

## Tips to Deal with Psoriasis

Psoriasis, a common skin condition that affects people of all ages and can be difficult to deal with. This skin disorder presents itself as an itchy, red, patch of skin rash that spreads and unites to form irregular patches. It might appear on school-aged children, most frequently on the elbows, knees, scalp, or area around the navel, and even nails. The areas eventually develop thick, white scales. Our immune system accidentally assaults healthy skin cells, which drives them to proliferate too quickly.

Psoriasis is not an allergic disease like eczema. Psoriasis runs in families frequently, and the child may have experienced especially severe cradle cap during infancy or dandruff during the toddler and preschool years. Both sexes can develop the illness, but girls are more likely to do so. Flare-ups are frequently associated with times of emotional stress, such as the lead up to a school exam or develop in some kids after strep infection.

A dermatologist tends to be the best doctor to diagnose psoriasis since it often displays a typical appearance that a primary care physician may identify. However, because it can be confused with other skin illnesses (like eczema), it can be hard to diagnose. The seriousness of the condition or the location all influence how psoriasis is treated. Treatment options involve putting creams and ointments to the affected areas, using UV light therapy, and/or taking medications.

Psoriasis is commonly associated with major medical diseases such as diabetes, heart disease, and depression. Psoriatic arthritis is an inflamed disorder that affects some per-



sons with psoriasis and their joints. Psoriasis comes in a variety of forms, including:

**Plaque psoriasis:** is the most prevalent type of Psoriasis and distinguished by elevated, crimson plaques coated in silvery scales.

**Guttate psoriasis:** This form manifests as tiny, dot-like lesions on the skin and frequently brought on by bacterial infections.

**Inverse psoriasis:** It causes smooth, red areas in skin folds like the armpits, groin, and under the breasts.

**Pustular psoriasis:** Usually affects the hands and feet and is characterized by white pustules surrounded by red skin.

**Erythrodermic psoriasis:** A rare but severe variant of the disease that results in extensive skin shedding and redness.

Psoriasis has an unclear specific origin, however some triggers may worsen it or produce flare-ups. Stress, certain diseases, weather changes and even some food types are a few typical triggers. Being aware of these triggers can better help prevent or reduce the severity of the flare-ups.

Psoriasis can occasionally make daily life difficult on both a physical and an emotional level. Especially in teens who become self-conscious about how they look and worry about how the condition may be perceived by their peers.

### Tips for Managing Psoriasis:

**Moisturize:** It's crucial to keep your skin hydrated. Apply fragrance-free moisturiz-

ers frequently to keep skin nourished and avoid drying out.

**Prevent triggers:** Be aware of their body and note any triggers that make psoriasis worse. People can lessen the likelihood of flare-ups by avoiding or limiting exposure to certain factors.

**Stress reduction:** Stress can make the symptoms of psoriasis worse. Find healthy coping mechanisms for stress, such as meditating, exercise, taking up a hobby, or speaking with a trusted friend.

Adopt a healthy lifestyle that includes consistent exercise, a balanced diet, and enough sleep. These routines can improve your general wellbeing and may help with your psoriasis.

### **Treatment Options:**

**Topical:** These treatments, such as lotions, ointments, and gels, can be applied directly

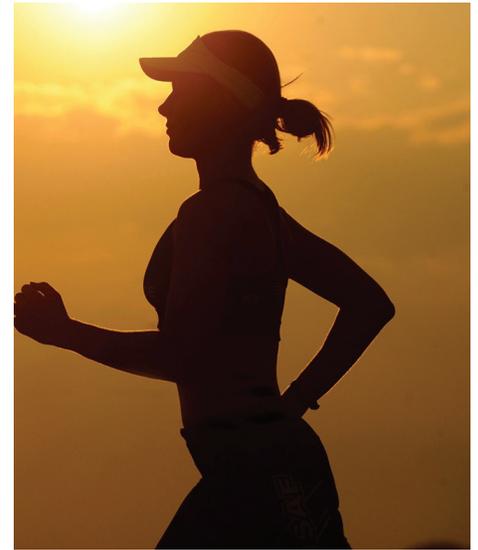
to the areas that are afflicted. They aid in reducing itchiness and inflammation.

