

How to Avoid Seasonal Flu

Autumn brings a unique set of health challenges as the leaves start to change and the air gets crisper. While we enjoy this season's beauty, it's also important to be ready for one of its less appealing features: the seasonal flu. The focus of this study into the ins and outs of autumn illness will be the seasonal flu and how to protect yourself and your loved ones.

If your child or loved ones have got the flu, making sure they're comfortable is the best you can hope to achieve. Make sure they get extra sleep and encourage them to drink plenty of water and other liquids.

Understanding the Seasonal Flu

The seasonal flu, commonly known as influenza, is extremely contagious. The autumn season is a peak time for flu outbreaks since these viruses can be more active in the fall and winter. Everyone can get influenza, but the elderly, small children, pregnant women, and people with underlying medical issues are the ones who are most at risk.

Common Flu Symptoms

Recognizing the symptoms of the flu is crucial for early diagnosis and treatment. The most common flu symptoms include:

1. **Fever:** A sudden and high fever is often a sign of the flu.
2. **Cough:** A dry or productive cough is a common flu symptom.
3. **Sore Throat:** A scratchy or painful throat can accompany the flu.
4. **Runny or Stuffy Nose:** Nasal congestion is another common symptom.
5. **Muscle Aches:** Flu-related body aches are often severe.
6. **Fatigue:** Extreme tiredness and weak-



- ness are typical.
7. **Headache:** A persistent headache can be a sign of the flu.
8. **Chills:** Feeling unusually cold is a flu symptom.
9. **Gastrointestinal Symptoms:** Some individuals may experience nausea, vomiting or diarrhea.

It's good to remember that these symptoms may resemble those of other respiratory infections and might range in severity. Consult a medical expert for an accurate diagnosis and treatment if you or a loved one has these symptoms, especially in the fall and winter.

Preventing Spread of the Flu

Here are some essential steps to help stop the seasonal flu from spreading:

1. **Get Vaccinated:** Annual flu vaccination is one of the most effective ways to protect yourself and those around you from the flu. Consult your healthcare

provider for vaccination options.

2. **Practice Good Hygiene:** Frequent handwashing with soap and water, or using hand sanitizer when soap is not available, can help prevent the spread of the virus.
3. **Cover Your Mouth and Nose:** When coughing or sneezing, use a tissue or your elbow to cover your mouth and nose. Dispose of tissues properly and wash your hands immediately.
4. **Avoid Close Contact:** Try to avoid close contact with individuals who are sick, and stay home when you are ill to prevent spreading the virus to others.
5. **Clean and Disinfect:** Regularly clean and disinfect frequently-touched surfaces and objects

There are broad recommendations for remaining well during the fall season in addition to avoiding the flu:

1. **Stay Active:** Regular physical activity can boost your immune system and

- overall well-being. Consider autumn hikes or indoor exercise classes.
2. **Eat a Balanced Diet:** Focus on a diet rich in fruits, vegetables, and whole grains to provide your body with essential nutrients.
 3. **Stay Hydrated:** As the weather cools, it's easy to forget to drink enough water. Staying hydrated is crucial for optimal health.
 4. **Dress Appropriately:** Dress in layers to stay warm, and don't forget to protect your skin from harsh autumn winds with moisturizer and lip balm.
 5. **Get Adequate Sleep:** Ensure you get enough restorative sleep to support your immune system and overall health.

Ways to Combat the Flu (Please consult with healthcare provider before giving a child in your care any medications, including over the counter medications.)

1. Nasal Spray: Use nasal spray with salt water. Give 1 to 2 drops/sprays into each nostril. Use a rubber suction bulb to remove any surplus droplets of spray from newborns. Your infant should be able to breathe and suck again thanks to the mild suction that will remove the obstructed mucus from the nose.

2. Humidifier: Put a humidifier or vaporizer in the child's room if you can. This may assist the child's nasal passages clean up while also moistening the air. Keep it close to the child, but out of their reach and it is advised that you regularly clean the humidifier or vaporizer.

