

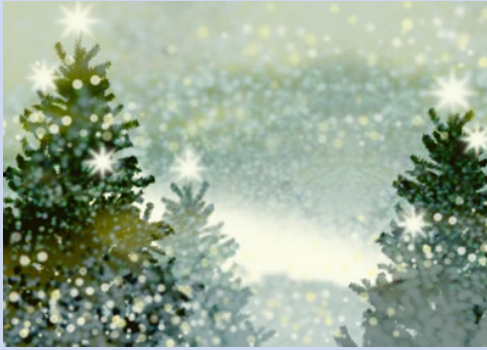
Novedades

Boletín en español del Utah Parent Center



Trayendo Esperanza
Abriendo Puertas
Elevando la Inclusión

noviembre | 2021



Cómo reducir el estrés durante las navideñas

¿Es usted, o algún miembro de su familia, susceptible al estrés durante la temporada navideña? Como padres de niños con discapacidades, somos conscientes de los diferentes desafíos que podemos enfrentar durante...

[leer más](#)

Ayuda para las Familias durante las Fiestas

Las familias generalmente se reúnen para las fiestas. Esto casi siempre significa gastos extras que no siempre son fáciles de cubrir. Los programas siguientes pueden ser de mucho beneficio...

[leer más](#)

Talleres en el Invierno

Siempre gratis para los padres, venga en persona o a través de Zoom y aprenda para poder apoyar mejor a sus hijos con discapacidades.

Miércoles 1 de diciembre, 6:30pm-8:30pm

Protegiendo el Futuro Económico de su Hijo

Cuentas ABLE y fondos fiduciarios para los discapacitados

[Inscríbese aquí](#)

Jueves 13 de enero, 6:30pm-8:30pm

Padres como parte del proceso IEP

¿Sabía usted que a través de la escuela usted puede recibir ayuda? Se ayudará a los padres a entender su papel, derechos y responsabilidades en el proceso del plan del IEP.

[Inscríbese aquí](#)

Lunes 24 de enero, 7:30pm-9:00pm

Cómo reducir el estrés en momentos de crisis

En este taller le proporcionaremos estrategias y prácticas para ayudarle a manejar sus emociones y ayudar a sus hijos a reducir el estrés.

[Inscríbese aquí](#)

Apoye a un niño con discapacidades esta Navidad con el Utah Parent Center. Muchas familias que tienen niños con

Ayuda para las Familias durante las Fiestas

Las familias generalmente se reúnen para las fiestas. Esto casi siempre significa gastos extras que no siempre son fáciles de cubrir. Los programas siguientes pueden ser de mucho beneficio para las familias.

Si necesita alguna donación para la comida de acción de gracias, visite esta [página del 211](#). Ellos muestran que organizaciones están donando [cestas de acción de gracias](#) y [comidas enteras](#) para la celebración de acción de gracias.



Cuando lleguen las fiestas en Diciembre, habrá muchos eventos en el estado. Para ver un listado de actividades, visite esta [página](#). Estos incluyen:

- Recaudación de fondos “Festival de Arboles”
- Visita con Santa Claus (various lugares)
- Patinaje sobre hielo
- Evento de luces en el zoológico
- Luminaria en Thanksgiving Point
- Y muchos mas...

Para aquellos que buscan eventos para necesidades especiales, no olviden las [visitas con Santa Claus](#) dedicadas a personas con necesidades sensoriales. También podrá inscribirse a una fiesta, completamente gratis, de [Utah Kids Foundation](#).

If you just opted in, you're consenting to receive marketing emails from: Utah Parent Center, 5296 S Commerce Dr., Suite 302, Murray, UT 84107. You can revoke your consent to receive emails at any time by using the SafeUnsubscribe® link, found at the bottom of every email. [Emails are serviced by Constant Contact](#)



Cómo Evitar o Reducir El Estrés Durante Las Festividades

¿Es usted, o algún miembro de su familia, susceptible al estrés durante la temporada navideña? Como padres de niños con discapacidades, somos conscientes de los diferentes desafíos que podemos enfrentar durante esta época del año. Ya sea que usted o alguno de sus seres queridos se sientan abrumados por la estimulación sensorial, los cambios en las rutinas y las demandas financieras o emocionales, aprender a reconocer detonantes específicos puede ser la mejor herramienta que tenga para navegar a través de esta temporada con más paz.

El identificar posibles desencadenantes del estrés le permitirá crear un plan para prevenir o reducir situaciones o comportamientos no deseados durante las celebraciones. Los siguientes son ejemplos de preguntas para ayudarle a identificar algunos de estos detonadores:

- ¿Existe la posibilidad de sobreestimulación sensorial dentro del entorno en que estará su familia? Identifique un lugar tranquilo en el que pueda aislarse temporalmente, donde pueda sentirse a gusto y relajado.
- ¿Los cambios inesperados provocan episodios de ansiedad en su hijo? Cree un plan para mantenerse lo más cerca posible de las rutinas existentes, o revise el nuevo horario, las actividades e invitados desconocidos con antelación con sus hijos. También puede animarles y darles herramientas o señales que puedan usar para comunicarle cómo se sienten en un momento dado y cuándo están listos para retirarse.
- ¿Podría la ansiedad al socializar ser un problema? Informe a sus invitados sobre situaciones específicas que puedan presentarse en la reunión y cómo pueden ayudarle a usted y a su familia si surge algún problema.
- ¿Sus familiares y amigos tienden a tener mayores expectativas y demandas de usted durante esta época? Tenga en cuenta los proyectos y responsabilidades existentes que usted no puede posponer ni delegar y evite comprometerse en exceso.
- ¿Está experimentando la "depresión de invierno"? Busque el apoyo de un profesional de la salud mental o siga un plan médico existente. Esta condición es real y se le conoce como trastorno afectivo estacional (SAD por sus siglas en español). La depresión de invierno se considera un subtipo de depresión y se cree que la causa radica en los cambios de estación y, más específicamente, con niveles bajos de vitamina D.

Los síntomas incluyen falta de energía, dificultad para concentrarse, cambios drásticos en los patrones de sueño como el insomnio, o lo contrario, la hipersomnia (sueño excesivo), ansiedad y otros cambios en el comportamiento.

Las formas alternativas de superar el SAD que también lo ayudarán a reducir el estrés son pasar tiempo al aire libre para aumentar los niveles de vitamina D, la fototerapia (terapia de luz), adoptar una actitud de gratitud, practicar el vivir en el momento presente y otras técnicas de relajación como la respiración abdominal, la relajación muscular activa progresiva, la visualización, el estiramiento, y movimiento consciente.

Esta no es una lista completa. Agregue a ella algunas preguntas y/o soluciones que no se hayan mencionado y compártalas con otros padres en nuestras redes sociales.

If you just opted in, you're consenting to receive marketing emails from: Stan Parent Center, 5250 S Commerce Dr., Suite 302, Murray, UT 84107. You can revoke your consent to receive emails at any time by using the SafeUnsubscribe® link, found at the bottom of every email. [Emails are serviced by Constant Contact](#)