**Phototherapy:** During this procedure, the skin is exposed to controlled levels of ultraviolet (UV) light. Both inflammation and accelerated skin cell proliferation can be slowed down.

**Medication:** To treat severe or widespread psoriasis, doctors occasionally recommend oral drugs or injections. These drugs function by reducing the immune system's hyperactivity.

**Support groups:** Making friends with other psoriasis sufferers might give a sense of community and support. Join a support group, either in person or online, to exchange stories, advice, and inspiration.

Teens who have psoriasis may face difficulties, but with the correct information and assistance, they can successfully manage their illness.



Spending time with individuals who are understand and supportive, look after their physical and emotional needs, and research effective therapy alternatives are all ways helpful forms of addressing this condition.

## **Annual Resource Family Conferences**

### **Resource family eligibility requirements:**

- have a current Resource Family approval through the City and County of San Francisco,
- be able to take placements and are not on hold by the Agency,
- be in good standing and active and required annual training hours must be up to date,
- have had a child placed in their home in the last two years,
- reside in one of the nine Bay Area counties (Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Solano, and Sonoma), or Sacramento County, and
- be willing to give a presentation about the conference (via meetings, support groups, Quality Parenting Initiative, newsletters, or another forum) after they attend.

Due to the financial commitment of making reservations in advance, selected resource families are expected to attend and if they are unable to attend due to an emergency they must give the Department at least 24-hour notice of their inability to attend. Failure to cooperate with these requirements will make the Resource Family ineligible to attend a conference for one year. All Resource Families who express interest in attending a conference will be considered. However, when there are Resource Families who have not attended in the past three years they will be given priority in the random selection process.

### **Selecting participants**

Each year a letter will go out to all providers with a list of approved conferences for that year. Resource families will be asked to respond to the Agency indicating whether they are interested in attending conferences that year. Once a family is approved they will receive information regarding opportunities for attending along with their approval certificate. The Agency will create a database of resource parents for the purpose of

tracking conference participation and for randomly selecting interested resource parents for conferences. A randomized system will be used to select resource parents and will send that list of providers to a supervisor. The list will be checked to make sure all families are eligible and not on hold. The people on the list will then be contacted to determine which resource parents would like to attend a conference.

### **Conference logistics and arrangements**

The Clerk will contact the Liaison and Training Program Public Health Nurse with the final list of participants for the conference. The Liaison and the Nurse will give the clerk the logistical information for the conference. The Clerk, the Liaison, or the Nurse will make all of the arrangements: Request checks, register participants, and arrange travel if necessary. After the conference, the Training Program Nurse will review all per diem receipts, childcare stipend requests, and check requests and then submit this paperwork to the Supervisor for approval. This request then goes to Accounting and once it is ready the Nurse coordinates with the Clerk for check mailing/pick up and check receipt confirmation.

The Liaison will coordinate conference sessions with the participants. There will be a pre-conference logistical session (via email), a meeting during the conference (in-person), and a post-conference/debriefing meeting (in-person or by teleconference).

Participants can submit requests for reimbursement for the following expenses incurred during the conference: transportation to and from the airport, transportation to and from the hotel, meals on travel and conference days (expense limits determined by Federal Per Diem rates); and childcare if needed. See topic regarding Child Care Stipends. All reimbursement requests are subject to approval by the Resource Family Agency Program Manager and/or Director.

# Congratulations Crystal!

We would like to congratulate Crystal Calderon on her nomination as a Champion for Children! She is one of our San Francisco newer Resource Caregivers but her dedication towards permanency, reunification and support towards the family unit as a whole is what makes her stand out. Crystal is a Bay Area native and the youngest of five siblings in a single mother household. She works in Senior Care, and loves contributing to elders' quality of life, and in return, she gets great satisfaction and joy learning from them and listening to their great anecdotes. Crystal enjoys cooking, painting and listening to music. Also loves getting together with her siblings, whom she is very close to, twelve nieces and nephews, and her mother to BBQ or prepare a meal for them and simply have a good time.