3. Honey:

- a. Do not give honey to babies under one year — it is not safe.
- b. For children ages 1 to 5 years: Try half a teaspoon of honey.
- c. For children ages 6 to 11: Try one teaspoon of honey.
- d. For children 12 or older: Try two teaspoons of honey.
- e. If honey is given at bedtime, make sure your child's teeth are brushed afterward.

4. Cough drops or Lozenges: For kids aged four and older, think about cough pills or lozenges. A youngster under the age of four should not be given cough drops or lozenges since they might induce choking. Additionally, follow the dosage recommendations on the cough drops' packaging.

5. Mentholated Rubs:

- a. For children ages 2 years and older: Rub a thick layer on top of the skin on

the chest and the front of the neck (throat area).

- b. The body's warmth helps the medication go into the air slowly over time. The child breathes in this air, which helps to soothe a cough, so they can sleep.
- c. After using the medicine, put its container away and out of reach of children.
- d. Only use mentholated rubs on top of the skin. As with any medication, read and follow the directions closely.

Seeking Medical Care

Do not delay in seeking medical attention if you or a family member exhibit flu-like symptoms. Antiviral drugs are available and, if taken early on in the illness, can lessen its severity and length. Additionally, if flu symptoms appear in people who are at high risk of complications, such as the elderly or those with chronic illnesses, they should consult a doctor right away. In conclusion, although autumn is unquestionably a beautiful season, it also brings the seasonal flu. We can lessen the effects of the flu on our lives and communities by implementing preventive measures, being educated, and getting medical attention when necessary.

Background Check Assessment Exemption

The criminal record background check process is intended to ensure that resource families, as well as persons residing or regularly present in the home, do not present a threat to the health and safety of a child or nonminor dependent. An individual's criminal history is one factor in determining whether a person is rehabilitated and of present good character.

However, there is a list of individuals regularly visiting the home who are exempt from background check requirements which include:

- A medical professional who holds a valid license or certification from the governing California medical care regulatory entity.
- A third-party repair person that will be at the home and they are hired for a defined, time-limited job. The individual is not left alone with a child or nonminor dependent.
- Employee of a home health agency and other members of licensed hospice interdisciplinary team who are contracted for the child and at the request of the child's representative.
- Clergy or other spiritual caregiver performing services in common areas of the home, or who are advising a child or nonminor dependent at the request of the child, nonminor

dependent, or authorized representative.

- Members of fraternal, service, and similar organizations conduct group activities for a child or nonminor dependent as long as they are not left alone with a child or nonminor dependent or take the child from the home and no more than once a month.
- Adult friends and family of the Resource Family who come into the home to visit, for a length of time no longer than 30 calendar days provided they are not left alone with a child or nonminor dependent.
- A parent or guardian of a child or nonminor dependent who comes into the Resource Family home for the purpose of complying with a court-ordered visitation.
- Parents of friends of a child or nonminor dependent when a child or nonminor dependent is visiting the friend's home and the friend, Resource Family, or both are also present.
- Occasional short-term babysitters.
- Individuals who come into the home for the purpose of facilitating an extracurricular, enrichment, cultural, or social activities, provided they are not left alone with a child or nonminor dependent.

Congratulations Ramona Mack!

In every K.I.D.S. Newsletter we take the time to highlight a Champion for Children. This is an opportunity to get to know a resource parent that due to their exemplary role as a caregiver, were nominated by staff within the San Francisco Family and Children's Services Department.

Today, we take the time to celebrate Ms. Ramona Mack, who is a California native that grew up in the City of Modesto.

Ms. Mack was nominated as she is described as someone that continues to go above and beyond for the youth she cares for in her home.

Her structured and supportive yet loving and nurturing environment has proven to be effective in her role. Her advocacy around mental health services and consistency in communication with all service providers is also applauded.

She continues to increase kids' optimism by having them explore different areas of interest while taking them on family trips and camping. Making a child know that they are part of the family is so valuable.

Ramona's motivation comes from just knowing she could make a significant



Champions for Children

difference in the lives of these children through her sincere support and expresses willingness to take care of as many children as are destined to come her way.

