Vol. 8 No. 2 Winter 2009-10

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.

What to Do If You Get the Flu

Fever, head and body aches, sore throat, exhaustion. Yes, that's likely the flu. It may be mild or severe, but the flu is never fun. The flu can lead to ear and sinus infections, pneumonia, or even death.

So, if you do get the flu:

- Stay home
- Get plenty of rest
- Drink lots of water or other liquids, such as juice or soup
- Don't smoke or drink alcohol
- Consult your doctor

Over-the-counter medicines may relieve symptoms, such as fever.
Antiviral medicines that may lessen the severity and length of the flu are available by prescription. But you should begin taking them within 48 hours of getting sick.

The Early Start Family Resource Network
and the IRC Family Resource Library
have moved to a new site!

Our new physical address is:
1425 S. Waterman Avenue
San Bernardino, CA 92408

Our mailing address and phone numbers are the same:
P.O. Box 6127
San Bernardino, CA 92412
(909) 890-4788
or Toll Free (800) 974-5553
Library: (909) 890-4794
Library – Voicemail: (909) 890-9201

Goodbye to a Parent Representative

The ESFRN wants to congratulate Vanessa Vega, Parent Representative from SBCSS East Valley, and her family on the birth of their son, Ralph (5 lbs 8 oz.) on November 5. We are very happy for her, but are sad to announce that Vanessa has resigned her position. She will be missed by all. If you are in need of information, resources and/or support in the SBCSS East Valley area please contact LesLee Hernandez at (909) 777-0933 or Mariza Hernandez (habla espanol) at (909) 890-4793.

Going Green!

The ESFRN *Family Circle* newsletter is going green! You may now access the *Family Circle* on our website www.esfrn.org or we will be happy to email you a copy. To receive the newsletter by email, please send an email to info@esfrn.org. If you would like to continue to receive a paper copy please fill out the attached form and return to the ESFRN, P.O. Box 6127, San Bernardino, CA 92412-6127 or call (800) 974-5553 or (909) 890-4788.

Parent/Caregiver(s) Name _____

Child's Name _____ Child's Date of Birth _____

Mailing Address _____

City, Zip Code _____

To receive the Family Circle newsletter by mail, please send this form to:
ESFRN
P.O. Box 6127
San Bernardino, CA 92412-6127

Que Debes Hacer Si Te Enfermas con la Influenza

Fiebre, dolor de cabeza y cuerpo, dolor de garganta, agotamiento. Si esto lo más probable es la influenza. Esta puede ser leve o severa, pero la influenza nunca es divertida. La influenza puede traer complicaciones como infecciones de ojos o sinusitis, pulmonia o muerte.

Así, si te da la influenza:

- Quedate en la casa
- Descansa mucho
- Toma mucha agua u otro líquidos, tales como jugos y sopas
- No fume o tome bebidas alcoholicas
- Consulte con el doctor

Medicamentos sin recetas médicas pueden aliviar los síntomas, tales como la fiebre.

Medicinas antivirales que pueden aliviar la severidad y la duración de la influenza estan disponibles, pero estans tienen que ser recetadas por el médico. Estos medicamentos deben ser tomados dentro de las primeras 48 horas que usted ha comenzado a sentirse enfermo.

El Programa Comenzando Temprano de Recursos para la Familia y la Biblioteca de Recursos del Centro Regional del Interior
se han mudado a un nuevo lugar!

Nuestra nueva dirección es:
1425 S. Waterman Ave.
San Bernardino, CA 92408

La dirección de envio y teléfono es el mismo:
P.O. Box 6127
San Bernardino, CA 92412
(909) 890-4788
o llamadas gratis (800) 974-5553
Biblioteca: (909) 890-4794
Para dejar menaje en la biblioteca:
(909) 890-9201

Adiós a Nuestra Madre Representante

El Programa de Comenzando Temprano quiere felicitar a Vanessa Vega, la Madre Representante de el Valle del Este, y a su familia por el nacimiento de su hijo, Ralph (5 lbs. 8 oz.) en Noviembre 5. Nosotras estamos muy contenta por ella, pero estamos triste en anunciarles que ella renunció a su posición. Todas las vamos a extrañar. Si usted necesita cualquier información, recursos, o apoyo en el Valle del Este del SBCSS por favor llame a LesLee Hernandez al (909) 777-0933 o a Mariza Hernandez (si habla español) llame al (909)890-4793.

