

# Family Circle

El boletín informativo

A publication for families living in Riverside & San Bernardino Counties with children age 0-36 months who are at risk for or have developmental disabilities.

## Sun Safety

A child's skin is much more tender than an adult's skin. Children can get sunburned even if they are only in the sun a short time. Sunburn can be painful and dangerous for children.

- ☉ Keep babies out of direct sunlight
- ☉ Apply sunscreen labelled SPF 30 or higher on all exposed skin, including the ears and top of the head where the hair parts
- ☉ Encourage children to wear sunglasses and hats. Sunglasses should be labelled "100% UV protection"
- ☉ Let children play indoors or in the shade during midday hours
- ☉ Provide plenty of water



The sun can make playground equipment very hot. A child can get a serious burn from a hot slide. Check the slide or other surface before your child plays on it. If it feels warm to you, it will feel hot to your child's skin. Seat belt buckles and safety seats can get very hot when the vehicle is parked in the sun. Check these with the back of your hand before you buckle up your child. If it feels warm to you, it will feel hot to your child. Placing a towel over the child safety seat when you leave the vehicle may help keep it cool.



For more information on sun safety, visit [www.sunsafetyalliance.org](http://www.sunsafetyalliance.org).

## Bites & Stings

Bites or stings from ants, bees or wasps can be dangerous if a child is allergic to it. It also can be serious if the child gets many stings or bites at one time.

Watch for these symptoms:

- ✓ Problems with breathing or wheezing
- ✓ Fainting
- ✓ Hives or skin rash
- ✓ Swelling of the face, mouth or eyelids



If your child starts swelling or having breathing problems call for emergency help!

## Perinatal/Postpartum Depression

The California state legislative members voted unanimously to support ACR 105, this measure proclaims the month of May, each year, as Perinatal Depression Awareness Month in California. Perinatal Depression (or postpartum depression) is estimated to impact 10 to 20% of new mothers and can affect any woman—regardless of age, race, income, culture, or education, however women living in poverty are more likely to experience Perinatal Depression and teen mothers are twice as likely to suffer with the disorder. Perinatal Depression symptoms range from mild to severe and can include feelings of sadness, guilt, fear, worthlessness and anxiety, and difficulty making decisions. Many women have difficulty finding the energy to care for themselves, their infants, and their families. Some even have feelings about harming themselves and their children. Without treatment, symptoms may last a few weeks, months, or even years. Eighty percent (80%) percent of women with Perinatal Depression will go undiagnosed and untreated and will suffer needlessly.

Warning signs differ and may appear days, weeks or even months after a pregnancy or birth.

They may include:

- Trouble sleeping, or sleeping too much
- Eating much more or less than normal
- Feeling irritable, angry, nervous or exhausted
- Lack of interest in baby, friends and family
- Low or no sex drive
- Feeling guilty, worthless or hopeless
- Crying a lot
- Feelings of being a bad mother
- Low energy, or trouble concentrating
- Thoughts of hurting the baby, yourself or others



If you have questions or concerns please contact your primary care provider/physician, the Public Health or the Mental Health Department in your county. You may also contact the Postpartum Depression Hotline at (800) 944-4PPD or the National Alliance on Mental Illness (NAMI) at (951) 369-2721 or visit [www.nami.org](http://www.nami.org).

### New Mothers Support Group

Are you feeling sad, irritable, extremely exhausted or anxious? You are not alone. Join a weekly support group with other new mothers. Find support from others who are going through similar feelings and situations. This group provides support, resources and a listening ear. There is no charge to participate. This group meets at the Rubidoux WIC office. To enroll, call (951) 683-5193.

## Precauciones Para El Sol

La piel de un niño es más delicada que la de un adulto. Los niños pueden tener una quemadura del sol peligrosa aunque estén poco tiempo bajo el sol. Una quemadura de sol puede ser dolorosa y peligrosa para los niños.

- ☉ Es una buena idea el de mantener a los bebés fuera de la luz del sol.
- ☉ Use loción para el sol que tenga SPF 30 o un número más alto. Úselo en todas las partes del cuerpo que estén descubiertas, incluyendo las orejas y encima de la cabeza donde parte el cabello.
- ☉ Los niños deben usar sombreros y gafas del sol.
- ☉ Mucho calor y el sol pueden ser peligrosos para los niños. Mantenga a los niños jugando adentro o en la sombra durante las horas más calientes del día.
- ☉ Asegúrese de que tomen suficiente agua y jugo.



