



Disfrutando de las alegrías que trae noviembre

Noviembre trae consigo el aroma a leña quemada, hojas doradas, la semana de vacaciones escolares por el Día de Acción de Gracias y la alegría de reunirse con los seres queridos. Conforme se acercan las fiestas, las familias anhelan crear recuerdos entrañables, pero no pasa nada si esos momentos no son perfectos. Cada niño puede participar a su manera. Un poco de planificación y flexibilidad pueden hacer que la temporada sea más placentera: ofrezcan a sus hijos sus comidas favoritas, planifiquen momentos de tranquilidad e involúcrenlos en los preparativos para las fiestas. Hablen sobre los próximos cambios y den tiempo extra para las transiciones. Y lo más importante, bajen el ritmo, respiren y disfruten del tiempo juntos. El Centro de Empoderamiento Familiar (CEF) está aquí para apoyarlos con ideas para celebraciones inclusivas y significativas. Visiten nuestro Padlet de Recursos o contáctenos por correo electrónico para obtener consejos navideños, información actualizada sobre eventos y nuestro grupo de apoyo para padres, porque los mejores recuerdos nacen de momentos compartidos y sinceros.

A continuación encontrará el código QR para nuestro Padlet.

Próximos eventos de la FEC



- **Capacitación en Navegación de Educación Especial: Únase a nosotros el miércoles**
- **12 de noviembre para IEP Deeper Dive (Top 10 derechos).**
Sesiones de Zoom: 9:30–11:00 o 18:00–19:00.
- **Grupo de apoyo para padres/cuidadores: Únase a nosotros el miércoles 19 de noviembre para compartir experiencias, buscar consejos y ofrecer apoyo mutuo.**
- **Sesiones de Zoom: 9:30–11:00 o 18:00–19:00.**
Envíe un correo electrónico a fec@changingtidesfs.org para obtener los enlaces de Zoom para la capacitación o el grupo de apoyo.

El 29 de noviembre de 1975, hace 50 años, se promulgó la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA). Esta histórica legislación transformó la vida de millones de niños y familias. Desde su aprobación, IDEA ha abierto las puertas de las aulas y garantizado que cada niño tenga derecho a aprender, crecer y pertenecer a su comunidad escolar. A pesar de las actualizaciones y cambios de nombre a lo largo de los años, IDEA se ha mantenido fiel a su visión original de educar a todos los niños. Al conmemorar este hito tan especial, celebramos no solo la ley en sí, sino también a las familias, educadores y defensores que continúan haciendo realidad su promesa cada día. El Centro de Empoderamiento Familiar para Personas con Discapacidades se enorgullece de formar parte de esta historia, apoyando a las familias, ofreciendo orientación y proporcionando recursos para que los padres ayuden a sus hijos a prosperar. Este noviembre, los invitamos a celebrar este legado con nosotros a través de nuestros talleres y grupos de apoyo, mientras trabajamos juntos por un futuro aún más brillante.

**¡Feliz 50
aniversario,
IDEA!**



Visita nuestro Padlet de Recursos de FEC para obtener información variada sobre educación especial, crianza de los hijos, intervención temprana, además de eventos locales y virtuales y recursos de capacitación. Visítalo con frecuencia para mantenerte al día.

Haga clic o
escanee para ver
el Padlet de
recursos de FEC.



Enfoque Comunitario



Durante 46 años, Food for People ha sido un pilar fundamental de nuestra comunidad, gestionando 23 despensas de alimentos en todo el condado de Humboldt, desde Orick hasta Alderpoint. Su misión es simple: garantizar que nuestros vecinos tengan acceso a alimentos sanos y nutritivos. Food for People comprende que las fiestas pueden ser difíciles para muchos, por lo que la organización se dedica especialmente a brindar apoyo a las familias, las personas mayores y las personas con discapacidad que dependen de sus servicios.

A través de una variedad de programas solidarios —como Choice Pantry, Mochilas para Niños (inscríbete en tu escuela) y Despensa Móvil de Productos Agrícolas— Food for People trabaja todos los días para hacer que la temporada sea un poco menos hambrienta y mucho más esperanzadora.