Crystal reflected with us about when she turned 16 years old. She had moved out of her mother's house to live with her best friend and her grandmother. It was at that point in time, that many of the seeds of wisdom sowed. She mentioned that during this time she "stirred up" a lot of trouble, which led to her moving into a group home setting. The group home was located in Fresno, Ca. where she joined another five girls and had an introduction to what the foster care system was. This distance from home became difficult for both her and her family. She mentioned that during this time she learned through the other girls in the home the difficulties that came along with being part of the

foster care system. Some of them had no family to go home to; some were running away from their foster homes and had their reasons. This all stuck with her through the years.

When she became a resource parent and got her first placement, she felt very happy to be able to provide a safe place for a child during a difficult time in the family unit's life. As the adult, she became whom she needed while in the group home those earlier years of her life. She knew that she wanted to be of service to the community and keep families together when possible. There are so many kids, who do not have a safe, loving, fun, and family oriented home to go to and that is

what she aims for when a child arrives to her home.

So far, Crystal's experience includes having fostered 6 babies and shares that she loves to try to build relationships with the parents or guardian and stay in contact with them when the child reunites with them. She also mentioned some of the challenges that come along with being a new resource parent. These challenges include getting to know the infant's individual needs, as they are all different. What can comfort one baby does not necessarily work for another.

Other challenges are around communication with workers or transport drivers, which can make situations a bit hectic. Either way, she states that she would not change anything. At the end of the day, what makes this role successful for her is having a great support team and the ability to making a difference. She loves her family for always being so loving and welcoming to the children. They have been supportive through the process and offer to help any way they can.

Being a resource parent can be feel like a roller-coaster at times, but connecting with other resource parents and members of the child's team can have a resource parent better prepared. She expressed her appreciation to all the resource parents who are already supporting the community and opening their homes to these children. Says, "They will never forget you."

## 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](mailto: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<br>(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](http://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. Most training will continue via zoom.

| PPC Pre-Service and Advanced Training Resources |  |
|---|--|
| September Pre-Service Training (English)        | September 12, 14, 19 and 21 (Tues/Thurs) 5:30 p.m. - 9:15 p.m. (Zoom)  |
| <b>September Pre-Service Training (Spanish)</b> | <b>September 23 and 30 (Saturdays) 9 a.m. - 4:45 p.m. (in-person)</b>  |
| October Pre-Service Training (English)          | October 21 Saturday - 9:00 a.m. - 4:45p.m. (in-person)<br>October 24 Tuesday - 5:30 p.m. - 9:15 p.m. (Zoom)<br>October 24 Thursday - 5:30 p.m. -9:15 p.m. (Zoom) |

| Ongoing Training/Advanced Training                    |   |
|---|---|
| CPR (English)   | Saturday September 9 and 30, 2023<br>October Dates: TDB   |
| <b>Advanced Training (Spanish)<br/>Topic: TBD</b>     | <b>Wednesday, September 27<br/>5:30 - 8:45 p.m. via Zoom</b>                                    |
| Advanced Training (English)<br>Topic: Confidentiality | Saturday, October 14<br>10 a.m. - 1:30 p.m.<br>(in-person)                                      |
| ABC's of Baby Care (English)                          | Wednesday, October 11<br>5:30-8:45 p.m.   |
| SA/HIV (English)                                      | Saturday Series-<br>September 9 - October 7<br>9 a.m. - 4 p.m. (Zoom)<br>*October 7 (in-person) |

### 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.

### Caregiver Quarterly Meeting -Quarterly (6-8 p.m. - Zoom)

October 17, 2023

### 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: September 19 & October 17, 2023

Spanish: September 21 & October 19, 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/](http://www.qpicalifornia.org/)

•<https://www.fosterparentcollege.com>

•West Coast Children's Clinic- [CSEctraining@westcoastcc.org](mailto: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.