El sol también mantiene los equipos de juegos calientes. Un niño puede tener una quemadura muy seria deslizándose sobre la resbaladera, si el equipo está caliente. Siempre revisé que las superficies no estén calientes antes de jugar. Si se siente tibio para ti, se sentirá caliente para el niño.

Los asientos de carro de los niños y los cinturones de seguridad se calientan mucho, especialmente cuando el carro está estacionado bajo el sol. Toque con la parte de atrás de su mano antes de amarrar a su niño. Si tú lo sientes caliente, entonces puede quemar a tu niño. Poniendo una toalla encima del asiento, lo mantendrá más frío.

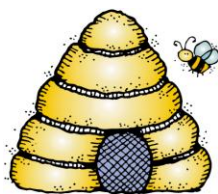
## Picadas y Mordidas de Insectos

Mordidas o picadas de hormigas, abejas o avispa pueden ser peligrosas si el niño es alérgico a las picadas. También pueden ser muy peligrosas si lo pican muchas a la misma vez.

Los niños y/o adultos pueden tener reacciones mortales.

Fíjese en esto síntomas:

- ✓ Problemas al respirar, resuello
- ✓ Desmayos
- ✓ Ronchas o salpullidos en la piel
- ✓ Hinchazón de la cara, boca o párpados



Si su niño se empieza a hinchar o tiene problemas para respirar, llame a la emergencia inmediatamente.

## Depresión Prenatal/Posnatal

Los miembros del estado legislativo de California votaron unánimemente para apoyar ACR 105, ésta medida proclama todo los años el mes de mayo, como el mes de Concientización de la Depresión Perinatal en California. Depresión Perinatal (o depresión después del parto) es estimado a impactar alrededor del 10 a 20 % de madres nuevas y puede afectar a cualquier mujer sin importar la edad, raza, impuestos, cultura, o educación, sin embargo a las mujeres que viven en la pobreza son más probable a experimentar síntomas de la depresión perinatal y madres jóvenes son doblemente propensas a sufrir este desorden. Los síntomas de la Depresión Perinatal varían desde leve a severo y pueden presentar sentimientos de tristeza, culpabilidad, miedo, inutilidad y ansiedad; también se les puede hacer difícil a tomar decisiones. Muchas mujeres tienen dificultad para encontrar energía para cuidarse ellas mismas, sus infantes y sus familias. Algunas aún tienen sentimientos de hacerse daños ellas mismas y a sus niños. Sin tratamientos, los síntomas puede durar varias semanas, meses y hasta años. El ochenta por ciento (80%) de las mujeres con Depresión Perinatal pueden seguir sin diagnosticar o sin recibir tratamiento y sufrirá innecesariamente.

Los signos que se presentan pueden ser distintos, pueden ocurrir en varios días, semanas y aún meses después de la preñez o el nacimiento del bebé.

Ellos pueden incluir:

- Problemas para dormir, o dormir demasiado de mucho
- Comer mucho más o menos de lo normal
- Sentirse irritable, enojada, nerviosa o agotada
- Falta de interés en el bebé, amigos y familia
- Bajo o no deseo sexual
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o desesperación
- Llorando mucho
- Sentimientos de que es una mala madre
- Poca energía o problemas para concentrarse
- Pensamientos de lastimar al bebé, ella misma o a otros



Si usted tiene alguna pregunta o preocupaciones por favor llame a su doctor primario, a Salud Pública, o al Departamento de Salud Mental de su país. Usted también puede llamar a la línea de acceso directo de Depresión Después del Parto al (800) 944-4PPD o la Alianza Nacional en Enfermedades Mentales (NAMI) al (951) 369-2721 o visite [www.nami.org](http://www.nami.org).

### Grupo de Apoyo para Madres Nuevas

¿Ésta sintiéndose usted triste, irritable o extremadamente agotada o ansiosa? Unasé a un grupo de apoyo semanalmente con otras nuevas madres. Encuentre apoyo con otras personas que están pasando por sentimientos o situaciones similares a la de usted. Este grupo provee apoyo, recursos, y oídos que te escuchan. No hay costo por participar. Este grupo se reúne en Rubidoux en la oficina de WIC. Para matricularse, llame al (951) 683-5193.

## Community Generic Resources

Please contact any of the following agencies for possible resources or classes available for infants or toddlers and/or their families.

