



Padres a Padres del Condado de Whatcom



Boletín para familias Latinas

Verano 2020



Nuestra misión:

El programa de Padres a Padres provee apoyo emocional e información a las familias de niños con diferencias del desarrollo, discapacidades, enfermedades crónicas o necesidades específicas.

Padres a Padres

Nuestros eventos están dirigidos a todas las familias con niños que tienen necesidades especiales. Ofrecemos la mayoría de los eventos en inglés, pero se puede pedir un intérprete. También ofrecemos reuniones y eventos sólo para familias latinas. Nuestros servicios son completamente gratis.

Siganos en Facebook



No estás solo.

El Arc del Condado de Whatcom, el Programa Padre a Padre y P2P se comprometen a reducir la amenaza de COVID-19 y cuidar la salud y el bienestar de nuestra comunidad. En respuesta a las preocupaciones de salud pública con respecto a la propagación de COVID-19, nuestras oficinas en el Centro Comunitario Dan Godwin están temporalmente cerradas al público hasta nuevo aviso. Estamos cancelando eventos en persona y reuniones para el futuro inmediato. Se trabajará desde casa durante este tiempo para proporcionar apoyo y recursos, reuniones virtuales de apoyo para padres, soporte virtual de hermanos y muchas otras maneras de mantenerse conectado como comunidad. Puede llamar y dejar un mensaje de voz, enviarnos un correo electrónico y seguir nuestra página de Facebook para obtener información, recursos y actualizaciones más recientes.

Enlaces sobre información Educación y salud

<https://www.oeo.wa.gov/es>

<https://www.understood.org/es-mx>

<https://www.k12.wa.us/> Se escoge la opción traducir en español

<https://www.common sense media.org/latino>

<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>

<https://cp.doh.wa.gov/Inicio>

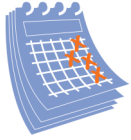
<https://www.doh.wa.gov/esp>

Muchas familias enfrentan ahora nuevas dificultades: ¿cómo prestar atención a los niños cuando están trabajando y ayudando a su aprendizaje, y al mismo tiempo no entrar en pánico durante este brote sin precedentes, Lo primero que hay que hacer es: respirar profundo. Todos nos encontramos en el mismo proceso.

iY juntos podremos superarlo!

Recuerde: **Quedarse en casa y otras recomendaciones para el distanciamiento social parecen inconvenientes, pero son la mejor manera que tenemos ahora para proteger a los miembros de nuestra familia, amigos y vecinos que son más vulnerables.**

Información tomada de [healthychildrens.org](https://www.healthychildren.org)



Junio:

P2P Reunion de apoyo en Ingles via Zoom

Fecha : Lunes 8 de 7:8pm

Julio:

P2P Reunion de apoyo en Ingles via Zoom

Fecha: Lunes 13 de 7-8 pm

Agosto:

P2P reunión de apoyo en Ingles via zoom

Fecha: Lunes 10 de 7-8 pm

Mantenga rutinas saludables

Durante la pandemia, es más importante que nunca respetar la hora de ir a la cama y las demás rutinas porque ayudan a crear orden en el día, lo que ofrece seguridad en tiempos inciertos.

Todos los niños, inclusive los adolescentes, se benefician de rutinas predecibles pero flexibles. Es recomendable estructurar el día y dividir en partes el trabajo escolar.

Lista de Actividades que pueden hacerse y compartir en familia:

- *Leer,
- *Dibujar ,
- *Pintar
- *Hacer figuras con Plastilina
- *Ver una película,
- *Hacer manualidades,
- *Jugar con Rompecabezas o Legos
- *Ir a caminar
- *Escuchar musica
- *Hacer viajes virtuales en linea como visitar un zoologico o museo
- *Cocinar una receta nueva
- *Jugar juegos de mesa
- *Jugar en el patio
- *Jugar con Burbujas
- *Jugar pelota



Reunión de apoyo para Padres ahora es virtual!

Entendemos lo aislado que puede sentirse ahora, así que estamos haciendo nuestra reunión mensual de apoyo para padres a través de ZOOM. Compartiremos conocimientos y recursos además de brindar apoyo y orientación.

Lunes 8 de Junio de 7 - 8:00 pm

Registrarse: p2p@arcwhatcom.org

Después de registrarse, recibirá un correo electrónico que contiene el enlace para unirse a la Reunión. Se requiere preinscripción para obtener el enlace. Podrá conectarse a través de un teléfono celular, tableta o computadora. Para información en español mandar correo a familia@p2pwhatcom.org

Los padres y los cuidadores de niños con necesidades médicas especiales son

Fuertes y resilientes. Pero es difícil no sentir estrés o ansiedad en estos momentos sin precedentes. **Cuidado**

Personal: Los Padres y Cuidadores deben tomar tiempo para cuidarse físicamente, comer saludable, hacer ejercicio y dormir bien.