Though being a resource parent is not an easy task, for the most part her experience has been great. She feels she has been successful at being a dependable resource parent, backed up by the children genuinely knowing that she loves them and wants nothing but the best for all of them.

Some of the challenges that come with being a resource parent is dealing with the different types of personalities and the work that goes into gaining their trust.

Ramona describes the great love she feels in her heart when she can give a child the hope that they deserve. Just the joy that brings Ramona having to see the children smile is all worth it in the end.

One piece of advice Ramona wants to share to other resource parents would be to stay strong!

That the children in our care are the future and paired with the love and endless support from every one of us, they will be given the opportunities in life that they deserve.

We hope that we can continue to find resource parents like Ramona as it is indeed a challenging but rewarding role. Ramona emphasized on what children "deserve" which is safety, love, consistency, and hope.

This is truly the recipe to give children who are in foster care the opportunity to reach their full potential in a loving environment.

Again, congratulations Ramona!

K.I.D.S.

Published bimonthly for San Francisco County foster parents, resource families, NREFMs and kin care providers. To suggest a topic, submit an article, promote an event, or provide feedback, email diana.venegas@sfdph.org.

Editorial Staff

Editors: Omar Macias, Diana Venegas and Amabel Baxley

City and County of San Francisco/Family & Children Services
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120

Newsletter Website: <https://foster-sf.org/kids-newsletter/>

Helpful Phone Numbers

HSA Operator	(415) 557-5000
CPS Child Abuse Hotline	(800) 856-5553 or (415) 558-2650
Foster Care Ombudsman	(415) 558-2828
Transportation Duty Line	(415) 557-5376
Licensing/RFA/Recruitment Hotline	(415) 558-2200
Free Foster Parenting Respite Service	(415) 861-4060 x 3035
Community Services	211
Non-emergency Government Services	311

FCS Agency Directory: www.sfhsa.org/174.htm

Alternative Family Services-PPC Training

To register for training please contact Alternative Family Services (AFS)-PPC Training @ ppc@afs4kids.org or contact your RFA Worker. Please note some trainings are In-Person and some are on Zoom.

RFA Pre-Service Approval Training	
November Pre-Service Training (English)	Tues/Thurs - November 7, 9, 14 and 16; 5:30 p.m. - 9:15 p.m. (Zoom)
November Pre-Service Training (Spanish)	November 11 and 18 (Saturdays) 9 a.m. - 4:45 p.m. (in-person)

Ongoing Training/Advanced Training	
CPR (English and Spanish)	November/December Dates: TBD (Contact your RFA worker)
Advanced Training (Spanish) Topic: Confidentiality	Wednesday, November 29 5:30 - 8:45 p.m. (in-person)
ABC's of Baby Care (English)	*Next class will be Spanish in February
SA/HIV (Spanish)	*Next Series will be Spanish in January

Education Corner

If you need any help related to K-12 education, you can always reach out to your social worker or to San Francisco's foster youth education liaisons:

- Shira Andron, FYS Coordinator, androns@sfusd.edu, 628-900-3427
- Nelson Cabrera, FYS Education Liaison (Child Welfare and Attendance), cabreran@sfusd.edu, 415-242-2621 x3255
- Susana Diaz, FYS Education Liaison (Head Counselor), diazs1@sfusd.edu, 415-242-2615 x3310
- Alicia Rodriguez, FYS Education Liaison (School Social Worker), rodriguez@sfusd.edu, 415-242-2615 x3061

COFFEE WITH CAREGIVERS: California Alliance of Caregivers

Coffee with Caregivers Supports Relative, Non-Relative, Adoptive and Guardianship Caregivers. Grab your favorite drink, snack, and join the virtual meetings. They occur Friday is from 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Please email Nichole Arnold at narnold@cacaregivers.org to register.

Resource Parent Meetings and Support Groups

Resource Family Meetings:

For more information about the meetings or to be added to the distribution list to receive updates and meeting zoom link, please reach out to your RFA Worker. These meetings also give you annual training hours.