Adult Education Department of your local School District

Local Public Library – Story Time

YMCA or YWCA - [www.ymca.net/maps/](http://www.ymca.net/maps/)

Local Parks and Recreation Department of your city

Local places of worship

Local Child Care or Preschool Facilities



First 5 offices of Riverside County - [www.rccfc.org](http://www.rccfc.org)  
First 5 offices of San Bernardino County - [www.first5sanbernardino.org](http://www.first5sanbernardino.org)

Book stores – possible Story Time or Baby Signs available

Gymboree classes – [www.gymboreeclasses.com](http://www.gymboreeclasses.com)

Baby Signs classes – [www.babysigns.com](http://www.babysigns.com)

Contact the 211 hotline for more information on local resources.

Child Care Resources

Riverside County: Child Care Resource and Referral call (800) 442-4927  
[www.rcoe.k12.ca.us/childFamily/childCareResource.html](http://www.rcoe.k12.ca.us/childFamily/childCareResource.html)  
San Bernardino County: Call (909) 890-0018 or High Desert (760) 245-0770  
[www.kidsncare.com](http://www.kidsncare.com)

Programs include Child Care Resource and Referral, Subsidized Child Care and a Child Care Food Program.

Any fees for these resources or classes are the sole responsibility of the families.

## Websites for Parents of Children with a Hearing Loss

**California Newborn Hearing Screening:**  
[www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/nhsp/](http://www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/nhsp/)

**IMPACT:** [www.deafkids.org](http://www.deafkids.org)

**Parent Links:** [www.parentlinks.org](http://www.parentlinks.org)

**John Tracy Clinic:** [www.jtc.org](http://www.jtc.org)

**Raising Deaf Kids:** <http://raisingdeafkids.org>

**House Ear Institute:** [www.hei.org](http://www.hei.org)

**CODIE** (Center on Deafness – Inland Empire):  
[www.codie.org](http://www.codie.org)

**U.S. Department of Education** - Opening Doors: Technology & Communication Options for Children with Hearing Loss:  
[www2.ed.gov/about/offices/list/osers/products/opening\\_doors/index.html](http://www2.ed.gov/about/offices/list/osers/products/opening_doors/index.html)

## Recursos Genéricos de la Comunidad

Por favor haga contacto con cualquiera de las siguientes agencias para posibles recursos o clases disponibles para bebés o niños y/o sus familias.

Departamento de Educación para Adultos de su Distrito Escolar Local



Biblioteca Pública de su Comunidad

YMCA ó YWCA – [www.ymca.net/maps/](http://www.ymca.net/maps/)

Departamento de Parques y Recreación de su Comunidad

Lugares de rendir culto de su comunidad

Cuidado de Niños y Facilidades Pre-escolares

Oficinas de Primeros 5 de el Condado de Riverside - [www.rccfc.org](http://www.rccfc.org)

Oficinas de Primeros 5 de el Condado de San Bernardino- [www.first5sanbernardino.org](http://www.first5sanbernardino.org)

Librerías- Posibles Historias de Cuentos o Lenguaje de Señas

Clases de Gymboree – [www.gymboreeclasses.com](http://www.gymboreeclasses.com)

Clases de Lenguaje de Señas para Bebés- [www.babysigns.com](http://www.babysigns.com)

Llame al 211 línea de emergencia para información de sus recursos locales.

Recursos de Cuidado de Niños

Condado de Riverside: Recursos de Cuidado de Niños y Referidos llame al (800)442-4927  
[www.rcoe.k12.ca.us/childFamily/childCareResource.html](http://www.rcoe.k12.ca.us/childFamily/childCareResource.html)  
Condado de San Bernardino: Llame (909) 890-0018 o Áreas del Desierto Alto (760) 245-0770 [www.kidsncare.com](http://www.kidsncare.com) Programas incluyen Recursos para cuidado de Niños y Referidos, Subsidio para Cuidado de Niños y Programas de Alimentos.

Cualquier cuota de estos recursos o clases son exclusiva responsabilidad de las familias.

