <https://www.wrightslaw.com/info/self.advocacy.htm>
- **LDonline** <http://www.ldonline.org/>, un recurso confiable sobre problemas de aprendizaje y TDAH, ofrece un recurso para identificar estrategias para aumentar las habilidades de autodefensa:  
<http://www.ldonline.org/article/7757/>
- **El sitio web de Centro de PACER, “Abogando por mí mismo”**  
<https://www.pacer.org/students/transition-to-life/advocating-for-myself.asp>. Investigue estos videos que fueron hechos por estudiantes, para estudiantes.
- **La autodefensa y la relevación de la discapacidad – Centro Nacional de Padres sobre Transición y el empleo – PACER**  
<https://www.pacer.org/transition/learning-center/employment/self-advocacy.asp> La divulgación de la relevación es parte de la autodefensa. Este recurso le dará más información.
- **Su reunion del IEP: Un gran lugar para practicar las habilidades de autodefensa.**  
From PACER's National Parent Center on Transition and Employment

Qué mejor lugar para que su estudiante practique sus habilidades de autodefensa que su reunión del IEP.

---

### Edición en Línea de Early Years

por Alyssa DiFilippo, Directora de Servicios para Padres en Matrix



#### Nunca es demasiado pronto para comenzar a enseñar habilidades de autodefensa a nuestros pequeños

Incluso si es tan simple como pedirles que elijan qué camisa quieren usar, roja o azul, o qué fruta quieren comer, manzana o naranja. Dales opciones simples. Elogie sus sabias habilidades de tomar decisiones. Estos pequeños gestos contribuyen en gran medida a desarrollar la autoestima.

Su aliento les da confianza. Continuarán tomando las decisiones que sean capaces de tomar a medida que crecen.

**Siempre recuerde que aún los ojos más pequeños están mirando e imitando cómo interactúa en el mundo. Así que enseñe, pero recuerde "ser lo que quiere ver".**

Consulte este útil artículo en **HuffPost**: [https://www.huffpost.com/entry/how-to-teach-your-child-to-self-advocate\\_b\\_8436074](https://www.huffpost.com/entry/how-to-teach-your-child-to-self-advocate_b_8436074) Y recuerde que el desarrollo socioemocional de nuestros pequeños es una gran base para desarrollar las habilidades en edad escolar y más allá de la autodefensa.

Vea lo que dice **Cero a Tres** sobre el desarrollo socioemocional desde el nacimiento hasta los tres años:

<https://www.zerotothree.org/resources/series/developing-social-emotional-skills>

- [Con los Primeros Años. ¡Ayuda! Yo necesito recursos comunitarios para apoyar el desarrollo de mis pequeño](#)
- [Con los Primeros Años. ¡Ayuda! Las Fortalezas son la Fundación](#)



## Early Start

**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.

**Si necesita más información sobre los servicios de traducción e 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](mailto:Ed.Language.Assistance@ed.gov).**

## **¡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](#)
- **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)

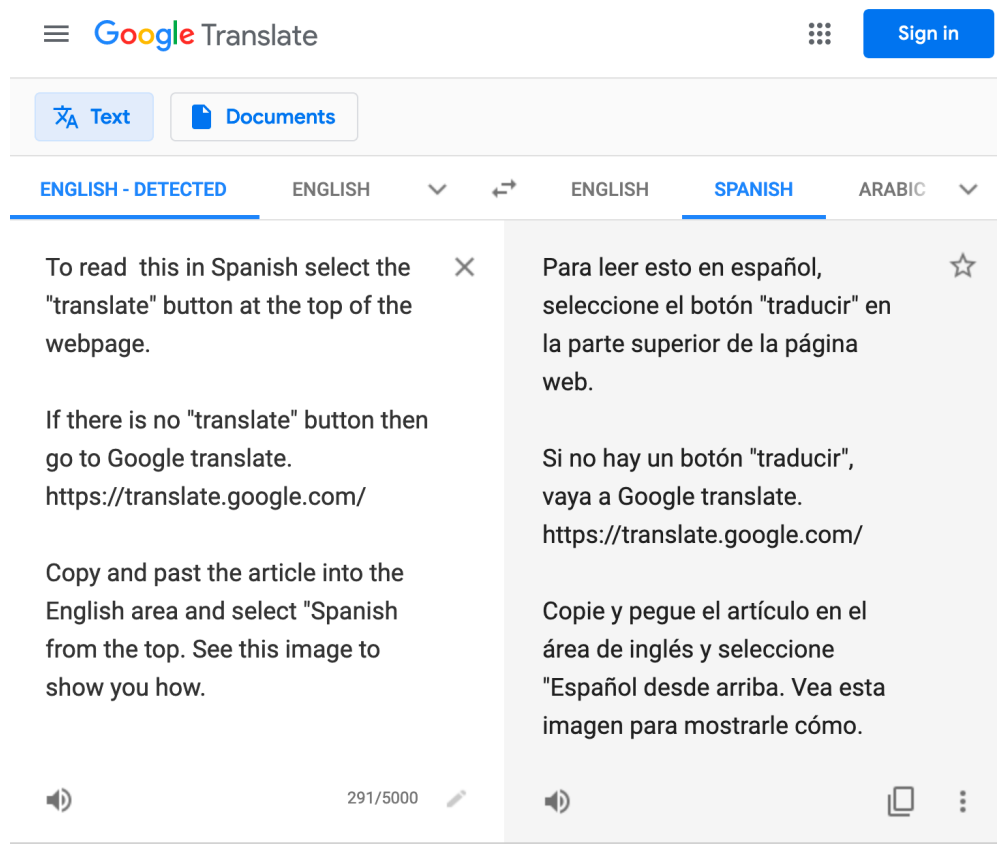
## **Equipos Bilingües de Respuesta a Crisis en los Condados de Sonoma y Marin:**

- **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)

Para leer esto en español, seleccione el botón "traducir" en la parte superior de la página web.

Si no hay un botón "traducir", vaya a Google translate.

<https://translate.google.com/>



**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.](#)

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



Share

### Visit us on Facebook

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



### 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](mailto:info@matrixparents.org)

[www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)

Our mailing address is:

Matrix Parent Network and Resource Center  
94 Galli Drive, Suite C  
Novato, CA 94949

[Add us to your address book](#)