## ¿Cómo darle tratamiento a la psoriasis?

La psoriasis es un padecimiento común de la piel, que afecta a personas de todas edades y puede ser difícil de tratar. Este trastorno cutáneo se presenta como un parche de erupción cutánea con comezón y enrojecimiento—éstos se esparcen y se unen, formando parches irregulares. Puede que aparezca en niños de edad escolar, con mayor frecuencia en los codos, rodillas, cuero cabelludo, o zona alrededor del ombligo e incluso en las uñas. Las áreas eventualmente desarrollan escamas blancas y gruesas. Nuestro sistema inmunológico accidentalmente ataca las células sanas de la piel, lo cual ocasiona que se multipliquen demasiado rápido.

La psoriasis no es una enfermedad alérgica como el eczema. Con frecuencia la psoriasis corre en familias. Es posible que los niños hayan padecido de costra láctea severa durante la infancia o caspa durante la niñez y durante la edad preescolar. Ambos sexos pueden desarrollar la enfermedad, pero las niñas son más propensas a hacerlo. Los brotes están vinculados con frecuencia a tiempos de estrés emocional, tal y como cuando se aproxima un examen escolar. También es común que se desarrolle en algunos niños después de una infección de garganta causada por un estreptococo.

El mejor doctor para diagnosticar la psoriasis es un dermatólogo ya que se manifiesta con una apariencia típica que un doctor general puede identificar. Sin embargo, puede confundirse con otros padecimientos de la piel (como el eczema) y puede ser difícil de diagnosticar. La gravedad de la psoriasis y la ubicación pueden influenciar cómo se le dá tratamiento. Algunas opciones de tratamiento incluyen untar cremas y pomadas a la zona afectada, utilizar terapia con luz ultravioleta y/o tomar medicamentos. La psoriasis común-



mente se relaciona con enfermedades médicas mayores como la diabetes, enfermedades del corazón y depresión. La artritis psoriásica es un trastorno que afecta a algunas personas con psoriasis y sus articulaciones.

La psoriasis se manifiesta en una variedad de formas incluyendo:

**La psoriasis en placas:** es el tipo de psoriasis más común y se distingue por escamas plateadas elevadas y enrojecidas.

**La psoriasis guttata:** esta forma se manifiesta como pequeñas lesiones en la piel que parecen puntos, con frecuencia son ocasionadas por infecciones bacterianas.

**La psoriasis inversa:** éste ocasiona áreas lisas y enrojecidas en pliegues de la piel tal y como las axilas, la ingle, y debajo de los senos.

**La psoriasis pustulosa:** por lo general afecta a

las manos y los pies y se caracteriza por pústulas blancas rodeadas por piel roja.

**La psoriasis eritrodérmica:** una variante severa pero extraña de esta enfermedad que termina en desprendimiento y enrojecimiento de la piel de manera extensiva.

La psoriasis tiene un origen incierto sin embargo hay algunos desencadenantes que pudiera empeorarlo u ocasionar botes. El estrés, ciertas enfermedades, cambios en el clima, e incluso algunos tipos de alimentos son algunos desencadenantes comunes. Estar consciente de estos desencadenantes puede ayudar a prevenir o a disminuir la gravedad de los brotes.

La psoriasis ocasionalmente puede dificultar la vida diaria, tanto a nivel físico como también

emocional. En especial los adolescentes quienes empiezan a estar más conscientes de su apariencia y se empiezan a preocupar por cómo sus compañeros perciben su padecimiento.

### **Sugerencias para gestionar la psoriasis:**

**La hidratación:** mantener la piel hidratada es fundamental. Con frecuencia, aplíquese humectantes sin fragancia para que la piel permanezca bien nutrida y para evitar la resequedad.

**Evite desencadenantes:** esté consciente de su cuerpo y note cualquier desencadenante que empeore la psoriasis. Las personas pueden disminuir la probabilidad de los brotes al evitar o limitar la exposición a ciertos factores.

**Reducción de estrés:** el estrés puede empeorar los síntomas de la psoriasis. Encuentre mecanismos de afrontamiento que sean sanos

como meditación, ejercicio, encontrar un pasatiempo, o hablar con un amigo/a de confianza. Adopte un estilo de vida saludable que consista en ejercicio, una dieta balanceada, y suficiente sueño. Estas rutinas pueden ayudar a mejorar su bienestar general y pueden ayudar con la psoriasis.