## Cadenas Cibéneticas para Padres de Niños con Impedimentos Auditivos

**Servicios de Evaluación de la Audición para Bébes Recien Nacidos en California:**  
[www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/nhsp/](http://www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/nhsp/)

**IMPACT:** [www.deafkids.org](http://www.deafkids.org)

**Conexiones de Padres:** [www.parentlinks.org](http://www.parentlinks.org)

**Clínica de John Tracy:** [www.jtc.org](http://www.jtc.org)

**Criando a Niños Sordos:** <http://raisingdeafkids.org>

**Instituto Hogareño del Oído:** [www.hei.org](http://www.hei.org)

**CODIE Centro de la Sordera – Inland Empire:**  
[www.codie.org](http://www.codie.org)

**Departamento de Educación de los Estados Unidos – Abriendo Puertas: Opciones en Tecnología y Comunicación para niños con pérdida de audición:**  
[www2.ed.gov/about/offices/list/osers/products/openingdoors/index.html](http://www2.ed.gov/about/offices/list/osers/products/openingdoors/index.html)

The Early Start Family Resource Network presents

### IEP Overview

Learn the basics of an IEP (Individualized Education Program) which is an important planning meeting that first occurs around your child's 3<sup>rd</sup> birthday and involves his/her educational needs.

Topics to be discussed: What is an IEP Meeting and why do we have them? What can be included in an IEP? Who is on the IEP Team? What is the parent's role? What are your rights? And much more!

**English: Tuesday, July 27, 2010**

**Spanish: Wednesday, July 28, 2010**

**9:30 a.m. - 11:30 a.m.**

*Para información acerca del taller de IEP, llame (800) 974-5553.*

There are **two** options for attending this free workshop:

#### In person at:

Inland Regional Center  
Family Resource Library  
San Bernardino, CA

#### Conference call:

To join this workshop live, you will be provided with a special toll-free number to call and handouts will be mailed to you before the workshop.

#### RESERVATIONS ARE REQUIRED!

For more information on this free workshop or to RSVP, please call the ESRN at (800) 974-5553 or (909) 890-4788.



## Upcoming Events



For a complete list of upcoming events, please visit our website calendar at [www.esfrn.org](http://www.esfrn.org).

Inland Regional Center's events hotline may be reached by calling (909) 890-3414.

**6/26/10 – Down Syndrome Association Summer Picnic** – This event will be held from 11:00 am – 2:00 pm at Mason Regional Park in Irvine. This is a \$5 fee for persons over the age of 5 and includes a catered lunch, games and more. For more information visit [www.dsaoc.org](http://www.dsaoc.org) or call (714) 540-5794.

**6/28 – 6/30/10 – Summer Autism Conference** – This conference titled “Beyond Behaviors: Reframing our Perceptions” will offer an opportunity to develop supports and strategies for persons with autism. Registration fee is \$220 until 5/31 or \$245 after 5/31 Conference will be held at the University of San Diego. For more details please call (619) 260-7705 or visit [www.sandiego.edu/soles/centers/autism\\_institute/](http://www.sandiego.edu/soles/centers/autism_institute/)

**7/17/10 – 3<sup>rd</sup> Annual Neurofibromatosis Day at the Beach** – This event is for those with neurofibromatosis and their families. It is an opportunity to play, relax and support one another. This event will be held from 9:00 am – 1:00 pm at Bolsa State Beach in Huntington Beach. For more information visit [www.nfcalifornia.org](http://www.nfcalifornia.org) or call (714) 293-4035.

**8/21/10 – Annual S. California Deaf-Blind Picnic** – This is a great opportunity for families to meet and enjoy a fun day together. This event will be held at the Junior Blind of America, 5300 Angeles Vista in Los Angeles. This campus has a beautiful facility with many outdoor activities such as swimming, sensory playground (Mattel Park) and green area for lawn games. For more information or to register visit [www.cadbs.org](http://www.cadbs.org) or call (310) 823-5824.

*This newsletter attempts to report items of interest relating to special needs. We will not knowingly reproduce inaccurate material. We do not promote or recommend any treatment, therapy, institution or professional. The inclusion of any resource, including web sites, in the ESRN newsletter does not imply endorsement.*

Inland Regional Center (IRC) is the contractor for this project which is funded under contract number HD590010 with the Early Start Program, through the State Department of Developmental Services.

NOTE: If you no longer wish to receive the Family Circle newsletter, please contact us at 1-800-974-5553.

Website: [www.esfrn.org](http://www.esfrn.org) Email: [info@esfrn.org](mailto:info@esfrn.org)

FAX: (909) 890-0864

(800) 974-5553/(909) 890-4788

P.O. Box 6127, San Bernardino, CA 92412-6127

EARLY START FAMILY RESOURCE NETWORK

Family Circle

SAN BERNARDINO, CA

PERMIT NO. 239

PAID

U.S. POSTAGE

NON-PROFIT ORG.