Resource Family Convening - 5-7 p.m. - Zoom November 8, 2023

Quality Parenting Initiative Meeting (QPI) - Meeting dates TBD

Support Groups:

Resource Family Support Groups (SA/HIV) (6 to 8 p.m.) 3rd Tuesday (English) and 3rd Thursday (Spanish) of each month, unless otherwise announced. To attend SA/HIV Support Group, please contact Diana Venegas at (415) 713-1703. English: November 21 & December 19, 2023 Spanish: November TBD & December 21, 2023

Other Sources for Advanced Training Hours:

Reminder: Approved Resource Families are required to complete 8 hours of training yearly. **Please make sure to submit completed training certificates to your RFA worker** for the following training.

Foster Parent College: <http://www.fosterparentcollege.com/>
QPI California-Just In Time Training: <http://www.qpicalifornia.org>
 Mandated Reporter Training (English and Español): <https://mandatedreporterca.com/>

California Foster Care Ombudsperson: Foster Youth Bill of Rights and Reasonable and Prudent Parent Standard Training
 — <https://fosteryouthhelp.ca.gov/trainings/>

Mandated Reporter Training (English and Español)
 (<https://mandatedreporterca.com/>)

Commercial Sexual Exploitation of Children Training

All resource families caring for a child age 10 or older must complete Commercial Sexual Exploitation training. Training must be completed in the first 12 months of initial approval of a resource family. Online training websites for ongoing training are available:

- www.qpicalifornia.org/
- <https://www.fosterparentcollege.com>
- West Coast Children's Clinic- CSEctraining@westcoastcc.org (contact for current offering)

City College of San Francisco - Education and Extension Programs:

<https://bit.ly/3qLRmlG>
City College of San Francisco • Child Development & Family Studies Department

Talk Time Tuesdays — All trainings are from 10 a.m. to 1 p.m. via Zoom. To register go to <https://ccsf.edu> or for the latest Foster and Kinship Care Education Schedule of Classes, contact Brenda Wemiz at 415-452-5605.

La gripe estacional

A medida que van cambiando las hojas y el aire se vuelve más fresco, el otoño nos trae su propia serie de desafíos de la salud. Si bien disfrutamos de la belleza de esta temporada, también es importante prepararse para una de las características menos favorables: la gripe estacional. El enfoque de este estudio es la enfermedad de la gripe estacional y cómo protegerse a usted mismo y a sus seres queridos. Si sus hijos o seres queridos padecen de la gripe, lo mejor que puede hacer es asegurarse que estén cómodos. Asegúrese que estén durmiendo más de lo normal y también motívelos a que beban suficiente agua y otros líquidos.

Comprender la gripe estacional

La gripe estacional, comúnmente conocida como influenza, es extremadamente contagiosa. Durante la temporada del otoño, observamos un alto brote de influenza debido a que estos virus pueden presentarse más activos durante el otoño y el invierno. Aunque todos podemos contraer la influenza, quienes presentan mayor riesgo son las personas de la tercera edad, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con problemas médicos subyacentes.

Síntomas comunes de la gripe

Reconocer los síntomas de la gripe es fundamental para obtener un diagnóstico y tratamiento temprano. Los síntomas más comunes incluyen:

1. Fiebre: una fiebre alta y repentina suele ser un signo de la gripe.
2. Tos: Una tos seca o productiva es un síntoma común.
3. Dolor de garganta: una garganta rasposa o dolorosa puede acompañarla.
4. Goteo o congestión nasal: otro síntoma común es la congestión nasal.
5. Dolores musculares: los dolores de cuerpo vinculados a la gripe suelen ser severos.
6. Fatiga: comúnmente se presenta cansancio



y debilidad extrema.

7. Dolores de cabeza: un dolor de cabeza persistente puede ser un signo común de la gripe.
8. Escalofríos: una sensación de frío inusual.
9. Síntomas gastrointestinales: Algunas personas puede que experimenten náuseas, vómito, o diarrea.

