

# CONNECTING

The quarterly newsletter of Raising Special Kids

Spring 2020

**We're All In  
This Together**  
Important Information for  
Families During This  
Uncertain Time



Connecting is published by



Raising  
Special  
Kids

5025 E. Washington St., #204  
Phoenix, AZ 85034  
800-237-3007

[raisingspecialkids.org](http://raisingspecialkids.org)  
[info@raisingspecialkids.org](mailto:info@raisingspecialkids.org)

## STATEWIDE SERVICES

### Central Arizona

602-242-4366

### Northern Arizona

928-444-8834

### Southern Arizona

520-441-4007

## STAFF

Christopher Tiffany, Executive Director  
Maureen A. Mills, Editor

Chris Ames, Andrea Anderson, Trudy Billy,  
Anna Burgmann, Brandi Clark, Gloria Demara,  
Vickie French, Jenny Gibbons, Kristi Grasser,  
Kathy Gray-Mangerson, Rachel Hanzuk,  
Ceci Hartke, Claudia Jaramillo, Angelica Lara  
Brittany Miller, Janna Murrell, Kelly Randall,  
Dolores Rios, Vicky Rozich, Jessica Ruvalcaba,  
Nannette Salasek, Paulina Serna, Laurie Shook,  
Carolyn Sostrom, Nilda Townsend, Neil Wintle

## BOARD OF DIRECTORS

Jennifer Kupiszewski, President  
Sharon Moyer, Vice President  
Trish Robinson, Treasurer  
Karen Barr, Secretary  
Katie Barclay Penkoff  
Kelly Carbone  
Michael Chapnek  
Charles Douglass  
Mallory Lee  
Dr. Lynda Mills  
Jill Nico  
Alan Tinsley  
Maya Rao

Parent to Parent support is the heart of Raising Special Kids. Information about local services, educational programs, advocacy, or special health care needs is available in English, Spanish and other languages. Services are provided at no charge to families in Arizona. Raising Special Kids is a 501(c)(3) non-profit organization.

# STAFF SPOTLIGHT

Kristi Grasser, M.Ed.  
Family Support Specialist  
Northern Arizona



Kristi Grasser is a Native Arizonan. She lives in Kingman where she grew up. When she was in middle school, she vied with other high achievers for the coveted, elective assignment of assistant to the PE teacher. When Kristi was instead paired with the special education teacher, she admits she was disappointed. "I so was nervous. I even asked my mom to call the school and change my elective." Her mom said to give it a week and then they could talk about it. "That's all I needed; One week. I LOVED it!" Kristi was hooked and knew it was her calling to work with individuals with disabilities.

Kristi received her teaching degree from Northern Arizona University and her master's degree in teaching from Grand Canyon University. The majority of her ten years in teaching K-12 students has been in her hometown of Kingman.

A colleague in Mohave County nudged Kristi toward applying to Raising Special Kids. She was unfamiliar with the full scope of the organization but was excited about the possibilities. Her passion for education and inclusion earned her the position and since then, she's been assisting families across the state as a Family Support Specialist.

"One thing I never realized before working for Raising Special Kids is the number of relationships parents of children with disabilities have to juggle. As a teacher, I was focused on education and had no idea of all the other responsibilities families have; medical specialists, therapy providers and DDD to name just few. Every time I take a call from a parent needing support, it brings new experiences, new challenges and new triumphs for me to help them through."

Kristi Grasser is a valued member of our staff here at Raising Special Kids. Thank you Kristi for the love you have for Arizona families and for the good you are doing in our state!

*This publication is partially supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) under the Family to Family Health Information Centers, CFDA No. 93.504. The information, content, and conclusions should not be construed as the official position or policy of, nor should any endorsements be inferred by HRSA, HHS or the U.S. Government.*

# HERE WITH FAMILIES. HERE FOR FAMILIES.

## *A Message From the Director*

We hope you, your family and your loved ones are safe and healthy at home. Raising Special Kids staff are parents and family members of children who have disabilities that have been working from home and other safe locations since late last week, and we will continue to do so as our health care system works to 'flatten the curve' and diminish the spread of COVID-19. Though our physical offices are now closed to the public, our dedicated staff are on hand to provide the full range of Raising Special Kids family support services.

As parents and family members of children who have disabilities much of our experience has conditioned us to be uniquely qualified to cope and process situations of extreme stress and anxiety. We believe that the thousands of Arizona families raising a child who has a disability or special health care need share this unique strength.

We believe in the strength of solidarity and unity in community solutions, indeed we have seen it work in our own lives:

- Friends and family members going to great lengths to support each other when a child spends 100+ days in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU)
- School and classroom communities practicing true inclusion of students with disabilities
- Neighborhoods and municipalities taking action to ensure accessibility, and feelings of belonging, for all neighbors and residents
- As we work through this challenging time together, with you, please know that our priority is the same as it has been for the past 40 years: strengthening families and systems of care to improve the lives of children who have disabilities.

Over the past year our organization has adopted a phrase that I borrowed from a dear colleague, Mr. John Copenhaver of the Utah State University. The context of the phrase came as a reminder that, when in the face of uncertainty or doubt, always go back to "keeping the one thing, the one thing."

At Raising Special Kids, our 'one thing' is you, your family and all Arizona families raising children who have disabilities and special health care needs.