### **Opciones de tratamiento:**

**Los tratamientos tópicos,** tal y como las lociones, pomadas y geles, pueden aplicarse directamente a las zonas afectadas. Ayudan a disminuir la comezón e inflamación.

**La fototerapia:** Durante este procedimiento, la piel obtiene exposición a niveles controlados de luz ultravioleta (UV). Se puede disminuir la inflamación y también la multiplicación acelerada de las células cutáneas.

**Los medicamentos:** para darle tratamiento a la psoriasis severa o extensa, los doctores ocasionalmente recomiendan el uso de medica-

mentos o inyecciones. Estos medicamentos tienen la función de disminuir la hiperactividad del sistema inmunológico.

**Los grupos de apoyo:** hacer amistades con otras personas que también padecen de psoriasis puede darle una sensación de comunidad y apoyo. Únase a un grupo de apoyo ya sea en persona o en línea para intercambiar anécdotas, consejos e inspiración.

Los adolescentes quienes padecen de psoriasis pueden afrontar dificultades, sin embargo, con la información y ayuda correcta pueden afrontar su padecimiento de manera exitosa. Algunos métodos que pudieran ser de ayuda al afrontar este padecimiento son pasar tiempo con personas que sean comprensivas y proporcionen apoyo, estar al pendiente de las necesidades físicas y también emocionales e investigar sobre alternativas de terapia efectivas.

## **Las conferencias anuales de las familias de apoyo**

### **Requisitos de elegibilidad para padres de apoyo:**

- Obtener una aprobación vigente como familia de apoyo, adquirida por medio de la ciudad o el condado de San Francisco,
- Poder recibir colocaciones y no estar en pausa por la agencia,
- Estar en buenos términos y activo, todas las capacitaciones anuales requeridas deben estar al corriente,
- Deben haber tenido una colocación en su hogar en los últimos dos años,
- Vivir en uno de los nueve condados colocados en el área de la bahía (Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Solano, and Sonoma) o en el condado de Sacramento y
- Estar dispuesto a dar una presentación sobre la conferencia (a través de juntas, grupos de apoyo, iniciativas de crianza de calidad, boletines informativos, u otros foros) después de asistir.

Debido al compromiso económico de hacer reservaciones con anticipación, las familias de apoyo seleccionadas tienen como expectativa asistir y si por alguna razón no pueden hacerlo debido a una emergencia deben notificar al departamento con al menos 24 horas de anticipación. La falta de cooperación con estos requisitos ocasionará que la familia de apoyo sea inelegible para asistir a conferencias por un año. Se les hará consideración a todas las familias de apoyo quienes expresen interés en asistir a una conferencia. Sin embargo, se les dará prioridad al azar a familias de apoyo quienes no hayan asistido en los últimos tres años.

### **Seleccionando a participantes**

Cada año mandaremos una carta a todos los proveedores, esta carta traerá una lista de conferencias aprobadas para ese año. A las familias de apoyo se les pedirá responder a la agencia, indicando si tienen interés de asistir a una de las conferencias ese año. Ya que se le dé aprobación a una familia, recibirán información sobre oportunidades para asistir a conferencias en conjunto a su certificado de aprobación.

La agencia creará una base de datos para los padres de apoyo, con el propósito de rastrear participación de conferencias y para seleccionar al azar a los padres de apoyo quienes están interesados en las conferen-

cias. Un sistema aleatorio se utilizará para seleccionar a padres de apoyo y mandará dicha lista de proveedores a un supervisor. Se le hará una revisión a la lista para asegurarnos que todas las familias sean elegibles y no se les haya impuesto una pausa. Después se contactará a las personas que se encuentren en esa lista para determinar quiénes de los padres de apoyo desean asistir a la conferencia.