Vamos Verde!

El boletín Family Circle del ESFRN se ofrecerá por nuestra cadena cibernética www.esfrn.org o se le puede enviar a usted por vía del correo electrónico, por favor nos puede enviar un correo electrónico a info@esfrn.org indicando que así es que usted desea recibirlo. Si usted desea recibir una copia en papel por favor llene la forma que esta adjunta a esta información y por favor de enviar a ESFRN, P.O.Box 6127, San Bernardino, CA 92412 ó llame al (800)974-5553 ó (909) 890-4788.

Nombre del Padre/Proveedor de Cuidado _____

Nombre del Niño(a)_____

Fecha de Nacimiento del Niño(a) _____

Dirección Postal _____

Ciudad, Código Postal _____

Para recibir el boletín Family Circle por correo, por favor envié esta forma a:
ESFRN
P.O. BOX 6127
San Bernardino, CA 92412-6127

Bedtime and Rest

Does your child get enough sleep each night? Does he wake up easily and happy? Does he seem to enjoy playing until it is time to take a nap? Children need much more sleep than adults. Infants may sleep as much as 18 hours each day. Toddlers need about 12 hours of sleep each night and one or two naps during the day. Preschoolers need 10-12 hours of sleep each night and a short nap during the day.

Children need a schedule that allows them to get enough sleep. For example, if you must wake your four year old child at 7:00 each morning, then she should be in bed by 8:30 each evening. Stay on schedule as much as possible during the weekends, too.

Many children fight bedtime. Often, the more tired they are, the more they try to stay awake. Children will fall asleep more quickly if you have a routine that allows them to relax before bedtime. This may include taking a bath, brushing teeth, reading a story, getting a drink of water, and lots of hugs.

Some children have difficulty sleeping because of bad dreams or night terrors. These may be caused by seeing or experiencing violence or a frightening event, watching scary television shows, or hearing adults talk about frightening events. Even children's stories and fairy tales can frighten a child. Bad dreams are very real to a child. Hold your child close and try to calm her. You may ask what the dream was about. If you know what frightens your child, you may prevent these bad dreams in the future.

This information is a resource of Healthy Childcare Magazine's Parent Information Series, Hip on Health.

Making the Holidays Safe

(excerpt from www.kidshealth.org)

Take time out to learn how to protect your little ones from some common holiday dangers, and you and your family can enjoy a season that's not only happy but healthy.

Poisoning

- Mistletoe, holly, poinsettias, and other plants are considered potentially poisonous. If you suspect that your child has eaten any part of a plant, immediately call your child's doctor or the national poison control number: **(800) 222-1222.**
- "Bubble Lights" containing methylene chloride can be poisonous (even if labeled nontoxic).
- Food poisoning is another potential holiday hazard. Practice food safety by washing hands, utensils, dishes, and anything else that comes in contact with raw meat or eggs before and after use.

Choking and Swallowing

- Tree ornaments, light bulbs, icicles, tinsel, and small toys are potential choking hazards for small children. The general rule of thumb is that if it's small enough to fit in the mouths of babies and toddlers, it's too small to play with.
- Common holiday foods such as peanuts or popcorn are potential choking hazards and should not be given to children under age 4.

La Hora de Acostarse y el Descanso

¿Duerme su niño bastante cada noche? ¿Se despierta fácilmente y feliz? ¿Parece disfrutar del juego hasta la hora de tomar una siesta?

Los niños requieren de muchas más horas de sueño que los adultos. Los infantes dormirán tanto como 18 horas cada día. Los niños pequeños requieren de aproximadamente 12 horas de sueño cada noche y una o dos siestas durante de día.

Los niños requieren un horario que les permita obtener suficiente horas de sueño y descanso. Por ejemplo, si debe despertar su niño de cuatro años a las 7:00 cada mañana, entonces debe estar en al cama alrededor de las 8:30 cada noche. Mantenga ese horario tanto como le sea posible durante fines de semana.

Los niños tienden a luchar contra la hora de acostarse. A menudo, cuanto más cansado están, más tratan de quedarse despiertos. Los niños se dormirán más rápidamente si tienen una rutina que los ayuda a relajarse a la hora de acostarse. Ésta rutina incluiría un baño, cepillado de los dientes, lectura de un cuento, tomar un poco de agua y muchos abrazos.

