

Boletín de verano



WARMLINE CENTRO DE RECURSOS PARA LA FAMILIA

Mensaje de nuestra Directora Ejecutiva

¡Hola, familias de Warmline!
¡Bienvenidas al verano! El cual es una temporada para disfrutar del aire libre, las vacaciones y el sol. Sin embargo, para las familias de niños con necesidades especiales, también puede traer desafíos, ya que el cierre de las escuelas y la reducción de los servicios de cuidado pueden aumentar el agotamiento y el aislamiento de los cuidadores.

En WarmLine, queremos apoyarlos. Por eso hemos creado una lista de "tesoros escondidos": lugares seguros y accesibles en nuestra comunidad y en la zona para disfrutar en familia este verano. Esperamos que esta guía, preparada por nuestro equipo, les ayude a crear momentos especiales,

Además, WarmLine organizará una divertida fiesta en la piscina! Reserve su lugar con anticipación.

Finalmente, no olvide consultar nuestro calendario comunitario para descubrir más actividades en la región. Después del verano, los esperamos con nuevos eventos para reunirnos, compartir y fortalecer nuestra comunidad.

¡Les deseamos un verano seguro, divertido y lleno de buenos momentos!

Sinceramente,

Linda Hernandez
Executive Director
(Madre y hermana)

En este número

Página 1
Mensaje de nuestra Directora Ejecutiva

Página 2
Fiesta en la piscina
WarmLine

Página 3
Instituto de verano
MIND

Página 4
Programa CalHOPE

Página 5-6
De padre a padre

Página 7
Información general de
WarmLine

¡Refresquese en la 5ª Fiesta Anual en la Piscina de WarmLine!



WarmLine
FAMILY RESOURCE CENTER
PRESENTS

5th Annual Pool Party

Register Now

**FREE EVENT
FOR ALL WARMLINE FAMILIES & FRIENDS**

**SUNDAY, AUGUST 23
6-8PM**

WACKFORD AQUATIC COMPLEX
9014 Bruceville Road
Elk Grove, CA 95758

POOL INFO

Splash Island is a shallow water-wading pool (less than 2 feet / 1 meter) with an interactive splash playground perfect for our younger guests.

Adventure Bay is a shallow-water pool (less than 5 feet / 1.5 meters) with a beach-style entry and in-water play attractions like Topsy Turvy, Rainbow Burst, and Infinity Falls.

Questions:
Christina@warmlinefrc.org
(916) 455-9500

Por favor trae tu:

- Agua
- Botanas
- Toalla
- Pañales para nadar
- Chaleco salvavidas (solo se permiten chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera)

No se permiten juguetes, inflables ni otros objetos ajenos dentro de las piscinas.

Registrese en
WarmLineFRC.org o
Aquí:



WarmLine ha reservado 2 piscinas:

Splash Island es una piscina de poca profundidad (menos de 1 metro/2 pies) con una zona de juegos acuáticos interactiva, ideal para nuestros invitados más pequeños

Adventure Bay es una piscina de poca profundidad (menos de 1,5 metros/5 pies) con entrada tipo playa y atracciones acuáticas de juego, como Topsy Turvy, Rainbow Burst e Infinity Falls.



Más información sobre este y otros eventos entra a WarmLineFRC.org



The Age of Technology: Research, Risks and Strategies to Support Individuals with Neurodevelopmental Disabilities



Regístrese en
[health.ucdavis.edu/
mind-institute](https://health.ucdavis.edu/mind-institute) o
Aquí:



Información del evento:

- FECHA: viernes 24 de julio 2026
- HORA: 8:30 am-12:00 pm PST
- FORMATO: Virtual
- COSTO: \$25 para familiares, personas con discapacidad y estudiantes
- COBERTURA DE ACRC: Consulte a su coordinador del Centro Regional para saber si reúne los requisitos para asistir a la conferencia sin costo.
- INSCRIPCIÓN: Inscríbase [Aquí](#) o en el código QR que aparece arriba.

Programa de la conferencia

8:30-9:30	Bienvenida y discurso principal
9:45-11:15	Panel de discusión
11:15-11:30	Receso
11:30-12:00	Grupos de trabajo

Para preguntas o más información, contacte por favor
cedd@health.ucdavis.edu

Apoyo gratuito de salud mental a través de CalHOPE

El verano puede plantear situaciones complicadas cuando su hijo tiene problemas de salud mental y no cuenta con acceso a apoyo escolar. California ofrece 2 aplicaciones gratuitas de apoyo a la salud mental: Brightlife Kids, para niños de 0 a 12 años, y Soluna, para jóvenes de 13 a 25 años.