### **Logísticas y preparativos para las conferencias**

El secretario se comunicará con el enlace y los enfermeros del programa de capacitación de salud pública, con una lista final de los participantes de la conferencia. El enlace y enfermero/a les darán información logística de la conferencia al secretario. El secretario, enlace o enfermero se encargará de hacer los arreglos: peticiones de cheques, registración de participantes, organizar viajes si es necesario. Después de la conferencia, los enfermeros del programa de capacitación harán una revisión de todos los recibos por día (per diem), peticiones de subsidios para cuidado de menores, peticiones de cheques, y después entregarán toda esta documentación al supervisor para obtener una aprobación. Esta petición después la envían a contabilidad y ya cuando esté lista, los enfermeros se encargan de hacer coordinaciones con los secretarios sobre los envíos/recibimiento de cheques y confirmación del recibimiento.

Los enlaces se encargan de las coordinaciones de sesiones de conferencia con los participantes. Se llevará a cabo con los participantes, una sesión antes de la conferencia en donde se hablará sobre las logísticas (por medio de correo electrónico), una junta durante la conferencia (presencial), una junta de seguimiento después de la conferencia (presencial o por teleconferencia). Los participantes pueden enviar peticiones solicitando reembolsos para los siguientes gastos incurridos por la conferencia: transportación a y desde el aeropuerto, transportación al y desde el hotel, comidas durante el viaje y días de conferencia (los límites de gastos son determinados por las tasas federales per diem; y también para los cuidados de menores, si llegara a ser necesario. Vea el tema dedicado a Los estipendios para el cuidado de menores. Todas las peticiones de reembolsos estarán sujetas a obtener una aprobación por medio del gerente y/o director del Programa de agencias de familias de apoyo.

# ¡Felicidades Crystal!

¡Nos gustaría felicitar a Crystal Calderon por su nominación como campeona de los niños! Ella es una de nuestras cuidadoras más recientes en San Francisco sin embargo su dedicación a la permanencia, reunificación, y apoyo hacia las unidades de familia, es lo que la hace destacar. Crystal es nativa del área de la bahía y es la menor de 5 hermanos quienes se criaron en un hogar brindado por su madre soltera. Ella trabaja en cuidados para personas mayores, y le encanta contribuir a la calidad de vida de las personas mayores, a cambio, ella obtiene una satisfacción inmensa y alegría por poder aprender de ellos y de poder escuchar sus maravillosas anécdotas. Crystal disfruta de cocinar, pintar y escuchar música. También le encanta reunirse con sus hermanos y hermanas con quienes tiene una relación muy cercana, también con sus doce sobrinos y con su madre para preparar comida a la parrilla o preparar algún platillo para ellos y simplemente disfrutar del momento juntos.

Crystal ha reflexionado junto a nosotros sobre el momento en el cual cumplió 16 años. En aquel entonces se había mudado de la casa de su mamá e ido a vivir con su mejor amiga y la abuela. Fue en aquel entonces que se sembró mucha de su sabiduría. Ella mencionó que durante este tiempo ella presentó mucha dificultad lo cual la llevó a buscar un hogar en grupo. El grupo estaba colocado en Fresno California, ella se unió a cinco chicas quienes le compartieron una introducción de lo que es el sistema de crianza temporal. La distancia de su hogar se convirtió en una



dificultad tanto para ella como para su familia. Ella mencionó que, durante este tiempo, por medio de las otras chicas en el hogar tuvo la oportunidad de aprender sobre las dificultades que se presentaban al formar parte del sistema de cuidado temporal. Algunas de ellas no tenían una familia u hogar al cual esperaban poder regresar; algunas se encontraban huyendo de casa de cuidado temporal y tenían sus razones. Todo este conocimiento la acompañó por años.

Cuando se convirtió en madre de crianza y obtuvo su primera colocación, ella se sintió muy contenta al poder proveer un lugar seguro para un niño durante un momento difícil en su vida. Como una persona adulta, ella se convirtió en la persona que necesitó en aquel entonces, cuando formaba parte del hogar en grupo. Ella supo que quería prestar servicio a la comunidad y ayudar a mantener las familias unidas cuando fuese posible. Existen muchos niños quienes no tienen un hogar familiar, seguro, lleno de amor y diversión, este es el propósito de

ella cuando llega un niño a su hogar.

