

[View this email in your browser](#)

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



EXPRESS



Published monthly by Matrix Parent Network & Resource Center

January 2021 Monthly Focus

[En Español](#)

DONATE
to Matrix

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.



May this New Year bring health, happiness, peace, and prosperity for us all.



Announcements

It has been a roller coaster this year, and families are experiencing increased stress and trauma as a result. At Matrix Parent Network and Resource Center, we recognize our role to ensure that families are receiving the necessary support to weather the storm.

In order to better meet the needs of our families, Matrix will be launching a new clinical services department in 2021. This clinical department will begin with development and facilitation of trainings/workshops related to diagnosis and behavior management, increased support group facilitation, and

needs of the whole family, rather than just specified individuals. We acknowledge that the current delivery of clinical services is limited to specific parameters, and it is our goal to fill these gaps in service to support our families.

Our agency staff will also be receiving enhanced training in various techniques and topics that will improve our abilities to support the communities we serve.

As community needs transform over time, it is our responsibility to adjust to provide the best services we can.

As we look ahead to 2021, we look forward to positive shifts and changes, and an expansion of services that will benefit parents and families. ***Thank you for your ongoing support and partnership!***

Sincerely,
Steve Diamond, Executive Director

New Faces at Matrix



Tiffany L. Robbins, MFT, Clinical Director

Tiffany, a Marriage and Family Therapist (MFT) is native to the San Francisco Bay Area. She has also lived in Los Angeles and San Diego.



David Poeschl, Parent Advisor

David is a retired special educator who holds master's degrees in Special Education and Educational Leadership and a bachelor's degree in Business Management. A native

Over the last 20+ years, she has gained a diverse range of experience in the mental health, substance use, and education fields. She is passionate about providing education, skill development, and support for those who want to make changes in their lives. Tiffany is excited about expanding the services that Matrix has to offer and we welcome her skills and expertise.

of Marin County, he has lived and worked most of his life in Southern California. He enjoys traveling. David is particularly passionate about working with families who have children with special needs. He has a granddaughter he is particularly close to who has special needs. We are grateful to have him on our team at Matrix Parent Network.

Parent Services

It may be helpful for our collective mental health to recognize that we've all experienced some level of stress from recent traumatic events:

- the pandemic (with its isolation, remote learning and increased screen time for all)
- loss of lives and jobs and homes
- racial inequality and social injustice
- fires and floods over the last three years
- a siege on our nation's Capitol

These events are so overwhelming when listed together. *Often our stress is transferred to our children.* It falls on us to learn how to effectively communicate with them about everything that's going on in our world – no matter how old they are.

Here are some resources you may find helpful as you navigate this tough territory:

- [Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandsafety/trauma.html)
Helping Children with Disabilities Cope with Disaster and Traumatic Events
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandsafety/trauma.html> is one of several resources offered by [the CDC](#) to help with effective communication with your children during the aftermath of traumatic events.
- [The National Child Traumatic Stress Network](#)
Supporting Children After the U.S. Capitol Attack (fact sheet).

<https://www.nctsn.org/resources/supporting-children-after-the-US-capitol-attack>

Resources for parents, adoptive parents, resource/foster parents, grandparents, caregivers, and all others who care for children and teens.

<https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>

- [Child Mind Institute](#)

Signs of Trauma in Children

<https://childmind.org/article/signs-trauma-children/>

- [SAMHSA](#) (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

Recognizing and Treating Child Traumatic Stress

<https://www.samhsa.gov/child-trauma/recognizing-and-treating-child-traumatic-stress>

- [NYU Langone Health](#)

How to Talk with Your Child About Racial Injustice

<https://nyulangone.org/news/how-talk-your-child-about-racial-injustice>

- [Save the Children](#)

Tips for How to Talk to Kids About Racism and Social Justice

<https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/tips-teach-explain-racism-to-children>

(tips for all ages, even little ones)

- [EmbraceRace](#)

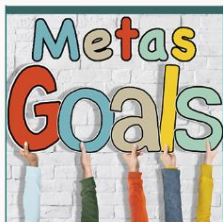
Evidence-based suggestions for Managing Stress

<https://www.embracerace.org/resources/evidence-based-suggestions-for-managing-stress>

(good for all ages; Includes video on Supporting Children in the Struggle Against Covid-19)

SPRING 2021 TRAININGS STARTED THIS MONTH WITH IEP BASICS

[Look for our upcoming trainings and events here.](#)



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.