We are honored to be at your service,



Christopher Tiffany  
Executive Director  
Raising Special Kids



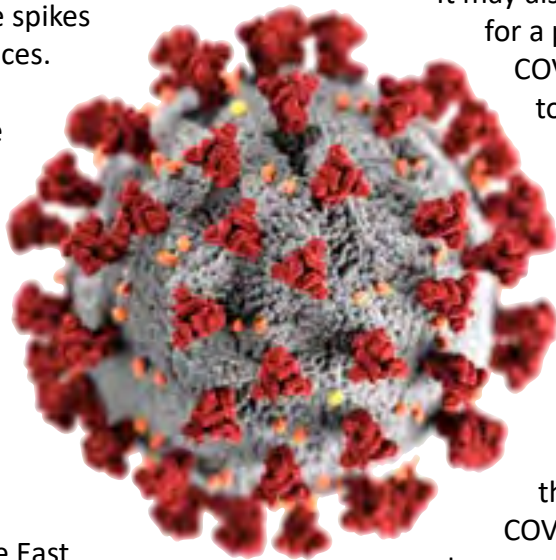
# WE'RE ALL IN THIS TOGETHER!

## *Important information for families during this uncertain time*

We at Raising Special Kids know that knowledge is power, particularly during a crisis. For that reason, we're providing current, credible COVID-19 information and resources for families during this uncertain time. Please check our [website](#) frequently for updated information.

**WHAT IS CORONAVIRUS?** Coronavirus is a family of viruses which can infect people and animals. They are named for crown-like spikes on their surfaces. The viruses can cause the common cold or more severe diseases such as SARS (severe acute respiratory syndrome), MERS (Middle East respiratory syndrome) and COVID-19. COVID-19 stands for coronavirus disease 2019 and is caused by a virus named SARS-CoV-2. Symptoms of COVID-19 can include fever, cough and breathing trouble. Most people develop only mild symptoms. But some people, usually those with other medical complications, develop more severe symptoms.

COVID-19 is a new disease and experts are still learning about it.



The Centers for Disease Control and Prevention reports the virus is thought to spread mainly from person-to-person; between people who are who are in close contact with one another (within about 6 feet), or when an infected person coughs or sneezes. People are thought to be most contagious when they are most symptomatic (the sickest). Some spread might be possible before people show symptoms.

It may also be possible for a person to get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes.

The virus that causes COVID-19 seems to be spreading easily and sustainably in the community. This is referred to as "community spread" which means some people have been infected who are not sure how or where they became infected.

### **WHY IS THIS SO DIFFERENT FROM OTHER VIRUSES?**

This particular coronavirus existed only in animals until December, 2019. At that point, it mutated and made the jump from animals to people. At first, only

animals could give it to a person. Then it mutated again and gained the ability to jump from human to human. Because it was never before a 'human' virus, we do not have any naturally acquired immunity to it. A cure has not yet been identified but medical professionals around the world are working to develop one.

### **WHAT CAN WE DO ABOUT IT?**

The CDC has provided guidance on ways to protect yourself and others.

### **TAKE STEPS TO PROTECT YOURSELF:**

#### **Clean your hands often**

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing. ([click here for a video on what you need to know about hand-washing.](#))
- If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

#### **Avoid close contact**

- Avoid close contact with people who are sick.
- Put distance (6 feet is recommended) between yourself and other people.

This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

### TAKE STEPS TO PROTECT OTHERS:

#### Stay home if you're sick.

- Stay at home if you're sick except to get medical care.
- **If you are having trouble breathing, seek medical attention but call first.** When you call, tell your doctor or the emergency room your symptoms. They will tell you what to do.

[Learn more about what to do if you are sick.](#)

#### Cover Coughs and Sneezes

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- Throw used tissues in the trash.
- Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

#### Wear a facemask IF YOU ARE SICK

- **If you are sick:** You should wear a facemask when you

are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes, and people who are caring for you should wear a facemask if they enter your room.

- **If you are NOT sick:** You do not need to wear a facemask unless you are caring for someone who is sick (and they are not able to wear a facemask). Facemasks may be in short supply and they should be saved for caregivers.

### CLEAN AND DISINFECT

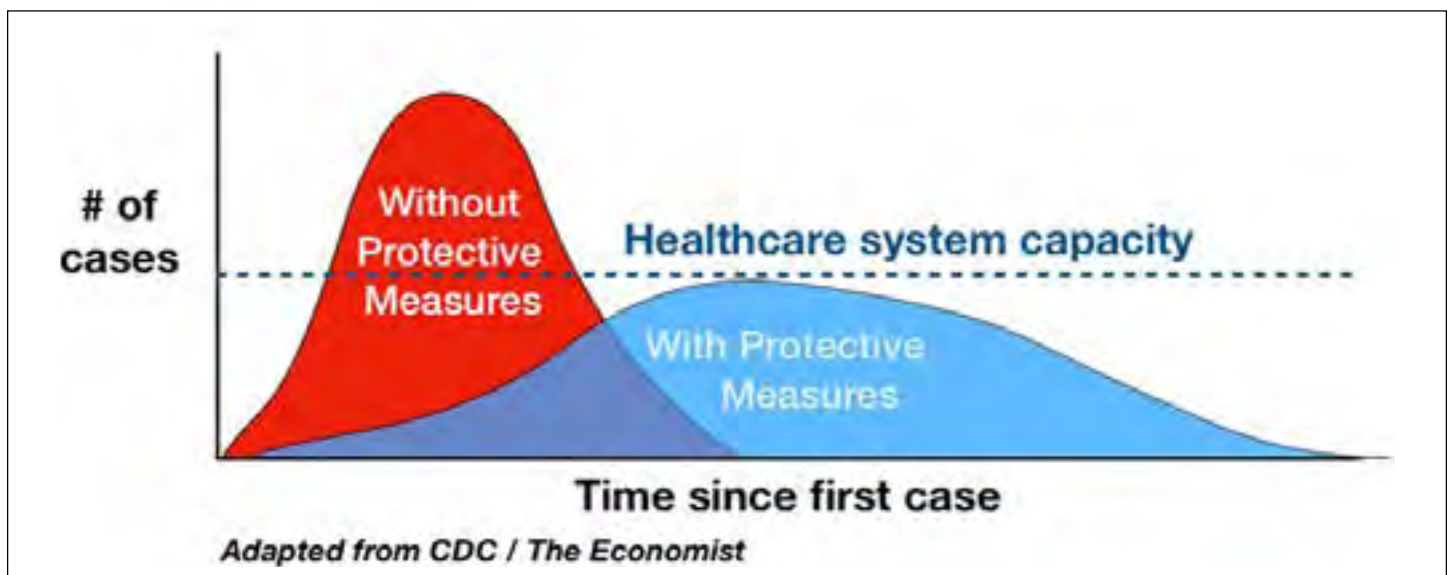
- **Clean AND disinfect frequently touched surfaces** daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
- If surfaces are dirty, clean them: Use detergent or soap and water prior to disinfection.