¡Únete al espíritu navideño de generosidad en el **Cowboy Canned Food Convoy!** Este evento comienza el sábado 15 de noviembre a las 12:00 PM en el centro histórico de Eureka. Trae tus donaciones y disfruta del desfile de los Backcountry Horsemen (la Unidad Redwood de los Jinetes de la Región), que recorrerá las calles recolectando alimentos para ayudar a quienes más lo necesitan.

Para saber más sobre cómo puedes apoyar su misión y conocer detalles sobre sus programas, visita www.foodforpeople.org o llama al (707) 445-3166. Juntos podemos marcar la diferencia en nuestra comunidad.

CONSEJO PARA PADRES ~ Creando recuerdos navideños inclusivos

El Día de Acción de Gracias puede ser un momento de calidez y conexión, pero para los niños con discapacidades, la sobrecarga sensorial de las multitudes, las comidas nuevas y la alteración de las rutinas durante las vacaciones escolares puede resultar un desafío.

Con una planificación cuidadosa, puedes fomentar una experiencia positiva que respete las necesidades de tu hijo al tiempo que se cultiva un espíritu de gratitud.

- 1. Preparación anticipada:** Utilice historias sociales o calendarios visuales para delinear los eventos del día, incluidas las actividades durante el recreo escolar y las comidas familiares, para reducir la ansiedad.
- 2. Adapte el entorno:** Prepare un rincón tranquilo con objetos reconfortantes familiares, ofrezca alimentos que estimulen los sentidos, como texturas suaves o platos favoritos de siempre, y programe pausas tranquilas durante la semana de vacaciones.
- 3. Involucre a todos:** Anime a los miembros de la familia a aprender adaptaciones sencillas, como usar tarjetas con imágenes para comunicarse o asientos flexibles en la mesa.
- 4. Enfócate en la gratitud:** Crea tradiciones accesibles, como un "Frasco de la gratitud" con dibujos o símbolos, para resaltar los aspectos positivos sin presión.
- 5. Sé flexible:** Si los planes cambian, prioriza la comodidad de tu hijo; no hay problema en acortar las visitas o celebrar en casa. El objetivo es la alegría, no la perfección.

¡Valoramos sus comentarios!



Haga clic o escanee el código para visitar nuestro Tablón de Sugerencias Virtual del FEC y díganos qué le gustaría ver más en el Centro de Empoderamiento Familiar para Personas con Discapacidades.

¿No estás en nuestra lista de correo?

Únete enviando una solicitud a

FEC@changingtidesfs.org

Servicios bilingües en español disponibles

Referencias de recursos comunitarios

¡Contáctanos para obtener más información sobre nuestros servicios!

Eventos locales para niños y familias

Mercado Navideño Fig & Twig - 7 de noviembre, 4:00 - 9:00 PM (también 8 de noviembre, 10:00 AM-4:00 PM) Redwood Acres Fairgrounds, Eureka. Descubra artesanías hechas a mano, productos reciclados y artesanos locales en un espacio acogedor y sensorialmente agradable, ideal para comenzar las compras navideñas durante las vacaciones escolares. Entrada: \$5.

GRATIS – Ceremonia del Día de los Veteranos – 11 de noviembre, 11:00 AM. – 12:00 PM. Centro Adorni, 1011 Waterfront Dr., Eureka. Una ceremonia para toda la familia en honor a los veteranos, con instalaciones accesibles para personas con discapacidad.

Carrera/Caminata Turkey Trot de 5 km - 27 de noviembre, a las 9:00 AM., en el quiosco del centro histórico de Eureka, entre las calles 2.^a y F. Una divertida carrera o caminata comunitaria para toda la comunidad en la mañana del Día de Gracias; hay opciones adaptadas para que las familias participen juntas. preinscripción: \$15 (\$10 niños); inscripción el mismo día: \$20.

GRATIS – Paseo del Día de Gracias en Arcata Marsh – 27 de noviembre, 10:00 – 11:30 AM. Centro de Interpretación, 569 South G St., Arcata. Únase a un paseo guiado por la naturaleza, llueva o haga sol, para estirar las piernas y disfrutar del aire libre antes de la cena de Gracias; ideal para fortalecer los lazos familiares.