Es bueno recordar que estos síntomas pueden parecerse a los de otras infecciones respiratorias y pueden variar en su gravedad. Si usted o sus seres queridos presentan uno de estos síntomas, consulte a un experto médico para obtener un diagnóstico exacto y tratamiento, especialmente si es durante el otoño o el invierno.

Prevenir la propagación de la gripe

Les compartimos unos pasos esenciales para ayudar a detener la propagación de la influenza estacional.

1. Vacúnese: una vacuna anual contra la influenza es una de las maneras más eficaces para protegerse a usted y a las personas que lo rodean. Para obtener sus opciones de vacunación, consulte a su proveedor de atención médica.

2. Practique buena higiene: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón—en caso de que no esté disponible, puede utilizar gel desinfectante y esto puede ayudar a prevenir la propagación del virus.
3. Cubra su boca y su nariz: al toser y estornudar, utilice un pañuelo desechable o el codo para cubrir su boca y nariz. Deseche los pañuelos apropiadamente y lávese las manos de inmediato.
4. Evite el contacto cercano: intente evitar tener contacto cercano con personas enfermas y permanezca en casa cuando esté enfermo/a para prevenir transmitir el virus a otras personas.
5. Limpie y desinfecte: limpiar y desinfectar con regularidad, todos las superficies y objetos que se toquen con frecuencia.

Además de evitar la influenza, hay amplias recomendaciones para permanecer en buen estado durante la temporada de otoño:

1. Permanezca activo: practicar actividades físicas con regularidad puede fortalecer su sistema inmune y su bienestar en general. Considere hacer senderismo durante el otoño o tomar una clase de ejercicio.
2. Consuma una dieta balanceada: enfóquese

en una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros para proporcionarle a su cuerpo con los nutrientes esenciales.

3. Manténgase hidratado: a medida que el clima se refresca, es fácil olvidar beber suficiente agua. Permanecer hidratado es esencial para tener una salud óptima.
4. Vístase apropiadamente. Vístase en capas para permanecer bien abrigado, y no olvide proteger su piel ante los vientos fuertes del otoño, utilizando cremas hidratantes y bálsamo para los labios.
5. Duerma adecuadamente: asegúrese de obtener suficiente sueño restaurador para así, apoyar a su sistema inmune y salud en general.

Maneras de combatir la influenza (favor de consultar a su proveedor de atención médica, antes de darle a su niño cualquier medicamento- incluyendo medicamentos de venta libre.)

1. Aerosol nasal: utilice un aerosol nasal con agua salada. Dele una o dos gotitas/rociadas en cada una de las fosas nasales. Utilice una perilla de succión para remover cualquier exceso de las gotas/rociadas en los recién nacidos. Debido a la succión leve, su recién nacido debe de poder respirar y succionar nuevamente ya que le ayudó a remover la mucosidad que estaba obstruyendo la nariz.

2. Humidificador: Ponga un humidificador o vaporizador en la habitación del niño/a. Esto puede que le ayude a limpiar sus vías nasales mientras también humedece el aire. Manténgalo cerca del niño, pero fuera del alcance, también se recomienda limpiar el humidificador o vaporizador con regularidad.

3. Miel:

- a. No les dé miel a bebés menores de un año—no es seguro.
- b. Para niños entre las edades 1-5: intente media cucharadita de miel.
- c. Para niños entre las edades 6-11: intente una cucharadita de miel.
- d. Para niños mayores de 12 años o mayores: intente dos cucharaditas de miel.
- e. Si la miel se le da a la hora de acostarse, asegúrese de que el niño/a se cepille los dientes después.

4. Caramelos para la tos: Para los niños de 4 años en adelante, considere los caramelos o pastillas de caramelo para la tos. Estos caramelos no deben darse a un niño menor de 4 años, por peligro de provocar asfixia. Adicionalmente siga las recomendaciones de las dosis que vienen en el embalaje.

5. Pomadas mentoladas

- a. Para los niños de 2 años en adelante: unte y frote una capa gruesa por encima de la piel del pecho y la parte frontal del cuello (parte

de la garganta).