### "FLATTENING THE CURVE"

What does it mean to flatten the curve? The chart below shows

two curves. The first shows the number of cases that can be expected in a pandemic if no protective measures are taken. From the time the first case is identified, the curve rises quickly indicating a swift increase in the number of infected people. In a very short time, the curve rises above the point where there are enough healthcare services to help the people who are sick. The second curve shows how, by taking the precautions suggested by the scientific community like protective hygiene measures and social distancing, we can slow the rate of community infection to a point where our healthcare system is able to provide assistance to those who become sick. You can see that the second curve is a gradual rise over a longer period of time. In effect, it's been flattened.

Since COVID-19 first appeared in Arizona, Governor Doug Ducey has encouraged Arizonan's to follow the CDC guidelines. He has worked with state officials to develop action plans and has issued [executive orders](#) intended to deal with the far-reaching effects of the virus on our communities.



## ARIZONA TIMELINE

### January 26

Arizona confirms its first case of COVID-19 in a person who had recently traveled to Wuhan, China where COVID-19 was first identified in late 2019.

### March 6

Arizona's third case of COVID-19 was identified as the first case of community spread.

### March 11

On the same day the World Health Organization declares COVID-19

a pandemic, Governor Doug Ducey issues a declaration of public health emergency for Arizona providing hospitals and health care facilities the flexibility to enhance their safety protocols and providing health officials with additional medical supplies. Ducey also announced an executive order aimed at protecting at-risk populations.

### March 15

In a joint statement, Ducey and State Superintendent of Public Instruction, Kathy Hoffman, ordered all Arizona schools closed through March 27.

### March 19

Ducey announces executive order limiting the operations of certain businesses to slow the spread of COVID-19.

### March 20

Ducey and Hoffman extend school closures until April 10.

### March 26

ADHS updates the community transmission level of COVID-19 in Arizona to widespread indicating that cases have been confirmed in twelve or more counties throughout the state.

### March 30

Ducey and Hoffman announce extension of school closures through end of school year. Ducey issues executive order: "Stay Home, Stay Healthy, Stay Connected."



This situation is evolving quickly. To make sure families have the most up-to-date information, Raising Special Kids is collecting [COVID-19 Information and resources](#) on our website to help families. This page is updated frequently so bookmark the page

and visit often. Below is a sample of some frequently referenced sites:

#### GOVERNMENT:

[Centers for Disease Control and Prevention](#)

[World Health Organization](#)

[Office of Governor Doug Ducey](#)

[Arizona Department of Health Services](#)

[Arizona Department of Education](#)

[Arizona Department of Economic Security](#)

[Division of Developmental Disabilities](#)

[AHCCCS](#)

*If you are an AHCCCS member*

*experiencing flu-like symptoms, please call the 24-hour Nurse Line for your health plan:*

**Arizona Complete Health (ACC & RBHA):** 1-866-534-5963

**Banner (ACC & LTC):**  
1-888-747-7990

**Care1st:** 1-800-746-3163

**Magellan:** 1-800-424-5891

**Mercy Care (ACC & LTC):**  
1-800-624-3879

**Mercy Care (RBHA):**  
1-800-564-5465

**UnitedHealthcare (ACC & LTC):**  
1-877-440-0255

**Health Choice Arizona (ACC & RBHA):**  
1-855-458-0622

**CMDP:** 1-800-201-1795

**DDD AIHP:** 1-844-770-9500

#### DISTANCE LEARNING

[Distance Learning: 8 Tips to Get Your Child Ready to Learn at Home](#)

[Resources to Support Students with Disabilities During the COVID-19 Crisis](#)

[At-Home Learning from PBS](#)

[Resources to Support Students with Disabilities During the COVID-19 Crisis](#)

[Education Companies Offering Free Subscriptions](#)

#### SOCIAL STORIES

[My Story About Pandemics and the Coronavirus](#)

[The Corona Virus Pandemic](#)

[COVID-19 Information By and For People with Disabilities](#)

#### MENTAL HEALTH RESOURCES AND TALKING TO CHILDREN ABOUT COVID-19

[The American Academy of Pediatrics Advises Parents Experiencing Stress over COVID-19](#)

[Anxiety and Coping With the Coronavirus](#)

[10 tips for talking about COVID-19 with your kids](#)

# TOP PARENTING TIPS FOR PARENTS AND CAREGIVERS IN UNCERTAIN TIMES

**1. Reassure your children that your family is your top priority.**

Say something like “I’m your parent, it’s my job to keep you safe and we are doing everything we can.”

**2. Maintain everyday family routines.**

Keep to usual rising times, mealtimes, and bedtimes. Every family is different. Involve children in working out any new routine (e.g., have a daily plan of activities for school -aged children who are at home).

**3. Have plenty of interesting things to do at home.**

Busy children are less likely to be bored and misbehave. With your child, help create a list of 20 activities that will keep them busy (not just screen time).

