

Enero de 2026



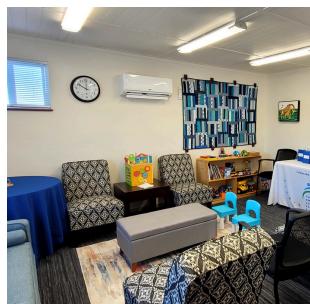
Centro de Empoderamiento  
familiar para Descapacidades

# HOJA INFORMATIVA



## Un nuevo comienzo que realmente funciona: Pequeños hábitos

El método Tiny Habits, creado por B.J. Fogg, científico del comportamiento de Stanford, es la manera más fácil y fiable de que tus propósitos de 2026 se mantengan. En lugar de depender de la fuerza de voluntad, reduce cualquier objetivo a algo ridículamente pequeño (30 segundos o menos) y luego únelo a una rutina diaria existente usando la sencilla fórmula: "Después de [hábito actual], haré [nuevo comportamiento pequeño]". Por ejemplo: "Después de servirme el café de la mañana, haré dos flexiones contra la encimera"... y luego sonríe y celebra con un rápido gesto. La clave está en esa celebración instantánea y genuina, ya sea un silencioso "¡sí!", una sonrisa o ese pequeño gesto. Esa explosión de emoción positiva arraiga el hábito en tu cerebro mucho más rápido que la motivación por sí sola. Empieza con algo pequeño, fíjalo con inteligencia, celebra cada vez y observa cómo tus propósitos se convierten de forma natural en un éxito duradero durante todo el año. Para más información, visita <https://tinyhabits.com/>



### Próximos Eventos de la FEC

Capacitación en navegación para educación especial: Únase a nosotros el miércoles 21 de enero para una clase básica de IEP, que es una descripción general de los IEP.

Sesiones de Zoom: 9:30 am - 10:30 am o 6:00 pm - 7:00 pm.

Grupo de apoyo para padres y cuidadores: Únase a nosotros el miércoles 24 de enero, para compartir experiencias, buscar consejos y ofrecer apoyo mutuo.

Sesiones de Zoom: 9:30 am - 10:30 am o 6:00 pm - 7:00 pm.

Envíe un correo electrónico a [fec@changingtidesfs.org](mailto:fec@changingtidesfs.org) para obtener enlaces de Zoom para la capacitación o al grupo de apoyo.

## Empiece el año con fuerza: colabore al estilo IDEA.

A veces, las familias y las escuelas no están de acuerdo sobre las necesidades educativas de su hijo, y eso es normal. Bajo la ley IDEA, las familias tienen derecho a abordar sus inquietudes de manera positiva y colaborativa a través de la Resolución Alternativa de Disputas (ADR). Muchos problemas (adaptaciones, servicios o ubicación) a menudo se pueden resolver iniciando una conversación tranquila en la escuela, solicitando un IEP facilitado a través del SELPA de Humboldt-Del Norte o utilizando la mediación gratuita con un mediador neutral de la Oficina de Audiencias Administrativas. Estas son maneras en que pueden enfocarse en resolver los problemas juntos, ahorrar tiempo y preservar las relaciones en lugar de pasar directamente a audiencias formales. Si las inquietudes siguen sin resolverse, las familias pueden optar por presentar una queja de debido proceso o una queja estatal o de cumplimiento de los derechos civiles. Enero es un buen momento para conocer sus opciones y sentirse seguro al defender a su hijo en el nuevo año. Visite nuestro Padlet de Recursos de FEC para obtener más información sobre Educación Especial, Crianza, Intervención Temprana y recursos de capacitación locales y virtuales.



Si necesita ayuda para comprender estas opciones o decidir cuál es el camino adecuado para su familia, el Centro de Empoderamiento Familiar está aquí para apoyarlo.

Visite nuestro panel de recursos de FEC para obtener información variada sobre educación especial, crianza, inicio temprano, además de eventos locales y virtuales y recursos de capacitación. ¡Visítanos con frecuencia para mantenerse al día!

Haga clic o escanee para obtener el Padlet de recursos de FEC



Abierto de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.  
Cerrado de 12:00 p. m. a 1:00 p. m.