Hasta el momento, la experiencia de Crystal incluye haberles proporcionado un hogar a seis bebés y comparte que le encanta intentar crear vínculos con los padres o tutores, adicionalmente se mantiene en contacto con ellos aun después de la reunificación. Ella también comentó sobre algunos de los desafíos que vienen al ser nuevo padre de crianza. Estos desafíos incluyen descubrir las necesidades individuales de los pequeños, ya que cada uno de ellos es diferente.

Puede que algo le dé consuelo a un niño, pero no necesariamente funcionará para otro. Otro desafío se relaciona a la comunicación con trabajadores y conductores de transportación—esto puede hacer que las situaciones sean algo cansadas. De igual manera ella nos comparte que no cambiaría ningún detalle. Al final del día lo que le ayuda a tener tan buen desempeño y éxito en este papel es tener un maravilloso equipo de apoyo y también la capacidad de hacer una diferencia. Ella le tiene mucho amor a su familia y agradece que siempre sean tan amorosos y les den la bienvenida a los niños. Ellos han sido un gran apoyo durante el proceso y se han ofrecido a ayudar de cualquier manera que sea posible. Ser un padre de crianza, en ocasiones puede sentirse como una montaña rusa, pero el conectar con otros padres de apoyo y otros miembros del equipo de los niños puede ayudar a los padres a sentirse más preparados. Ella expresó su aprecio hacia todos los padres de crianza quienes ya apoyan a la comunidad y les abren las puertas de su hogar a estos niños. Compartiéndoles que, "Ellos nunca se olvidaran de usted".

## 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](http://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](mailto: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            |   |
|--|---|
| Capacitación previa al servicio de septiembre (inglés)         | martes/jueves - 12, 14, 19, 21; 5:30 p.m. -9:15 p.m. (por Zoom)   |
| <b>Capacitación previa al servicio de septiembre (español)</b> | <b>sábados -23/9 and 30/9 9:00 a.m. -4:45 p.m. (en persona)</b>   |
| Capacitación previa al servicio de octubre (inglés)            | sábado -21/10-9:00 a.m. - 4:45 p.m. (en persona)<br>martes-24/10-5:30 p.m. -9:15 p.m. (por Zoom)<br>jueves-26/10-5:30 p.m.-9:15 p.m. (por Zoom) |

| Capacitaciones en curso/avanzados  |  |
|--|--|
| Resucitación cardiopulmonar, RCP (inglés)                                    | 9 de septiembre y 30 de septiembre<br>Fechas de octubre: Están por determinarse                            |
| <b>Capacitación avanzada (español)</b><br><b>Tema: Está por determinarse</b> | <b>miércoles- 27 de septiembre 5:30 p.m. - 8:45 p.m. (por Zoom)</b>  |
| Capacitación avanzada (inglés) tema: Confidencialidad                        | sábado, 14 de octubre de 10 a.m. -1:30 p.m. (en persona)   |
| SA/VIH (inglés)  | Serie del sábado – 9 de septiembre - 7 octubre 9 a.m. -4:00 p.m. (por Zoom)<br>* 7 de octubre (en persona) |
| Abecedario del cuidado de bebés (inglés)                                     | miércoles, 11 de octubre - 5:30 p.m. - 8:45 p.m.   |

**CAFÉ CON LOS PROVEEDORES DE CUIDADO:  
Alianza de cuidadores de California**

'Coffee with Caregivers' apoya a los proveedores de cuidado con parentesco, sin parentesco, adoptivos y de tutela. Acompáñenos con su bebida y botana favorita durante las siguientes juntas virtuales. Éstas se llevan a cabo los viernes de 1:30-2:30 p.m., para registrarse, favor de mandarle correo electrónico a Nichole Arnold en [narnold@cacaregivers.org](mailto: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.

**Junta trimestral para los proveedores de cuidado (6-8 p.m. por Zoom)** 17 de octubre, 2023

**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 (ingles) 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: 19 de septiembre 17 de octubre español: 21 de septiembre 19 de octubre

**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://mandatedreporter.ca.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](mailto: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/3qLRmIG>

**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 actualizado contacte a Brenda Wemiz en el 415-452-5605