**4. Take notice of behavior you like.**

Think about the values, skills, and behaviors you wish to encourage in your children at this very difficult time. There are many opportunities to teach your children important life skills (e.g., being caring, helpful, cooperative, getting on well with siblings, taking turns). Use plenty of praise and positive attention to encourage behavior you like. Give them positive attention letting them know you are pleased by telling them what they have just done (“That’s a lovely card you have written to your grandmother. That’s so kind. She will really appreciate that.”)

**5. Make sure your child knows you are ready to talk.**

Children need to be able to talk to parents about their concerns and have their questions answered. When a child wants to talk about their feelings, stop what you are doing and listen carefully. Avoid telling your child how they should feel (“That’s silly. You shouldn’t be scared about that.”) Let children know it is OK to be worried. Talking or drawing can help children get in touch with their feelings and figure out what they are anxious about.

**6. Be truthful in answering children’s questions.**

Find out what they know about the issue before answering. Keep answers simple. Get information from trusted sources (e.g., official government websites) rather than social media.

**7. Have a family plan of action.**

Involve children in preparing the plan. As situations can change quickly (e.g., new travel restrictions, school closures), update the plan as needed.

**8. Help children learn to tolerate more uncertainty.**

The COVID-19 crisis creates uncertainty for everyone. Parents need to find a way to accept uncertainty and, through your actions and words show this acceptance to your children. It’s OK to say, “I don’t know; let’s find out what we can.” Big changes to children’s lives can be hard and are often scary. They can also create opportunities for learning new skills.

**9. Take care of yourself the best you can.**

Deal with your own distress by taking actions that give you a better sense of personal control. Stress management skills such as mindfulness and/or deep breathing can help reduce stress. Keep healthy and safe (good personal hygiene, exercise daily, eat well, get enough sleep, avoid using alcohol or drugs to lessen stress). Avoid behavior that might increase your stress. For example, while it is helpful to keep informed about COVID-19, constant checking on your screens can increase stress.

**10. Reach out and connect with loved ones.**

Make greater use of phones, online communication tools (video conferencing) and social media to keep in touch with family, friends, and neighbors. Help others in need who are going through a tough time and are more vulnerable (e.g., parents/ caregivers with disabilities, older people).

# AQUÍ CON LAS FAMILIAS. AQUÍ PARA LAS FAMILIAS.

## *Un mensaje del director*

Esperamos que ustedes, sus familiares y seres queridos estén seguros y con buena salud en sus hogares.

El personal de Raising Special Kids son padres y miembros de las familias de niños con discapacidades que han estado trabajando desde sus casas y otros lugares seguros desde la semana pasada y continuarán haciéndolo para que nuestro sistema de salud médica llegue a [“aplanar la curva”](#) y disminuir la propagación del COVID-19. A pesar de que nuestras oficinas físicas están cerradas al público, nuestro personal de Raising Special Kids está al alcance para proporcionar servicios de apoyo a las familias.

Como padres y miembros de las familias de los niños con discapacidades mucha de nuestra experiencia nos ha permitido tener habilidades únicas para manejar y procesar situaciones de extremo estrés y ansiedad. Creemos que los miles de familias de Arizona criando niños con discapacidad o con cuidado especial médico comparten esta virtud de la fortaleza interior.

Creemos en la fuerza de la solidaridad y unidad en las soluciones comunitarias, de hecho, a través de nuestras vidas lo hemos visto funcionar:

- Amigos y familiares dándole todo para apoyarse cuando un recién nacido está 100 días o más en la Unidad de terapia intensiva neonatal (NICU)
- Comunidades de las escuelas y salones de clase demostrando verdadera inclusión de los niños con discapacidad.
- Municipalidades y vecindades tomando acción para asegurar el acceso y el sentimiento de pertenecer para todos los vecinos y residentes.

A medida que pasamos este desafío juntos con ustedes, sepan que nuestra prioridad es la misma que ha sido por los últimos 40 años: **fortalecer a las familias y sistemas de atención para mejorar las vidas de los niños con discapacidades.**

El último año, nuestra organización ha adoptado la frase de un estimado colega, el Sr. John Copenhaver de la Universidad del Estado de Utah. El contexto de la frase nos hace recordar que, ante la incertidumbre, o duda, siempre debemos volver a **“aquello especial, eso tan especial”**.

En Raising Special Kids, **eso “tan especial” son ustedes**, su familia y todas las familias de Arizona que crían niños con discapacidades y atención médica especial.

Seguimos aquí, con mucho orgullo de poder brindarles servicios,

Christopher Tiffany  
Director Ejecutivo  
Raising Special Kids





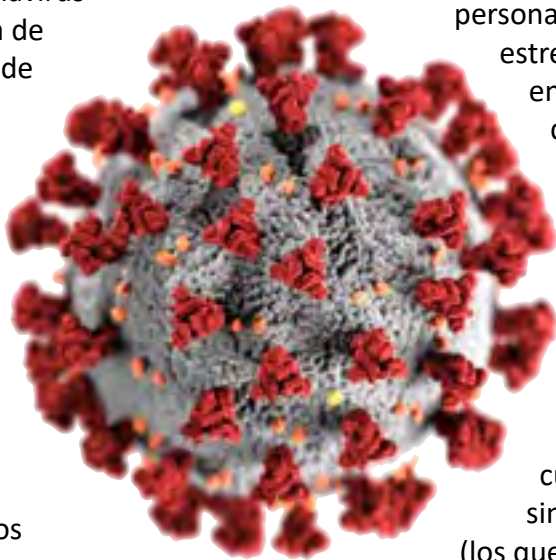
# ¡TODOS ESTAMOS JUNTOS EN ESTO!

