

Enseñar bondad a los niños neurodiversos

El Día Nacional de los Actos Aleatorios de Bondad, el 17 de febrero, es una oportunidad perfecta para explorar los ideales de bondad de una manera divertida y positiva. Los padres y cuidadores desempeñan un papel muy importante al modelar la amabilidad cada día. Pequeñas acciones, como usar palabras amables, ayudar a otros o elogiar los esfuerzos delicados, muestran a los niños cómo es y cómo se siente la amabilidad. Actividades como compartir juguetes, consolar a otros, ayudar a un hermano, hacer tarjetas o ayudar en proyectos comunitarios ofrecen formas seguras para que los niños practiquen la amabilidad y ganen confianza. Esos pequeños actos pueden crear ondas que van mucho más allá del hogar y la escuela. La amabilidad es una habilidad que crece a través del modelaje, la práctica y el ánimo. A veces se subestima a los niños neurodiversos porque sus dificultades afectan a cómo se comunican o responden socialmente. Algunos niños pueden necesitar apoyo extra, como ejemplos claros, repetición o actividades estructuradas, pero con paciencia y empatía, pueden prosperar. Herramientas como las historias sociales son geniales para enseñar por qué importa la amabilidad y cómo las acciones afectan a los demás. Historias sencillas sobre compartir, ayudar o incluir a amigos pueden generar conversaciones significativas. Todos los niños pueden beneficiarse de estas herramientas y apoyos a la hora de aprender a ser amables.

Próximos eventos de la FEC



- **Capacitación en Navegación en Educación Especial: Únase a nosotros el miércoles 18 de febrero.** Participe en una clase sobre el IEP. ¡Conozca sus 10 derechos más importantes sobre el IEP!
Sesiones por Zoom: 9:30–10:30 AM o 6:00–7:00 PM.
- **Grupo de apoyo para padres/cuidadores: Únase a nosotros el miércoles 25 de febrero** Únase a otros padres o cuidadores de niños neurodiversos para ofrecer apoyo mutuo.
Sesiones por Zoom: 9:30–10:30 AM o 6:00–7:00 PM.
- Envía por correo electrónico a fec@changingtidesfs.org para obtener enlaces de Zoom para la capacitación o para el grupo de apoyo.

Educación
Especial
Acronimos y
Términos



Enseñar más que lo académico: aprendizaje socioemocional para cada estudiante

SEL ayuda a las personas a comprender y gestionar sus emociones, construir relaciones, tomar decisiones responsables y tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida.

El aprendizaje socioemocional (SEL) es un proceso que ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades importantes para la vida, como comprender sus emociones, manejar el estrés, construir relaciones y tomar decisiones responsables; habilidades especialmente importantes para los estudiantes con discapacidades. El SEL proporciona y enseña herramientas de apoyo que ayudan a los estudiantes a afrontar situaciones difíciles, autorregularse y pedir ayuda cuando la necesitan. En educación especial, los desafíos académicos a veces pueden generar frustración, ansiedad o baja autoestima; el SEL ayuda a los estudiantes a construir una imagen positiva de sí mismos, fortalecer las relaciones con sus compañeros y maestros, y aprender estrategias como la respiración relajante, el reconocimiento de emociones y el uso de afirmaciones. Las metas del SEL pueden incluirse en el IEP del estudiante, bajo las metas socioemocionales o conductuales, y en ocasiones se vincularán a un Plan de Intervención Conductual (BIP). Si bien el SEL no reemplaza los servicios de salud mental, desempeña un papel clave para ayudar a los estudiantes a sentirse apoyados, desarrollar resiliencia y tener éxito tanto en la escuela como en la vida diaria.

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. ¡Visítenos con frecuencia para mantenerse al día!

