

[View this email in your browser](#)

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



## April 2021 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.



### Announcements

**Matrix Parent Network and Resource Center now provides Clinical Services!** Clinical Services are currently only offered in English. We look forward to expanding to include bilingual offerings once our new department becomes more established.

***Clinical Services are here to help you address your mental health needs by offering multiple levels of support.***

In April, we began accepting clients for family, couple, and individual therapy sessions. At this time, prospective clients seeking support can reach us through the Helpline, (800) 578-2592. We are also forming group therapy sessions that will begin meeting in June, so keep an eye out as announcements arrive for more information on group focus and how to sign up.

In May, we will begin providing trainings and workshops for families and professionals addressing various topics related to mental health and the special needs population, including:

- Stress Management and Self Care for Caregivers
- Understanding Diagnoses

- Adverse Childhood Experiences and Trauma Informed Care
- Understanding Behavior and Behavioral Management
- Suicide Awareness and Prevention
- Stigma and Bullying
- Fostering Self Esteem
- Substance Use

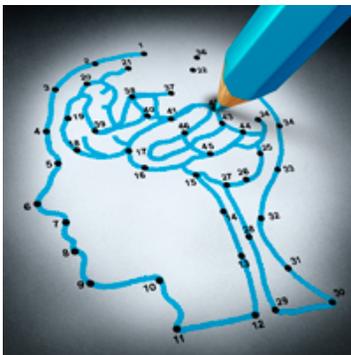
Trainings and workshops are free of charge for families. There may be a fee for professionals. Upcoming trainings will be held twice in a day, once in the morning and once in the afternoon, to help accommodate varying schedules.

For more information on upcoming trainings please check our website calendar [www.matrixparents.org/events-calendar/](http://www.matrixparents.org/events-calendar/)

**Tiffany L. Robbins, MFT, Clinical Director, Matrix Parent Network**

---

**As Autism Awareness month draws to a close...**



...you may want to register for our morning or afternoon session of **Getting a Grip: Understanding the Autism Spectrum in Children and Adolescents**, Thursday, May 20, 2021. Visit our online calendar to learn more and register! <https://www.matrixparents.org/events-calendar/>

---

**Introducing Cydne Gray, Military Outreach & Resource Specialist**



Looking forward to her new position of **Military Outreach & Resource Specialist** is Cydne Gray, a military spouse of seven years. Cydne enjoys sharing resources and connecting with military families who have children with special needs. Cydne received her undergraduate degree from Utah Valley University in Health Education and currently lives in Solano County. In her down time, you can find Cydne at the park with her family, hiking, longboarding, or beating her husband in a game of basketball.

---

**Parent Services: Self-Advocacy**

**The empowering words “Nothing About Us Without Us” (to quote James Charlton from his book of the same title) “express the conviction of people with disabilities that *they* know what is best for them.”**

The phrase reinforces the possibilities for people with disabilities to be meaningfully included, and if they choose to, become leaders in the field of their choosing. Where does that self-confidence, self-reliance, self-esteem, and self-determination come from – how do we help support the self-advocacy of all people with disabilities?

It falls to us as a training and information center to ask youth “How can we help you send your message?”; to encourage youth to understand their disability and their rights; to build the capacity for youth to join in the conversation; to understand that it’s not we who are teaching them – but they who need to teach us.

The following self-advocacy section of this Express was inspired by our well-informed colleague, Cheryl Theis, of our sister Parent Training and Information Center (PTI), Disability Rights Education and Defense Fund (DREDF). We are grateful Cheryl shared many of these self-advocacy resources for youth by youth with us.

Parents, teach your children well. Please share these resources with your youth. Self-advocacy is a skill that could and should be taught early and often. Why not start now?

#### **Short YouTube videos:**

- [Self-Advocacy: Find the Captain in You!](#)  
SOURCE: <https://www.pacer.org/>
- [10 Self-Advocacy Tips for Young People with Disabilities – for Youth by Youth](#)  
SOURCE: <https://includenyc.org/>
- [Acclaimed documentary on the history of disability rights: Crip Camp](#)  
SOURCE: <https://youtube.com/Netflix>

#### **Podcast Series:**

- [Autism Goes to College](https://www.autismgoestocollege.org): Listen in to find out how neurodiverse students are managing at college, sometimes charting their own paths, taking creative approaches, and making it work!  
SOURCE: <https://www.autismgoestocollege.org>
- [Welcome to The Youthhood!](http://www.ncset.org/) “This site is a place for you, your friends, and other teens. It's a welcoming community for all youth and a place where all youth belong. We want you to be here. This is your place, your space.”  
SOURCE: National Center on Secondary Education and Transition  
<http://www.ncset.org/>