- b. El calor del cuerpo ayuda a que el medicamento entre al aire lentamente conforme pase el tiempo. El niño/a respira este aire, lo cual ayuda a calmar la tos para ayúdales a dormir.
- c. Después de utilizar el medicamento, guarde este contenedor fuera del alcance de los niños.
- d. Solamente utilice las pomadas mentoladas sobre la piel. Como con cualquier medicamento, lea y siga las indicaciones cuidadosamente.

Buscar cuidados médicos

No se demore en buscar atención médica si usted o un miembro de la familia presenta síntomas parecidos a los de la influenza. Puede que estén disponibles medicamentos antivirales, que si se toman en una etapa temprana pueden disminuir la gravedad y la duración. Adicionalmente, debe consultarse a un doctor de inmediato si los síntomas de gripe se presentan en personas que tienen alto riesgo de complicaciones tal y como personas mayores y aquellos que presentan enfermedades crónicas. En conclusión, aunque el otoño sin duda es una temporada hermosa, también trae consigo la influenza estacional. Podemos disminuir los efectos de la gripe en nuestras vidas y las comunidades al implementar medidas de prevención tal y como educarnos y obtener atención médica cuando sea necesario.

Exención de evaluación de verificación de antecedentes

La verificación de antecedentes penales tiene como objetivo asegurarse que las familias de apoyo al igual que las personas que viven y las que estén presentes en el hogar, no presenten una amenaza para la salud y la seguridad de un menor o dependiente mayor de edad. Los antecedentes penales de un individuo son uno de los factores que se consideran para determinar si una persona está rehabilitada y de buen carácter actual.

Sin embargo, hay una lista de personas que visitan el hogar con regularidad y quienes están exentas a los requisitos de verificación de antecedentes:

- Un profesional médico con una licencia o certificación válida y emitida por la entidad regulatoria de cuidados médicos de California.
- Una tercera parte quien esté haciendo reparaciones en el hogar y que haya sido contratado/a para un trabajo definido y limitado. Dicha persona no debe quedarse solo/a con el menor o dependiente mayor de edad.
- Trabajador de una agencia de atención médica domiciliaria u otros miembros de un equipo autorizado interdisciplinario de hospicio, quienes hayan sido contratados para el menor y a petición del representante del niño/a.
- Clérigos u otros cuidadores espirituales quienes estén prestando servicios en áreas comunes del hogar o quienes estén aconsejando a un menor o dependiente mayor de edad a petición del niño/a, depen-

ente mayor de edad, o representante autorizado.

- Miembros de organizaciones fraternales, de servicio y organizaciones parecidas quienes lleven a cabo actividades grupales para los niños o dependientes mayores de edad—siempre y cuando no se queden solos con los niños o dependientes mayores de edad, y no requiera de llevárselos del hogar y adicionalmente, que no suceda más de una vez al mes.
- Amistades adultas y familiares de la familia de apoyo quienes vienen al hogar de visita por un periodo de tiempo que no sobrepase 30 días de calendario y que no permanezcan solos con el menor o dependiente mayor de edad.
- Padre o tutor legal del menor o dependiente mayor de edad que esté visitando al hogar de la familia de apoyo con el propósito de cumplir con una visita que le haya ordenado el tribunal.
- Padres de los amigos del menor o dependiente mayor de edad cuando el niño o dependiente mayor de edad esté visitando la casa de sus amigos, siempre y cuando esté presente su amiga/o, la familia de apoyo o ambos.
- Cuidador/a de menores de corto plazo.
- Individuos quienes se presenten al hogar con el propósito de facilitar un enriquecimiento extracurricular, cultural o actividad social—siempre y cuando no permanezcan solos con el menor o dependiente mayor de edad.

¡Felicidades, Ramona Mack!

Durante cada boletín informativo K.I.D.S., nos tomamos el tiempo para destacar a uno de los campeones de los niños. Esta es una oportunidad de conocer a uno de los padres de apoyo debido a su papel ejemplar como proveedor de cuidados — son nominados por el Departamento de Servicios para Niños y Familias de San Francisco.