Buscar formas de desestresarse y tomar descansos. Si hay más de un padre en casa si es posible turnarse para cuidar a los niños.

Ideas de Guidado Personal



Escucha tu música favorita



Come algo saludable



Lee un libro



Llamale a alguien que aprecias



Gamina o Gorro



Disfruta una bebida Galiente



Dile algo bonito a alguien y mira como se ilumina su rostro



Baila



Greca una manualidad



Arreglate para ti



Hornea un postro



Perdonate por lo que no alcanzaote a hacer hoy, eh intentalo nuevamente mañana.



Toma un Baño, si es posible mejor en la tina



Goleorea o dibuja



Guenta tus bendiciones

Dependiendo de las destrezas de su hijo puede incluirlos también en tareas de la casa, como recoger sus juguetes, ayudar a doblar y arreglar su ropa, incluso ayudar a cocinar una simple receta para aprender nuevas habilidades.

Gracias Papas y Mamas por el buen trabajo que están haciendo con sus hijos a pesar de la situación difícil que vivimos y recordar ser pacientes y comprensivos con ellos, pensando en como se están sintiendo en estos tiempos en los que han habido tantos cambios e incertidumbre, ellos también se sienten frustrados o estresados al igual que los padres, respirar profundo y seguir adelante.

Salir a Caminar y tomar aire ayuda, recordar guardar siempre la distancia recomendada y usar mascarilla.

Bancos de Comida y Recursos comunitarios

LUNES:

Blaine Banco de Comida
500 'C' St. 9:00 AM-12:00 PM
360-332-6350

Ferndale Banco de Comida
1671 Main St. 9:00-11:00 AM
360-384-1506

Lynden Project Hope Banco de Comida
205 S BC Ave. #105, Lynden
9:30 AM-12:00 PM,
360-354-4673

MARTES:

Bellingham Banco de comida
Shuksan Middle:
271 Alderwood 1:00-4:00pm

Foothills Banco de Comida
EWRRC: 8251 Kendall Rd,
Maple Falls 9:00-11:30 AM

Lynden Project Hope Banco de Comida
205 S BC Ave. #105, Lynden
3:00-6:00 PM
360-354-4673

Salvation Army
2912 Northwest Ave
10:00 AM-1:00 PM
360-733-1410

MIERCOLES:

Bellingham Banco de Comida
Christ The King Church
4173 Meridian 3:00-6:00 PM

Blaine Banco de Comida
500 'C' St. 5:00-7:00 PM
360-332-6350

Ferndale Banco de Comida
1671 Main St 9:00-11:00 AM
360-384-1506

Point Robert Banco de comida 1487 Gulf Rd. Point Roberts 8:00-10:00 AM
360-945-1711

Salvation Army
2912 Northwest Ave
10:00 AM-1:00 PM
360-733-1410

JUEVES:

Bellingham Banco de Comida
Civic Athletic Complex: 1355
Civic Field Way 1:00-4:00 PM

Nooksack Valley Banco de Comida
100 E. 2nd St, Everson
10:00 AM-1:00 PM & 6:30-8:00 PM 360-201-8229

Salvation Army
2912 Northwest Ave
10:00 AM-1:00 PM
360-733-1410

Southside Banco de Comida
1400 Larrabee Ave.
1er y 3er Jueves
10:00-11:30 AM
360-733-8400

VIERNES :

Blaine Banco de Comida
500 'C' St., 360-332-6350
9:00 AM-12:00 PM

Food Lifeline Mobile Pantry
EWRRC: 8251 Kendall Rd,
Maple Falls 3er viernes del mes 10:00 - 11:00 AM

Salvation Army
2912 Northwest Ave, 360-733-1410 10:00 AM-12:00 PM para personas mayores e inmunocomprometidos

Lynden Project Hope Banco de Comida
205 S BC Ave. #105, Lynden
9:30 AM-12:00 PM,
360-354-4673

Nooksack Tribal Banco de Comida
2515 Sulwhanon Dr. Everson
1er Viernes del mes
12:00-3:00 PM si es el
Viernes 1er del primer mes,
abierto el 2do Viernes.
360-592-0135

SABADOS:

Ferndale Banco de Comida
1671 Main St., 9-11 AM
360-384-1506

Food Lifeline Mobile Pantry
EWRRC: 8251 Kendall Rd,
Maple Falls 1er Sabado
11:30 AM - 12:30 PM

Lord's Table Banco de comida : River of Life
4037 Valley Hwy 9. Van
Zandt 2do y 4er Sabado
10:00 AM-12:00 PM
360-592-2279

Comidas de Distritos Escolares

Bellingham D Escolar
Lunes, recolección de cajas de comida para varios días en 16 lugares (escuelas y complejos de apartamento) 11AM -12:30PM

Mount Baker Distrito Escolar
Distribucion de comidas en paradas de autobus. Mar & Vier 10:00 -12:00

Blaine Distrito Escolar
Para recoger comida L-V 11AM-12PM en la secundaria de Blaine, tambien seran entregadas en rutas de camion. Info en www.blainesd.org

Ferndale Distrito Escolar
Para recoger comida L, M y V 11AM-1PM en secundaria de Ferndale, primaria Central, Horizon/ Eagleridge, primaria de Custer, Skyline, Cascadia y N Bellingham centro de aprendizaje.