2249 Avenida Myrtle  
Eureka, CA 95501

Teléfono (707) 444-8293  
[FEC@changingtidesfs.org](mailto:FEC@changingtidesfs.org)  
[www.changingtidesfs.org](http://www.changingtidesfs.org)



# Foco de la comunidad

## Redwood Coast Regional Center

El Centro Regional Redwood Coast es uno de los 21 centros regionales de California y se enorgullece de servir a familias en los condados de Del Norte, Humboldt, Lake y Mendocino. En colaboración con el Departamento de Servicios de Desarrollo, el RCRC apoya a más de 4,700 niños y adultos con discapacidades del desarrollo permanentes (incluyendo autismo, discapacidad intelectual, parálisis cerebral y epilepsia) y ofrece intervención temprana para bebés y niños pequeños con riesgo de retraso. Sus equipos, atentos y centrados en la persona, trabajan en estrecha colaboración con las familias para coordinar servicios, terapias, vivienda, empleo e inclusión comunitaria, todo con el objetivo de ayudar a cada persona a vivir la vida más independiente y plena posible.

Para obtener más información o para iniciar los servicios, visite [redwoodcoast.org](http://redwoodcoast.org) o llame a la oficina de Eureka al (707) 445-0893. RCRC está aquí para su familia en cada paso del camino.

### CONSEJO PARA PADRES ~ [Cómo organizar la documentación escolar para los IEP, los 504 y más](#)

Estar al día con los documentos educativos de su hijo puede reducir el estrés y fortalecer su defensa. Aquí le explicamos cómo:

**Cree una carpeta dedicada:** use divisores para secciones como IEP, evaluaciones, informes de progreso y correspondencia para facilitar el acceso.

**Etiqueta por fecha y tipo:** Ordene cronológicamente (por ejemplo, "Notas de la reunión del IEP de 2025") para realizar un seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo.

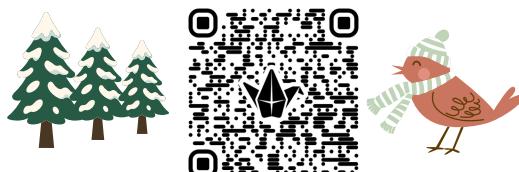
**Seguimiento de plazos:** utilice un calendario de pared o una aplicación de calendario para anotar las revisiones anuales, las reevaluaciones (cada 3 años) y los plazos de respuesta (por ejemplo, 15 días para las respuestas de la escuela).

**Resalte información clave:** marque objetivos, adaptaciones y contactos con notas adhesivas o resaltados para una referencia rápida durante las reuniones.

**Realice copias de seguridad periódicamente:** guarde copias en un lugar seguro y revíselas trimestralmente para eliminar elementos obsoletos.

Estos consejos te ayudarán a prepararte para el próximo año. ¡Contacta con FEC para obtener plantillas de organización personalizadas! Si te interesa unirte a nosotros el 16 de enero, tendremos un taller sobre carpetas de IEP para ayudarte a poner en práctica estos consejos. (Haz clic en Carpeta de IEP para más información).

¡Valoramos sus comentarios!



Haga clic o escanee el código para visitar nuestro Tablero de sugerencias virtual de FEC y háganos saber qué le gustaría ver más en el Centro de Empoderamiento Familiar para Discapacidades.

¿No estás en nuestra lista de correo? Únase enviando una solicitud a [FEC@changingtidesfs.org](mailto:FEC@changingtidesfs.org)

Servicios bilingües en español disponibles

Recursos comunitarios y referencias

¡Contáctanos para más información sobre nuestros servicios!

### Eventos locales para niños y familias

**Pista de hielo de la feria del condado de Humboldt:** del 1 - 11 de enero, de lunes - viernes, de 3:00 - 9:00 pm, sábados y domingos, de 9:00 am - 9:00 pm. **Recinto ferial del condado de Humboldt, Ferndale** Diversión de patinaje para toda la familia con opciones adaptables disponibles, perfecta para la diversión invernal. \$15 niños/\$20 adultos.

**GRATIS - Recorrido por plantas nativas y jardines - 3 de enero a la 1:00 pm** 300 Community Park Way (a la izquierda de HealthSPORT) en Arcata. Pete Haggard (Bugman) mostrará que la fauna acudirá a la ciudad si se proporcionan plantas autóctonas.

**GRATIS – Little Builders Club – 8 de enero, 10:30 am - 12:30 pm. Biblioteca Fortuna** Niños de 0 a 5 años: tiempo de juego con bloques y manualidades (apta para niños de 1 a 5 años) para familias jóvenes.

**GRATIS – Noche de juegos en la biblioteca Ferndale: 22 de enero, de 6:00 - 9:00 pm. Biblioteca Ferndale** Juegos de mesa y diversión para todas las edades adaptables para sillas de ruedas y necesidades variables.

Boletín informativo de la FEC de enero de 2026