### The 411 on Disability Disclosure:

- [A Workbook for Youth with Disabilities](http://www.ncwd-youth.info/)  
This workbook is designed for youth (and adults working with them) to learn about disability disclosure. It may help them make informed decisions about whether to disclose their disability – a very personal decision that should be made by young people for themselves.  
SOURCE: National Collaborative on Workforce and Disability  
<http://www.ncwd-youth.info/>

---

**WE WILL BE POSTING OUR SPRING 2021 TRAINING SCHEDULE SOON!**  
**[Look for our upcoming trainings and events here.](#)**



### Our Spring 2021 course offerings will include some favorites:

- Understanding IEP Goals
- Welcome to Your First IEP
- Understanding Conservatorship
- Understanding Behavior Intervention Plans
- Transition to Adulthood – more from our popular Cultivating Independence Series

And please visit our webpage [Matrix Training Videos and Materials](#) to view recordings of our upcoming trainings.

---

## Military

Children learn by watching what their parents do. If you're a collaborative, cooperative and communicative advocate for your child, you're teaching them valuable skills about becoming their own self-advocate.

**Check out the latest policy changes TRICARE has made around ABA (Applied Behavior Analysis) Therapy** to learn how the changes may affect your military dependents who receive ABA therapy. [Urgent Update on the Autism Care Demonstration Changes](#)

SOURCE: <https://exceptionalmilitaryfam.com/>

---

## Early Years Online Edition: Self-Advocacy



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.

Even when your little ones are still babies, it's essential to recognize that their self-advocacy, self-esteem, self-confidence, and self-respect are all connected. Once you help to build one skill, you're helping to build them all. And they all fall under the umbrella of self-determination – meaning making their own choices, learning to effectively solve their problems, and taking control and responsibility for their own lives.

[5 minute video on teaching self-determination at an early age:](#)

SOURCE: <https://informingfamilies.org/>

Social-emotional development in our little ones is a great foundation for building self-determination and self-advocacy skills. [Click here to view infographic, How Parents of Toddlers Can Support Social-Emotional Development by Brookes Publishing.](#) It includes tips on how parents of toddlers can promote social-emotional development.

SOURCE: <https://brookespublishing.com/>

---

## Annual Giving

We ask you to continue giving during this time as we reach out to new families in **18 Northern California counties**. We appreciate your support!

---

**DONATE**  
to Matrix

**Support Matrix in yet another way!**  
**Farm Fresh To You • Promo Code: MATRIX**



www.FARMFRESHTOYOU.com

**ORGANIC PRODUCE &  
ARTISAN GROCERIES**

**Delivered Fresh From Small  
Farms and Artisans**

**10% Giveback to  
Matrix Parent  
Network**

**USE CODE:  
MATRIX**

www.farmfreshtoyou.com

Receive fresh, organic produce conveniently delivered right to your home or office while earning 10% for Matrix! Farm Fresh To You, a family farm growing organically since 1976, is proud to partner with Matrix Parent Network & Resource Center to offer our members a healthy way to fundraise.

[Click here to download a flyer with more information](#)

---

### **Let Your Voice be Heard!**

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

Visit our website for and learn more about CACs here: [Special Education Parent Advisory Meetings](#). 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.

Each CAC is associated with a SELPA (Special Education Local Plan Area). Visit the [Contacts for Local SELPAs page](#) on our Matrix website to learn more about SELPAs and connect with your local area.

---

## Mental Health Resources



Please visit [Mental Health Resources in English and en Español](#) on our website for national and local resources, including contact information for Bilingual Crisis Response Teams.

---

### 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.

---

## Anuncios

### ¡Matrix Parent Network and Resource Center ahora ofrece Servicios Clínicos!

Los Servicios Clínicos solo se proveen en Inglés. Esperamos expandir nuestros servicios e incluir servicios bilingües una vez nuestro departamento este más establecido.

**Tiffany L. Robbins, MFT, Clinical Director, Matrix Parent Network**

---

## Servicios para Padres – Autodefensa

Las poderosas palabras "Nada sobre nosotros sin nosotros" (para citar a James Charlton de su libro del mismo título) "expresan la convicción de las personas con discapacidades de que saben lo que es mejor para ellos".

La frase refuerza las posibilidades de que las personas con discapacidad sean incluidas de manera significativa y, si así lo desean, se conviertan en líderes en el campo de su elección. ¿De dónde viene esa autoconfianza, autosuficiencia, autoestima y autodeterminación? ¿Cómo podemos ayudar a apoyar la autodefensa de todas las personas con discapacidades?

Nos corresponde a nosotros, como centro de formación e información, preguntar a los jóvenes “¿Cómo podemos ayudarte a enviar tu mensaje?”; alentar a los jóvenes a comprender su discapacidad y sus derechos; desarrollar la capacidad de los jóvenes para participar en la conversación; para entender que no somos nosotros quienes les estamos enseñando, sino ellos quienes necesitan enseñarnos.