Algunos niños tienen dificultades para dormirse debido a pesadillas o terrores nocturnos. Éstos son causados por ver o experimentar violencia o una situación que los asusta, el ver programas de televisión que los asusta, o el oir a los adultos hablar de cosas que los asustan. Algunos cuentos infantiles pueden atemorizar a un niño. Las pesadillas son muy reales para los niños. Abraze a su niño y trate de calmarlo cuando tenga pesadillas. Preguntele de lo que el sueño trataba para saber que cosas lo están asustando. Si sabe lo que asusta a su niño, usted podría prevenir estas pesadillas en el futuro.

Haciendo los Días de Fiestas Seguros

(obtenido de www.kidshealth.org)

Tome su tiempo para aprender como proteger a sus pequeños de los peligros más comunes en los días de fiestas; para que usted y su familia puedan disfrutar esta temporada que no solo sea feliz sino también saludable.

Envenenamiento

- Las plantas de muérdago (mistletoe), acebo (holly), las pascuas (poinsettias) y otras plantas son potencialmente venenosas. Si usted sospecha que su niño(a) ha comido cualquier parte de la planta, inmediatamente llame al doctor del niño o al Control de Envenenamiento Nacional al número **(800) 222-1222**.
- Luces de Búrbujas las que contienen cloruro metileno y puede ser muy venenoso si su niño toma este fluido del que contiene esta luz (aunque este etiquetado que no es tóxido).
- Envenenamiento de comida pueden ser un potencial de peligro durante los días de fiesta. Practique con ellos la seguridad de las comidas, lavarse las manos, utensilios, platos y cualquier cosa que tiene contacto con las carnes crudas o huevos antes y después de uso.

Ahogamiento y Tragonería

- Los ornamentos del árbol, las bombillas de luz, adornos métalicos y juguetes pequeños son un potencial de ahogamiento muy peligroso para niño pequeños. La regla general es que si el objeto es lo suficiente pequeño que quepa en la boca de su niño o bebé, es muy pequeño para que ellos puedan jugar con el atrículo o juguete.
- Comidas muy comunes en los días de fiesta son palomitas y cacahuates y estos son potenciales peligrosos para los niños menores de 4 años, no se les debe dar esto para comer.

Marque su Calendario!

Fiesta Educativa

Una conferencia educativa para padres de hijos con discapacidades, consumidores y para los profesionales que trabajan con ellos.

20 de febrero de 2010
8:00 am – 4:00 pm

Riverside County Office of Education
3958 12th St.
Riverside, CA 92501

Costo de la conferencia:
$35.00 – padre, madre o tutor
$55.00 por pareja

Para información favor de llamar Alma Rodriguez (951) 600-7305.

Upcoming Events

For a complete list of upcoming events, please visit our website calendar at www.esfrn.org.
Inland Regional Center's events hotline may be reached by calling (909) 890-3414.

1/26/10 & 1/27/10 – IEP Overview Workshop & Conference Call – This workshop will be held in English (1/26) and Spanish (1/27). Parents may attend in person at the IRC Family Resource Library or by conference call from their own phone. This workshop will help parents learn the basics of this important planning meeting (IEP) which first occurs around a child's 3rd birthday and involves his/her educational needs. For more details or to RSVP, call (909) 890-4788 or (800) 974-5553.

2/6-2/7/10 – 4th Annual Anaheim Autism/Aspergers Conference – This conference will feature keynote speaker Stephen Shore and include workshops for families, professionals and educators. The registration fee for parents range from $100 - $195 depending on the number of days attending and early bird registration (before 1/15). This event will be held at the Anaheim Convention Center. For more information visit www.autism-conference.com or call (562) 804-5516.

2/20/10 – Epilepsy Empowerment Conference – More details regarding this conference will be released soon. For up to date details, please visit www.theepilepsycenter.org or call (951) 340-9193.

3/13-3/14/10 – Trends in Autism Conference – This two day conference, for parents and professionals, will discuss medical issues, research, and education intervention. The location for this event, will be Harvey Mudd College in Claremont, CA. For more information, please visit www.casacolina.org/foundation/autism_conference.shtml or call (909) 596-7733 x 2223.

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 ESFRN 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.

Family Circle
EARLY START FAMILY RESOURCE NETWORK
P.O. Box 6127, San Bernardino, CA 92412-6127
(800) 974-5553/(909) 890-4788
FAX: (909) 890-0864
Website: www.esfrn.org Email: info@esfrn.org

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

NON -PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 239
SAN BERNARDINO, CA