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



Phone (707) 444-8293

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 Myrtle Avenue

Eureka, CA 95501

FEC@changingtidesfs.org

www.changingtidesfs.org

Foco de la comunidad



Betty Kwan Chinn
Homeless Foundation

Este mes, nos complace destacar la **Fundación Betty Chinn**, una maravillosa organización local fundada en 2018. Desde los años 80s, mucho antes de que existiera una fundación, Betty Chinn ha estado brindando apoyo y servicios compasivos a miles de personas y familias que sufren la falta de vivienda en el condado de Humboldt. Los servicios incluyen, entre otros, vivienda de transición, gestión de casos, orientación profesional, servicios de estabilización, cuidado extraescolar, cursos de bienestar y derivaciones a recursos comunitarios. Las familias pueden participar en el **Programa Extraescolar de Servicios para Niños y Familias**, que ofrece a los niños de kínder a quinto grado un lugar seguro para aprender y divertirse. El programa incluye apoyo con las tareas, comidas, excursiones y actividades enriquecedoras. Lo mejor de todo es que no es necesario tener una referencia, autorización previa ni pago, y hay asistencia con el idioma disponible previa solicitud. Para obtener más información sobre cómo inscribirse en los servicios, comuníquese con al **(707) 407-3833** de lunes a viernes de 8:00 AM - 4:00 PM o visite bchinn@bettychinn.org

Consejo para padres ~ El autocuidado es esencial

Ahora que las fiestas han terminado, es un buen momento para cuidarse. Criar a un niño con necesidades especiales puede ser agotador, por lo que cuidarse es esencial. **Aquí tienes 5 consejos rápidos de autocuidado:**

1. **Apóyate en tus apoyos:** Conéctate con otros padres y acepta la ayuda que te ofrezcan. Pide apoyo específico, como un recado rápido o cuidado de niños por una hora. El Centro de Empoderamiento Familiar ofrece un grupo de apoyo para padres el tercer miércoles de cada mes.
2. **Tómate microdescansos:** aprovecha pequeños momentos cuando puedas encontrarlos para hacer respiraciones profundas. hacer ejercicios o tomar una taza de café o té tranquilamente para restablecerse y reducir el estrés.
3. **Utilice servicios de relevo:** los proveedores de relevo capacitados pueden brindarle un alivio a corto plazo para que pueda descansar, recargar energías o asista a sus propias citas. Changing Tides ofrece un programa de respiro, pero el Centro Regional de Redwood Coast debe referir a los clientes. Para más información, comuníquese con su coordinador de servicios de RCRC al (707) 445-0893.
4. **Sea consciente de sus necesidades:** observe sus desencadenantes, como la falta de sueño o la sobrecarga sensorial, y utilice herramientas de consciencia de la Clínica Mayo para ayudarte a mantenerte conectado. [Haz clic aquí para obtenerlas.](#)
5. **Priorice la salud básica:** mantener un horario de acostarse constante, coma bien y trate de hacer por lo menos 15 minutos al día de movimiento, como caminar para apoyar tu energía.

¡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

Servicios bilingües en español disponibles
Recursos comunitarios y referencias

¡Contáctanos para más información sobre nuestros servicios!

Eventos locales para niños y familias

GRATIS~Humboldt Repair Cafe~ 8 de febrero, 10:00 AM-2:00 PM, Centro Comunitario de Arcata, 321 Dr. MLK Jr. Prkwy., Arcata. Reparaciones gratuitas de artículos como electrónicos, ropa y bicicletas. Ayude a evitar que sus pertenencias terminen en los vertederos.

GRATIS~Club de Lectura Sin Arruinar ~ 11 de febrero, 4:00-4:45 PM, Biblioteca de Arcata, 500 7th St., Arcata. Abierto a niños de 7 a 12 años. Ven con tus recomendaciones de libros y realiza manualidades y actividades relacionadas con la lectura.

GRATIS - Día de Arte Familiar ~ 14 de febrero (cada segundo sábado) 2:00-4:00 PM, Museo de Arte Morris Grave, 636 Calle F, en la esquina de 7 y F, Eureka. Talleres prácticos. ¡Crea tu arte! Diversión para toda la familia.

GRATIS ~ "Noche sensorial en el Discovery Museum" en asociación con Humboldt Autism Alliance (cada cuarto martes del mes) de 5:00 - 6:30 PM, 612 G St. Eureka. Favor de llamar (707) 443-9694 o haga clic aquí para **REGISTRARSE.**