*Información importante para las familias durante este tiempo incierto.*

*Nosotros, en Raising Special Kids sabemos que el conocimiento es poder, particularmente durante una crisis. Por esta razón, estamos brindando información actual y creíble sobre el COVID-19 y recursos para las familias durante esta época de incertidumbre. Por favor, visite nuestro sitio web con frecuencia para obtener información actualizada.*

## ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

El Coronavirus es una familia de virus que puede infectar a personas y animales. Se les da ese nombre por las puntas similares a coronas que tienen en sus superficies. Los virus pueden causar un resfrío ordinario o enfermedades más graves tales como el as SARS (síndrome respiratorio agudo grave), el MERS (Síndrome Respiratorio del Oriente Medio) y COVID-19. COVID-19 es el nombre que se le da a la enfermedad de coronavirus 2019 y es causada por un virus denominado SARS-CoV-2. Los síntomas del COVID-19 pueden incluir fiebre, tos y problemas al respirar. La mayoría de las personas



solo desarrollan síntomas leves. Pero algunas personas, usualmente aquellos con otras complicaciones médicas, desarrollan síntomas más graves.

El COVID-19 es una nueva enfermedad y los expertos aún están aprendiendo acerca de ella. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades informan que se piensa que el virus se esparce *principalmente*

de persona a persona; entre personas que están en estrecho contacto entre sí (dentro de 1,90 m), o cuando una persona infectada tose o estornuda. Se piensa que las personas contagian más cuando son más sintomáticas (los que están más enfermos). Podría ser posible algo de diseminación antes de que las personas muestren síntomas.

También puede ser posible que una persona se contagie el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus sobre ella y luego se toque su propia boca, nariz, o posiblemente sus ojos.

El virus que causa el COVID-19 parece estar diseminándose fácilmente y en forma sostenida en la comunidad. Esto se denomina

como “contagio comunitario”, lo cual significa que fueron infectadas algunas personas quienes no están seguras de cómo o dónde se infectaron.

## ¿POR QUÉ ES TAN DIFERENTE DE OTROS VIRUS?

Este coronavirus particular existió solo en animales hasta diciembre de 2019. En ese momento, mutó e hizo el salto de animales a personas. Al principio, solo los animales podían transmitírselo a una persona. Luego mutó nuevamente y ganó la habilidad de saltar de un humano a otro. Como nunca antes había sido un virus ‘humano’, nosotros no tenemos ninguna inmunidad contra él adquirida naturalmente. Aún no se ha identificado una cura, pero los profesionales médicos alrededor del mundo están trabajando para desarrollar una.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?

El CDC (Centro de Control de Enfermedades) ha dado orientación sobre formas de protegernos a nosotros mismos y a otros.

### TOME MEDIDAS PARA PROTEGERSE A USTED MISMO: Lave sus manos a menudo.

- Utilice agua y jabón por lo menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de soplarse la nariz, toser o estornudar.

[\(haga click aquí para er un](#)

[video sobre lo que usted necesita saber sobre el lavado de manos.](#)

- Si no hay agua y jabón disponibles, use un higienizador de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas entre sí hasta que se sientan secas.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin habérselas lavado.

#### Evite el contacto cercano

- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Ponga distancia (se recomienda 1, 90 m) entre usted y otras personas. Esto es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse mucho.

#### TOME MEDIDAS PARA PROTEGER A OTROS:

##### Permanezca en casa si está enfermo.

- Permanezca en casa si está enfermo salvo para conseguir atención médica.
- **Si tiene problemas para respirar, busque atención médica, pero llame primero.** Cuando llame, dígame a su médico, o a la sala de emergencias, sus síntomas. [Aprenda qué hacer si está enfermo.](#)

#### Cubra la tos y los estornudos

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda o use la parte interior de su codo.
- Arroje los pañuelos de papel a la basura.
- Inmediatamente lave sus manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles,

limpie sus manos con un higienizador de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.

#### Use un barbijo o máscara SI ESTÁ ENFERMO/A

- **Si está enfermo/a:** Usted debería usar un tapaboca cuando está alrededor de otras personas (por ej., compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar a las instalaciones de un proveedor de servicios de salud. Si usted no puede usar un tapaboca (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), entonces debe hacer todo lo que pueda para cubrir su tos y estornudos, y las personas que lo están atendiendo deben usar un tapaboca si entran a su habitación.
- **Si usted NO está enfermo/a:** No necesita usar un tapaboca a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo (y ellos no pueden usar un tapaboca). Los tapabocas pueden escasear y deben ser

reservados para el personal de salud.