Hoy celebramos a la Sra. Ramona Mack quien es originaria de California y creció en la ciudad de Modesto.

La Sra. Mack fue nominada ya que se le describe como una persona que continúa superando las expectativas para los jóvenes quienes están bajo su cuidado. Su entorno estructurado y de apoyo, al igual que amoroso y cariñoso, ha mostrado ser eficaz en su función. Le aplaudimos también la defensoría hacia los servicios de la salud mental y su consistencia en la comunicación con todos los proveedores de servicios. Ella continúa aumentando el optimismo de los niños, al motivarles a explorar diferentes áreas de interés mientras también los lleva a viajes familiares y a acampar. El hacer sentir a los niños que son parte de la familia es algo demasiado valioso.

La motivación de Ramona proviene del simple conocimiento de poder hacer una diferencia significativa en la



vida de estos niños por medio de su apoyo sincero. Ella también expresa una voluntad por cuidar de la máxima cantidad de niños que estén destinados a pasar por su camino. A pesar de que ser madre de apoyo no ha sido una tarea fácil, la mayoría de su experiencia ha sido maravillosa. Ella siente que ha tenido éxito al ser una madre de apoyo confiable, respaldada por los niños quienes saben que ella verdaderamente los ama y quiere todo lo mejor para todos ellos.

Algunos de los desafíos que conlleva ser padre de apoyo es afrontar

diferentes tipos de personalidades y también todo el trabajo que implica ganarse la confianza de ellos.

Ramona describe el enorme amor que tiene en su corazón cuando puede dedicarles a los niños todo el apoyo que se merecen.

Simplemente la felicidad que siente Ramona al poder ver las sonrisas de estos niños hace que todo valga la pena. Un consejo que Ramona desea compartir con otros padres de apoyo es, que permanezcan fuertes. Que los niños bajo nuestro cuidado son el futuro y junto al amor y apoyo infinito de todos nosotros, ellos podrán obtener las oportunidades que merecen en la vida.

Nosotros tenemos la esperanza de poder seguir encontrando a padres de apoyo como Ramona, sin duda es un rol desafiante pero también muy gratificante. Ramona enfatizó lo que los niños “merecen”: seguridad, amor, consistencia, y esperanza.

Esta es la verdadera receta para darles a los niños quienes forman parte del sistema del cuidado temporal, la oportunidad de alcanzar su completo potencial en un entorno amoroso.

¡Nuevamente, Muchas felicidades Ramona!

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Omar Macias, Diana Venegas and Amabel Baxley

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: 415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311

Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia:
www.sfhsa.org/174.htm

Los Servicios de Familias Alternativas - Entrenamientos PPC:

Para registrarse al entrenamiento, favor de comunicarse con Los Servicios de Familias Alternativas (AFS)- Entrenamientos PCC en ppc@afs4kids.org o comuníquese con su trabajador de RFA. La mayoría de los entrenamientos continuarán por medio de Zoom.

RFA- Entrenamiento de aprobación previo al servicio	
Entrenamiento previo al servicio de noviembre (inglés)	martes/jueves-noviembre 7, 9, 14, 16; 5:30pm -9:15pm (por Zoom)
Entrenamiento previo al servicio de noviembre (español)	sábados-noviembre 11 and 18 9 a.m.-4:45 p.m. (en persona)

Capacitaciones en curso/avanzados	
Resucitación cardio-pulmonar (inglés y español)	Fechas de noviembre/diciembre: están por determinarse (Comuníquese con su trabajador de RFA)
Entrenamiento avanzado (español) Tema: Confidencialidad	miércoles- 29 de noviembre 5:30 p.m.-8:45 p.m. (en persona)
Abecedario del cuidado de los bebés (inglés)	*La próxima clase será en español, en febrero.
SA/VIH (español)	*La próxima serie será en español, en enero.