Your little ones may be picking up on your stress, or may be experiencing trauma of their own. Here are some links to resources that may help. It's never too early to learn how to tackle the big issues with your little ones:

- [Autism Little Learners](#)
What Happened At The U.S. Capitol (Social Story)
[Click here to read this story.](#)
- [ZERO to THREE](#)
Our favorite books for families facing tough times
<https://www.zerotothree.org/resources/3399-our-favorite-books-for-families-facing-tough-times>
Tips for Families: Coronavirus
<https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>
- [EmbraceRace](#)
8 Tips for Talking to Your Child About Racial Injustice
<https://www.embracerace.org/resources/young-kids-racial-injustice>
How to talk to your children about COVID-19
<https://www.embracerace.org/resources/how-to-talk-to-your-children-about-covid-19>

Resource links for our Military Families

concerns relevant to families who serve

<https://childmind.org/topics/concerns/military-families/>

Support for Military Families

<https://childmind.org/our-impact/support-for-military-families/>

• [PACER CENTER](#)**Tips for Military Families: Supporting Your Child with Mental Health Needs**

<https://www.pacer.org/parent/php/PHP-c239.pdf>

Tips for Military Families: Helping Your Children Adjust to a Parent with Combat-related Trauma

<https://www.pacer.org/parent/php/PHP-c238.pdf>

• [Center for Deployment Psychology](#)**Resources for Military Families**

<https://deploymentpsych.org/covid19-bhresources#NEWRfMF>

Ask the Experts: Tips for Military Families During the COVID-19 Crisis

<https://deploymentpsych.org/content/ask-experts-tips-military-families-during-covid-19-crisis>

COVID-19 Behavioral Health Resources

<https://deploymentpsych.org/covid19-bhresources>

Make an Impact**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

Tax Receipts

We are so grateful for your financial support this year! Please send an email to our Development Director Kimberly Grady, kimberlyg@matrixparents.org, if you need a tax receipt.

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](#)
- **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 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.



Que este Año Nuevo nos traiga salud, felicidad, paz y prosperidad a todos.

Anuncios

Este año ha sido una montaña rusa y las familias están experimentando un nivel más alto de estrés y trauma como resultado. En Matrix Parent Network and Resource Center, reconocemos nuestro papel para asegurar que las familias reciban el apoyo necesario para capear la tormenta.

Para satisfacer mejor las necesidades de nuestras familias, Matrix lanzará un nuevo departamento de servicios clínicos en 2021. Este departamento clínico comenzará con el desarrollo y la facilitación de entrenamientos / talleres relacionados al manejo de comportamiento y el diagnóstico, mayor facilitación de grupos de apoyo y desarrollo del currículo clínico. Básicamente, este departamento proporcionará servicios clínicos directos (individuales, parejas y familias) que satisfecerán las necesidades de toda la familia, en lugar de solo individuos específicos. Reconocemos que la prestación actual de servicios clínicos se limita a parámetros específicos, y nuestro objetivo es llenar estos vacíos en el servicio para apoyar a nuestras familias.

El personal de nuestra agencia también recibirá capacitación mejorada en diversas técnicas y temas que mejorarán nuestras habilidades para apoyar a las comunidades a las que servimos. **A medida que las necesidades de la comunidad se transforman con el tiempo, es nuestra responsabilidad adaptarnos para brindar los mejores servicios que podamos.**

Al mirar hacia el 2021, esperamos cambios positivos, y una expansión de los servicios que beneficiarán a los padres y las familias. ***¡Gracias por su continuo apoyo y colaboración!***

Servicios para Padres

Puede ser útil para nuestra salud mental colectiva reconocer que todos hemos experimentado algún nivel de estrés debido a eventos traumáticos recientes:

- la pandemia (con su aislamiento, aprendizaje remoto y mayor tiempo de pantalla para todos)
- pérdida de vidas, trabajos y hogares
- desigualdad racial e injusticia social
- incendios e inundaciones en los últimos tres años
- un asedio al Capitolio de nuestra nación

Estos eventos traumáticos son tan abrumadores cuando se enumeran juntos. A menudo, nuestro estrés se transfiere a nuestros hijos. Depende de nosotros aprender a comunicarnos eficazmente con ellos sobre todo lo que sucede en nuestro mundo, sin importar la edad que tengan.

Estos son algunos recursos que pueden resultarle útiles mientras navega por este territorio difícil:

- [Child Mind Institute](https://childmind.org/recursos-en-espanol/)
Recursos en Español
<https://childmind.org/recursos-en-espanol/>
- [SAMHSA \(Substance Abuse and Mental Health Services Administration\)](https://www.samhsa.gov/child-trauma/entendamos-el-estres-traumatico-infantil-y-como-ayudar)
Entendamos el estrés traumático infantil y cómo ayudar
<https://www.samhsa.gov/child-trauma/entendamos-el-estres-traumatico-infantil-y-como-ayudar>
- [Save the Children](#)
RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

<https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources>

- [EmbraceRace](#)

Sugerencias basadas en evidencias para el manejo del estrés

[Haga clic aquí para descargar y leer una Guía de Acción de Embrace Race en Español](#) (PDF)

LOS ENTRENAMIENTOS DE PRIMAVERA 2021 COMENZARON ESTE MES CON LOS FUNDAMENTOS DEL IEP

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



Nuestras ofertas de cursos de primavera de 2021 incluyen algunos favoritos y algunas adiciones nuevas.

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.

Es posible que sus pequeños se den cuenta de su estrés o que estén experimentando su propio trauma. Aquí hay algunos enlaces a recursos que pueden ayudar. Nunca es demasiado pronto para aprender a abordar los grandes problemas de sus pequeños:

- [Autism Little Learners](#)

¿Qué pasó en el Capitolio de los Estados Unidos? (Historia social)

En Español (PDF)

[_https://drive.google.com/file/d/1bsO5xfcW8iG6vXjUXziYI5JsVAHTKd/view](https://drive.google.com/file/d/1bsO5xfcW8iG6vXjUXziYI5JsVAHTKd/view)

- [CERO A TRES](#)

CERO A TRES: Recursos en español

<https://www.zerotothree.org/espanol>

- [EmbraceRace](#)

8 consejos para hablarle a su niño acerca de la injusticia racial en Español (PDF)

[Haga clic aquí para descargar](#)

https://www.embracerace.org/assets/hablando_a_su_nino_acerca_de_la_injusticia_racial_082818-1575331357.pdf

Acceda a las descargas de las Guías de acción de Embrace Race en español completando el formulario en esta página

<https://www.embracerace.org/resources/how-to-talk-to-your-children-about-covid-19>

Enlaces de recursos para nuestras Familias Militares

- [Child Mind Institute](#)

Una colección de artículos que abordan problemas de salud mental y paternidad relevantes para las familias que sirven

[https://childmind.org/search/?](https://childmind.org/search/?fwp_term=military%20families%20in%20spanish)

[fwp_term=military%20families%20in%20spanish](https://childmind.org/search/?fwp_term=military%20families%20in%20spanish)

Ingrese un tema en el cuadro de BÚSQUEDA para buscar información

<https://childmind.org/search/>

- [PACER CENTER](#)

Materiales útiles traducidos al español que se pueden descargar gratis (no necesariamente enfocados en familias militares)

<https://www.pacer.org/publications/spanish.asp>

¡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.

Past Issues

[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.

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.

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!](#)

Our Facebook Support Groups:

IN ENGLISH

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

EN ESPAÑOL

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



Want to change how you receive these emails?

[Update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

Copyright © 2021 Matrix Parent Network and Resource Center, All rights reserved.

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](#)