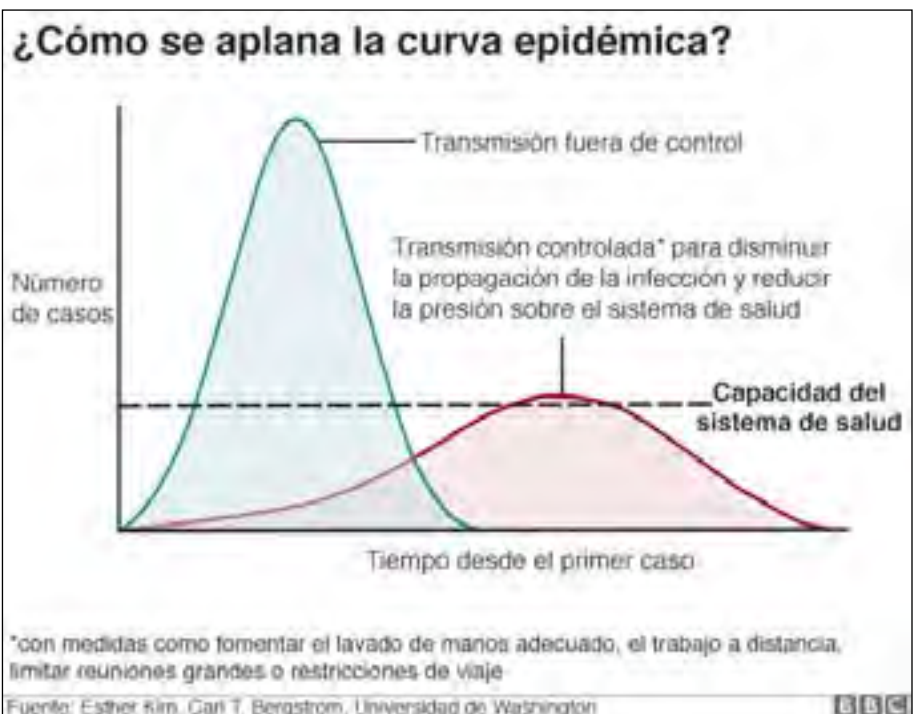
#### Limpie y Desinfecte

- **Limpie Y desinfecte frecuentemente las superficies que toca diariamente.** Esto incluye mesas, cerraduras de las puertas, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Si las superficies están sucias, límpielas: Use detergente o agua y jabón antes de la desinfección.

#### "APLANAR LA CURVA "

¿Qué significa aplanar la curva?

El cuadro muestra dos curvas. La primera muestra la cantidad de casos que se puede esperar en una pandemia si no se toman medidas de protección. Desde que es identificado el primer caso, la curva se eleva rápidamente, indicando un aumento rápido en la cantidad de personas infectadas. En un período muy corto, la curva se eleva por encima del punto en que hay suficientes servicios de atención de la salud disponibles para ayudar a las personas que



están enfermas. La segunda curva muestra cómo, al tomar las precauciones sugeridas por la comunidad científica, como medidas protectoras de higiene y distanciamiento social, podemos desacelerar la tasa de contagio comunitario a un punto en que nuestros sistemas de salud son capaces de continuar proveyendo ayuda a aquellos que se enferman. Usted puede ver que la segunda curva es un ascenso gradual durante un período más largo. En efecto, la curva se ha aplanado.

Desde que COVID-10 apareció por primera vez en Arizona, el Gobernador Ducey ha alentado a los ciudadanos a seguir las directivas de los CDC. El ha trabajado con funcionarios estatales para desarrollar planes de acción, y ha emitido [órdenes ejecutivas](#) destinadas a hacer frente a los efectos de largo alcance del virus en nuestras comunidades.

## **CRONOGRAMA DE ARIZONA**

### **26 de enero**

Arizona confirma su primer caso de COVID-19 en una persona que había viajado recientemente a Wuhan, China, donde el COVID-19 fue identificado por primera vez a fines de 2019.

### **6 de marzo**

El tercer caso de COVID-19 de Arizona fue identificado como el primer caso de contagio comunitario.

### **11 de marzo**

El mismo día en que la Organización Mundial de la Salud declara al COVID-19 como una pandemia, el Gobernador Doug Ducey emite una declaración de emergencia de salud pública para Arizona dando a los hospitales y a las instalaciones de atención de la salud la flexibilidad de mejorar sus

protocolos de seguridad y dando a los agentes de la salud suministros médicos adicionales.

Ducey también anunció un decreto ejecutivo dirigido a proteger a las poblaciones en riesgo.

### **15 de marzo**

En una declaración conjunta, Ducey y la Superintendente Estatal de Instrucción Pública, Kathy Hoffman, ordenaron que todas las escuelas de Arizona cerraran hasta el 27 de marzo.

### **19 de marzo**

Ducey anuncia el decreto ejecutivo limitando las operaciones de determinados negocios para desacelerar la diseminación del COVID-19.

### **20 de marzo**

Ducey y Hoffman prorrogan el cierre de las escuelas hasta el 10 de abril.

### **26 de marzo**

El ADHS (Departamento de Servicios de Salud de Arizona) actualiza a diseminación extendida el nivel de transmisión comunitaria del COVID-19 en Arizona, indicando que se han confirmado casos en doce o más condados en todo el estado.

### **30 de marzo**

Ducey y Hoffman anuncian la extensión de los cierres de escuelas hasta el final del año escolar. Ducey emite una orden ejecutiva: "Manténganse en sus Hogares, Manténganse Saludables, Manténganse Conectados".

Esta situación está evolucionando rápidamente. Para asegurarnos que las familias tengan



la información más actualizada, Raising Special Kids ha reunido [información y recursos sobre el COVID-19](#) en nuestro sitio web para ayudar a las familias, los cuales son actualizados frecuentemente. Guarde la página y visítela a menudo. A continuación, hay ejemplos de algunos de los sitios de referencia frecuente:

## **GOBIERNO**

[Centros para Control y Prevención de Enfermedades](#)

[Organización Mundial de la Salud](#)

[Oficina del Gobernador Doug Ducey](#)

[Departamento de Servicios de Salud de Arizona](#)

[Departamento de Educación de Arizona](#)

[Departamento de Seguridad Económica de Arizona](#)

[División de Discapacidades de Desarrollo](#)

[AHCCCS \(Sistema de Contención de Costos de la Atención de la Salud de Arizona\)](#)

*Si usted es miembro de AHCCCS que está experimentando síntomas similares a la gripe, por favor llame a la Línea de Enfermeras las 24 horas de su plan de salud:*

**Arizona completa de la Salud (ACC y RBHA)** 1-866-534-5963

**Banner (ACC y LTC)** 1-888-747-7990

**Care1st** 1-800-746-3163

**Magallanes** 1-800-424-5891

**Mercy Care (ACC y LTC)**  
1-800-624-3879

**Mercy Care (RBHA)** 1-800-564-5465

**UnitedHealthcare (ACC y LTC)**  
1-877-440-0255

**Health Choice Arizona (ACC y RBHA)** 1-855-458-0622

**CMDP** 1-800-201-1795

**DDD AIHP** 1-844-770-9500

# CONSEJOS CLAVES

## PARA PADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS INCIERTOS

**1. Asegúrale a tus niños y niñas que tu familia es tu prioridad.**

Diles algo como “Soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podamos para ello”.