Rincón de la educación

Si necesita cualquier ayuda relacionada con la educación K-12, puede contactar a su trabajador social o a los enlaces educativos para jóvenes de San Francisco:

- Shira Andron, Coordinadora de FYS, andrson@sfusd.edu, 628-900-3427
- Nelson Cabrera, Enlace Educativo de FYS (Bienestar y Asistencia Infantil), cabreran@sfusd.edu, 415-242-2621 x3255
- Susana Diaz, Enlace Educativo de FYS (consejera Principal), diazs1@sfusd.edu, 415-242-2615 x3310
- Alicia Rodriguez, Enlace Educativo de FYS (Trabajadora social en el ámbito escolar), rodriguez@sfusd.edu, 415-242-2615 x3061

CAFÉ CON LOS PROVEEDORES DE CUIDADO

'Coffee with Caregivers' apoya a los proveedores de cuidado con parentesco, sin parentesco, adoptivos y de tutela. Acompañenos con su bebida y botana favorita durante las siguientes juntas virtuales que se llevarán a cabo los viernes de 1:30-2:30 p.m. Para registrarse, favor de mandar un correo electrónico a Nichole en narnold@cacaregivers.org.

Juntas y grupos de apoyo para los padres
Juntas para familias de apoyo:

Para obtener más información sobre las juntas o para que lo agreguen a la lista de distribución para recibir avisos y un enlace para la junta por zoom, por favor comuníquese con su trabajador de RFA. Estas juntas también les aportan a sus horas de capacitación anuales.

Convocatoria para familias de apoyo—Una vez por trimestre (5-7 p.m. por Zoom) 8 de noviembre, 2023
Junta- iniciativa de crianza de calidad (QPI)-

*Las fechas de las juntas están por determinarse

Grupos de apoyo: Grupo de apoyo para las familias de apoyo (SA/VIH) (6:00-8:00 p.m.) 3er martes (inglés) y 3er jueves (español) de cada mes, 6 p.m.-8 p.m. a menos que se comunique lo contrario. Para asistir a un grupo de apoyo, SA/VIH, favor de contactar a Diana Venegas en 415-713-1703. inglés: 21 de noviembre, 19 de diciembre español: noviembre: está por determinarse, 21 de diciembre

Recursos adicionales para horas de entrenamiento avanzado:

(Recordatorio: Las familias de apoyo aprobadas deben completar 8 horas de entrenamiento al año. **Favor de asegurarse de entregar los certificados de las capacitaciones completas a su trabajador de RFA** de la siguiente capacitación).

Foster Parent College <http://www.fosterparentcollege.com/>
Entrenamientos QPI justo a tiempo (Just In Time)

<http://www.qpicalifornia.or/>

Capacitación de informante obligatorio ('Mandated Reporter Training') en inglés y español: <https://mandatedreporterca.com/>
Defensoría de Crianza Temporal de California ("Foster Care Ombudsperson") - Declaración de Derechos de los jóvenes bajo crianza temporal y La capacitación del Estándar de Padres Razonables y Prudentes ("Foster Youth Bill of Rights and Reasonable and Prudent Parent Standard Training") <https://fosteryouthhelp.ca.gov/trainings/>

Clínica infantil de la Costa Oeste: CSEctraining@westcoastcc.org
 (Contáctelos para la capacitación en curso)

Capacitación sobre la explotación sexual comercial infantil

Todas las familias de apoyo que tengan bajo su cuidado a niños de 10 años o mayor deben completar el entrenamiento sobre la Explotación sexual comercial infantil. Dicha capacitación deberá completarse durante los primeros 12 meses después de su aprobación como familia de apoyo.

Colegio de la ciudad de San Francisco – Programas de Educación y extensión: <https://bit.ly/3qLRmlG>

Colegio de la ciudad de San Francisco- Departamento del desarrollo infantil y estudios familiares ('Child Development & Family Studies Department') Martes de tiempo del habla- Todas las capacitaciones se llevarán a cabo de 10 a.m. a 1 p.m. mediante Zoom. Para registrarse, visite <http://ccsf.edu> o para el horario de las clases de Educación del cuidado familiar y de crianza temporal más actualizada contacte a Brenda Wemiz en el 415-452-5605