Lynden Distrito Escolar
Para recoger comida M y V 11:00AM-12:30 PM en Fisher, Isom, Bernice Vossbeck, y Lynden Middle

Meridian Distrito Escolar
Para recoger comida en Meridian Middle School Martes y Viernes 11:30 AM-12:30 PM. Lugares adicionales en- www.meridian.wednet.edu 360-318-2172

Nooksack Valley Distrito Escolar
Para recoger comida L-V 8-9AM & 11AM-12PM en Everson, Nooksack, Sumas Elem, y NV Middle.

Para todos los niños de 0-18 sin impartar la escuela o estatus de enrolamiento de almuerzo gratuito. La mayoría de los distritos requieren que el niño este presente

Entregas a Domicilio Para Emergencias Entregas estaran disponibles para aquellos que no puedan salir de casa o sean de alto riesgo, Valla a whatcomcovid.com/food-bankdeliveries para mas informacion, o llame de L-V de 9am-5pm: 360-2525-0465

Membresía en el Red Nacional deAutodefensores Dotados

La Red Nacional de Autodefensores Dotados está actualmente bajo establecimiento, La organización busca al menos tres miembros adicionales, preferiblemente miembros dotados y talentosos. La misión de la organización es ser la voz de los superdotados, por los superdotados, para los superdotados, ante corporaciones y legislaturas dentro de los Estados Unidos con el propósito de Permitir a los superdotados y talentosos vivir una vida más rica donde esten completamente bienvenidos y apoyados. Para más información y si estás interesado para convertirse en miembro, envíe un correo electrónico a Ryan a : happytobe2e@gmail.com.

Estos son enlaces sobre recomendaciones de salud

- 1) <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/working-and-learning-from-home-during-the-covid-19-outbreak.aspx>
- 2) <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/positive-parenting-and-covid-19-10-tips.aspx>
- 3) <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/social-distancing-why-keeping-your-distance-helps-keep-others-safe.aspx>
- 4) <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/prevention/paginas/hand-washing-a-powerful-antidote-to-illness.aspx>



Padres a Padres

2602 McLeod Rd.
Bellingham, WA 98225

360-715-0170 ext. 308
familia@p2pwhatcom.org
www.p2pwhatcom.org



Siganos en Facebook para eventos, recursos e informacion



Información de nuestra oficina

Conexiones con otras familias

"Tengo un hijo con **necesidades especiales**, no sabia si seria **suficientemente fuerte** y con el tiempo me di cuenta que si lo soy y tu también lo eres."
Lisa Thornbury

"Deseo para ti y tu familia dias llenos de **alegría**, cosas buenas en tu vida, salud y **Bendiciones**. Eres fuerte, todo lo difícil pasara."



Para familias que hablan español: **Marta Mejia**
(360) 715-0170 ext. 308
Yo estaré trabajando desde casa pero
Por favor deje su mensaje y le regresaré la llamada tan pronto pueda.

Para recibir nuestra información y recursos familiares en español, por favor escríbame un correo electrónico a: familia@p2pwhatcom.org

Voy a añadir su dirección electrónica a nuestro grupo (anónimo)

¿Quién es un padre/una madre voluntario/a de Padres a Padres?

Es una madre o un padre con entrenamiento especial que tiene un niño con necesidades especiales similares. Madres/padres voluntarios son el corazón de nuestro programa porque han pasado por experiencias como las de ustedes personalmente y entienden el estrés y los sentimientos relacionados con esto.



¿Cómo me puede ayudar un padre voluntario?

Esta persona puede compartir información, experiencias y escuchar sus preocupaciones atentamente. Ella puede ponerse en contacto con usted por teléfono, correo electrónico y de vez en cuando de persona a persona. Este apoyo emocional es gratuito y completamente confidencial.

Muchas veces se encuentran madres/padres en nuestra red De Padres a Padres que tienen hijo/a con el mismo diagnóstico y con terapias/necesidades similares.

Si quiere hablar con otra madre/otro padre, por favor llame a Marta al 360-715-0170 ext. 308