**2. Mantén la mayor cantidad de rutinas familiares que puedas.**

Los horarios de despertar, comer o dormir. Cada familia es diferente. Involucra a las y los niños en la elaboración de cualquier nueva rutina (Ej. tener un plan de actividades diarias para los niños en edad escolar).

**3. Ten la mayor cantidad de cosas interesantes que hacer en casa.**

Los niños ocupados son menos propensos a aburrirse o meterse en problemas. Crea con ellos una lista de 20 actividades que los mantenga activos y que no solo incluyan tiempo de pantalla. Mételas en un tarro para sacar alguna cuando las ideas estén escasas.

**4. Presta atención a lo que sí te gusta que hagan los niños.**

Piensa en los valores, habilidades y comportamientos que deseas alentar en niños y niñas en estos difíciles momentos. Hay muchas oportunidades de enseñarles habilidades importantes para la vida (Ej. cuidar a otros, cooperar, llevarse bien con hermanos, turnarse). Presta atención y elogia el comportamiento que te gusta, hazles saber que estás contento/a con lo que acaban de hacer (“Esa tarjeta que escribiste a tu abuela es maravillosa. Qué cariñoso, le va a encantar”).

**5. Asegúrate que niños/as sepan que estás listo para conversar.**

Los niños necesitan poder hablar con los padres acerca de sus preocupaciones y preguntas. Cuando quiera hablar de sus sentimientos, deja de hacer lo que estés haciendo y escucha atentamente. Evita decirle cómo debe sentirse (“No seas exagerado. No deberías tener miedo de eso”). Hazle saber que está bien estar preocupado/a. Hablar o dibujar puede ayudarles a contactarse con sus sentimientos y a entender qué los tiene ansiosos.

**6. Sé sincero/a al responder las preguntas de las y los niños.**

Averigua lo que saben sobre el problema antes de responder. Dales respuestas simples. Obtén información de fuentes confiables (Ej. sitios oficiales del gobierno) en lugar de redes sociales.

**7. Ten un plan de acción familiar.**

De acuerdo a sus intereses pueden armar juntos un plan que disfruten todos, como aprender a hacer pan, arreglar un mueble o inventar una obra de teatro.

**8. Ayuda a las y los niños a aprender a tolerar la incertidumbre.**

La crisis del COVID-19 crea incertidumbre para todos/as. Los padres necesitan encontrar cómo aceptar la incertidumbre y, a través de tus acciones y palabras, mostrarles esta aceptación a los niños/as. Está bien decir, “No lo sé; vamos a averiguar lo que podamos”. Grandes cambios en la vida de las y los niños pueden ser difíciles y a menudo dan miedo, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades.

**9. Cuida de ti mismo tanto como puedas.**

Uno de los principios de la crianza positiva es cuidar de uno mismo. Estos días es difícil, pero intenta manejar el estrés a través de técnicas como la respiración profunda. Cuida de tu salud a través de una buena alimentación e incorporando rutinas de ejercicio con tus hijos e hijas. Establece un horario para ti también con horas de trabajo, descanso y recreación. Evita los comportamientos que podrían aumentar el estrés como, por ejemplo, estar constantemente revisando noticias acerca del COVID-19.

**10. Conéctate con tus seres queridos.**

Usa las tecnologías, como el celular, aplicaciones de videoconferencia y redes sociales para mantenerte en contacto con la familia, amigos y vecinos. Ayuda a quienes estén en dificultad o a personas más vulnerables (padres/cuidadores con discapacidades o personas mayores).