Inspirado por nuestra bien informada y experta en todas las fases de la transición a la edad adulta, hermana Cheryl Theis, colega de PTI DREDF, este Express presenta recursos de autodefensa para jóvenes por jóvenes. (¡Gracias por muchos de estos recursos Cheryl!)

Padres, enseñen bien a sus hijos. Comparta estos recursos con su juventud. La autodefensa es una habilidad que podría y debería enseñarse temprano y con frecuencia. ¿Por qué no empezar ahora?

### **Recursos de autodefensa**

#### [Autodefensa: Una habilidad valiosa para su hijo adolescente con DA.](#)

Es importante que los niños aprendan técnicas de autodefensa para tener éxito en todas las etapas de sus vidas. En el pasado, la autodefensa era un término aplicado principalmente a adultos con discapacidades, pero recientemente se ha hecho más énfasis en la enseñanza de esta técnica a preadolescentes y adolescentes. Este artículo ofrece consejos para desarrollar técnicas de autodefensa.

FUENTE: <https://www.greatschools.org>

#### [Cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar su auto determinación.](#)

¿Desea ayudar a su hijo(a) con discapacidad a tener una vida productiva y una vida de inclusión en su comunidad? Su hijo(a) necesitará desarrollar habilidades de auto determinación, tales como establecer metas, cómo tomar decisiones, y habilidades de auto abogacía. Este video sobre la auto determinación servirá de fundamento para enseñarles estas habilidades.

FUENTE: <https://utahparentcenter.org/>

### [Los Indicadores de Preferencias Personales: Una Guía para Planear.](#)

Esta guía no es una lista de verificación, sino una guía para tener acceso a información sobre las preferencias de una persona con una discapacidad intelectual significativa. Los puntos listados son para ser usados como señales o llamados para recordarle temas importantes que deben tratarse en sus conversaciones con la persona. Estas conversaciones informales pueden darle una línea base de preferencias a partir de la cual se puede empezar a planear.

FUENTE: <https://www.digitalprairie.ok.gov>

### [La importancia de abogar por sí mismo en los chicos con dificultades de aprendizaje y de atención](#)

FUENTE: <https://www.understood.org/>

### [Y el audio de 10 pasos para la autodefensa esto disabilityrightsflorida.org](#)

FUENTE: <https://disabilityrightsflorida.org>

---

## **¡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:**

- Entendiendo las Metas del IEP
- Comprensión de los planes de intervención de comportamiento
- Bienvenido a su Primer IEP
- Transición a la edad adulta: más de nuestra popular serie Cultivando la independencia

[Vídeos y Materiales de Formación de Matrix](#) para ver las grabaciones de nuestros entrenamientos.

---

### **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.

Incluso cuando sus pequeños aún son bebés, es esencial reconocer que su autodefensa, autoestima, confianza en sí mismos y respeto por sí mismos están conectados. Una vez que ayude a desarrollar una habilidad, estará ayudando a desarrollarlas todas. Y todos caen bajo el paraguas de la autodeterminación, es decir, tomar sus propias decisiones, aprender a resolver eficazmente sus problemas y asumir el control y la responsabilidad de sus propias vidas.

[Video de 5 minutos sobre la enseñanza de la autodeterminación a una edad temprana](#) (solo en inglés)

FUENTE: <https://informingfamilies.org/>

El desarrollo socioemocional de nuestros pequeños es una gran base para desarrollar habilidades de autodeterminación y autodefensa. [Haga clic aquí para ver la infografía, Cómo los padres de niños pequeños pueden apoyar el desarrollo socioemocional por Brookes Publishing.](#) Incluye consejos sobre cómo los padres de niños pequeños pueden promover el desarrollo socioemocional (solo en inglés).

FUENTE: <https://brookespublishing.com/>

---

### **¡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 nuestro sitio web para obtener más información sobre los CAC aquí: [Reuniones de Asesoramiento para Padres de Educación Especial](#). Las fechas, horas, lugares y reuniones adicionales están sujetos a cambios. Consulte el enlace del sitio web específico de CAC o SEAC para obtener la información más actualizada en su área.

Cada CAC está asociado con un SELPA (Área del Plan Local de Educación Especial). Visite la página [Contactos para SELPA Locales](#) en nuestro sitio web

de Matrix para obtener más información sobre los SELPA y conectarse con su área local.

---

## Recursos de Salud Mental en Español:



Visite [Recursos de Salud Mentals en Inglés y en Español](#) en nuestro sitio web para obtener recursos nacionales y locales, incluida la información de contacto de los Equipos Bilingües de Respuesta a Crisis.

**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).

**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>

Our Facebook Support Groups:



[Check out our Youtube Channel!](#)



**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.

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

[Add us to your address book](#)