# PARENT LEADERS

Dec 2019-Feb 2020

## Avondale

Jennifer Priddy

## Cave Creek

Cheryl Gilroy

Sarina Siebenaler

## Chandler

Humeira Ahmed

Dawn Bailey

Jane Jollie

Morgan Follett

Heidi Paakkonen

Noelle White

## Chino Valley

Jody Brigham

## El Mirage

Rosa Ramirez

## Flagstaff

Sarah Dorman

Cindy May

Jean Richmond-Bowman

May Sheppard-Ketchner

## Gilbert

Sonya Kanidis

Eliana Matthies

Heather Prouty

Laurie Sang

Nathan Smith

Kim Updegraff

Melissa Van Hook

## Glendale

Nicole Guysi

Dawn Kurbat

Tina Wildoner

## Goodyear

Anne Dennis

## Litchfield Park

Ramona Carrasco

## Mesa

Brianna Allen

Dominique Colunga

Maria Colunga

Cynthia Elliott

Christina Jimenez

## New River

Mikel Waszczak

## Peoria

Heidie Gentes

Tricia Mucklow

## Phoenix

Becki Bigler-Smith

Rosa Chacon

Susan Coates

Becky Coffman

Patricia Dean

Michelle Faudskar

Laura Foster

Margarita Gonzalez-May

Zarai Hernandez

Marissa Huth

Adriana Jimenez

Belinda Johnson

Michelle Kiley

Kristin Loboda

Chanda McRoberts

Sharon Moyer

Ana Olea

Holly Patel

Margarita Ramirez

Laura Senften

Ginger Simmons

Chuck Smith

Eadie Smith

Carol Stanton

Paulina Tiffany

Susie Turrey

Amy Wagner

Jessica Walsh

Kayla Mae Wilkerson

## Queen Creek

Whitney Cooley

Amy McDonald

Michele Reimer

## San Luis

Maria Mendoza

## San Tan Valley

Elizabeth Bird

Emily Smith

## Scottsdale

Amber Bailey

Jill Castle

Maura Knoell

Sharon Landay

Erika LeBlanc

Laura Michael

Katie Petersen

## Tempe

Janet Romo

Cheri Skiba

## Tucson

Estella McClain

Taymar Pixleysmith

Allyson Schug

Melanie Speights

## Vail

Jeanette Elam

## Yuma

Claudia Gamez

Brenda Higuera

Enid Nixen

# DONORS

Jul-Dec 2019

## \$10,000+

CareScape/Mitch Owens

Sean O'Malley

## \$2,500-\$9,999

Karen Barr

Ted Chapman

Brad Perkinson

## \$1,000-\$2,499

K Chandrasekaran

Laura & Michael Chapnek

Lisa & Matt D'Alesio

Janna & Mark Murrell

Maya Rao

Karin Smith

Kathleen Ybarra

## \$500-\$999

Laura Alger

Paula & James Banahan

Tom Batson

Amy & Kevin Bonner

Evangeline & Patrick Buckley

Patrick Budge

Bonnie & John Carroll

Sonia Carver

Julie Clawson

Janet & Clinton Gode

Tonya Gray

Susie & Nate Hastings

Rodrigo & Claudia Jaramillo

Karen Largent

Julie Lazzara

Erika & Peter LeBlanc

Kat & Stephen Luke

Nicole Madera

Nancy & Michael Maser

Emily McCune

Kathy McDonald

Kelley Merwin

Janet Moeur

Jill & Pete Nico

Gayle Nobel

Ndidi Obiesie

Lawrence O'Neill

Dr. Vaughn Perkins III

Heather Prouty

Pam Randall

Kelly & Michael Randall

Raghu Rudra

Jake Stevens

Kelly Triplett

Molly & John West

## \$250-\$499

Elsie & Victor Badger

Marti & Anthony Baio

Sandy Bawden

Jeni Calkins & John Hyte

Ronald Dalton

Lauren Daniels

Sharon & Peter Flanagan-

Hyde

Vickie & Steve French

Tanya & Daniel Gulchak

Madelyn Harper

Amy & Gary Heinfeld

John Hoie & Joyce Millard  
Hoie

Ellen & William Leibow

Craig & Mabelle Martin

Joann Niese

Marisela Nolazco

Phil Pangrazio

Marilyn & Kirk Peda

Michele & John Quinn

Jane Rucker

Aleta Speier

Lisa & Troy Stockstad

Paulina & Christopher Tiffany

Juan Valdez

## \$100-\$249

Mark Alberti

Cindy Ashcraft

Carol Ann & Jim Attwood

Katie Barclay Penkoff

Michaelene & Stuart

Barlow

Dr. Robin Blitz

Paul Borsari

Marcia Busching

Shari Capra & Neil Wake

Jane & Steven Carter

Manda & Matthew Chatelain

Marilyn Coffman

Judith Cox & Patricia

Pimental

Jason Diez

Carol & Charles Dries

Andrew Evans

Lloyd & Fred Felder

Patricia Ganser & John

Strittmatter

Shirley & Jerry D Gerk

Pat Gottfried

Great American Title Agency

Pamela & Thomas Halpern

Frymet Hare

Karen Hayenga

Elianna & Jason Jacobs

Gregg Kerns

Greg Lechowski

Anne & Joe Mais, Sr.

Kathleen McNamee

Steve Michael

Maureen & John Mills

Leslie Paulus, M.D.

Pam & Mark Ramsey

Justin Santos & Kathryn

Tiffany

Mary Slaughter

Tom Snidecor & Patricia

Winner

Stephen Snyder

Sharon & Jerry Stahl

Jeffrey Stein

Juliet Tiffany-Morales

Ann & Tom Timmer

Mark, Betsy & John  
Trombino

Kodetthoor & Savithri Udupa

Esmeralda Vasquez

Virginia Ward

Jo Ann & Gordon Watkins

Claudia Weiss

Jeff Wolkove

Kimberly Wright

## Up to \$99

Nancy Alling

Julie Alvarado

Anna & Fred Burgmann

Nancy Campbell

Mary Cash

Paula & T.P. Cullison

Raymond DiCiccio

Jewel & Saul Dulson

Mark Elson

Marie & Drew Gasser

Julia Gillingham

Rhonda Goodman

John Grady

Kathy Gray-Mangerson

Drs. Marlene and Richard

Greyson

Mary Harrison

Michele Interian

Lee Ann & David Jackson

Marianne & Kenneth

Kennedy

Jill & Dr. Dan Kessler

Nancy Kiernan

Jennifer & Steve Kupiszewski

Karen & Neville Lee

Brittany & Ryan Miller

Julia Mraovic

Ramona Napier

Chellappan & Vinodh

Naranyanan

Jodie & Dennis Nebrich

Chris Nelson

Barbara Pimental

Therese & Megan Richmond

Ellen RuteMiller

Kari & Michael Sanderfer

Michael Schactman

Sharon Shelley

Stephanie Smith

Nilda R. Townsend


Andrea & Everett

Vandersnoek



Raising Special Kids  
5025 E Washington, Ste #204  
Phoenix, AZ 85034

NONPROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PHOENIX, ARIZONA  
PERMIT NO. 2017



Just as we have  
been for the past 40 years,  
**Raising Special Kids**  
is here for families.

#AZFamiliesNeedRSK

602-242-4366  
800-237-3007

*Please consider making  
a donation to  
Raising Special Kids  
to help us as we adapt to  
meet the current critical  
needs of Arizona families.*

*We are grateful  
for your support!*



[raisingspecialkids.org/donate](https://raisingspecialkids.org/donate)

Raising Special Kids is a 501c3 nonprofit organization and an AZ Qualified Tax Credit Organization.