Brightlife 0-12

Emociones intensas, estrés escolar, cambios familiares...sea cual sea la situación, es normal preguntarse: ¿Es solo una etapa o necesitamos ayuda? La buena noticia es que existe apoyo disponible.

BrightLife Kids ofrece un servicio gratuito de orientación para padres en California. Con apoyo basado en evidencia para ayudar a las familias a afrontar desafíos y avanzar juntas de manera positiva.



888-275-5357
brightlife.kids/ca

**Parenting is hard.
Coaching can help.**

Expert behavioral health coaching
— free for every California child
ages 0–12.

Soluna 13-25

What's Soluna?

A space to build coping skills, set goals, and get 1:1 support to navigate life's challenges.

Here's how Soluna offers support:

- ✦ 1:1 coaching via text, video, or phone
- ✦ Safe, moderated forums for peer connection
- ✦ Self-support activities and interactive content
- ✦ Help finding and accessing local resources



Want to learn more?
Scan here or visit solunaapp.com

  Funded by the California Department of Health Care Services.

Soluna es una plataforma de salud mental gratuita diseñada para apoyar a los jóvenes de una manera que se adapta a sus vidas. A través de Soluna, los usuarios tienen acceso a orientación profesional (coaching), contenido y actividades de autogestión, foros moderados de apoyo entre pares y más, lo que les ayuda a afrontar los desafíos de la vida. Para más información, visita solunaapp.com.

De padre a padre

El equipo de WarmLine responde a la pregunta:

Sacramento y sus alrededores cuentan con muchísimos lugares que ofrecen justo lo que nuestras familias necesitan. ¡A veces, el problema es saber que existen!

¿Cuál es esa actividad o lugar “joya oculta” que tu familia disfruta?

Jen

Nos gusta ir a **Funderland** entre semana y temprano, siempre que es posible. A Emma (22 años) le encanta subirse a las atracciones y, por lo general, si vas temprano, no hay mucha gente, ¡así que casi no hay que hacer fila! Además, el personal suele permitir que tu hijo se quede en la atracción y repita el recorrido si quiere; esto es genial, ya que a Emma no siempre le gusta que la atracción se detenga.

No ofrecen descuentos específicos para personas con discapacidad, pero el estacionamiento es gratuito. En cuanto al precio (25 \$ para niños de 34 pulgadas o más de estatura hasta los 17 años, y 18 \$ para mayores de 18 años), aunque no es precisamente barato, ¡vale la pena para disfrutar de unas horas de diversión al aire libre y lejos de los dispositivos electrónicos! Intentamos ir al menos un par de veces durante las vacaciones de verano.



Pat

Una de mis joyas ocultas favoritas en Sacramento es **el Pannel-Meadowview Community Center**. Se trata de un complejo de piscinas bastante nuevo situado en el sur de Sacramento que cuenta con una zona de juegos acuáticos de entrada gradual, dos piscinas grandes, un tobogán, un puesto de aperitivos y una amplia zona abierta.

Me ha parecido un lugar muy accesible tanto para mi hijo con discapacidad como para su hermana sin discapacidad; rara vez está abarrotado, especialmente entre semana, y además es económico, ¡ya que la entrada cuesta aproximadamente 3 dólares! Hemos pasado muchas tardes de verano refrescándonos ahí y disfrutando de un espacio donde realmente hay algo para todos.

<https://www.cityofsacramento.gov/ypce/aquatics/pools/pannell-meadowview>



De padre a padre

El equipo de WarmLine responde a la pregunta:

Sacramento y sus alrededores cuentan con muchísimos lugares que ofrecen justo lo que nuestras familias necesitan. ¡A veces, el problema es saber que existen!

¿Cuál es esa actividad o lugar “joya oculta” que tu familia disfruta?

Ania



Uno de nuestros lugares favoritos en verano es el **Harry Crab Park** en Roseville, una zona de juegos acuáticos con un enorme cangrejo que lanza chorros de agua y ¡ofrece mucha diversión! Mi hija lo prefiere a los grandes parques acuáticos porque es muy divertido, y no resulta abrumador. (Nota: a partir del 26/06/2026 está cerrado por remodelación) Le recomendamos consultar con el Departamento de Parques y Recreación de Roseville si está abierto antes de planificar su visita).

Otra de nuestras joyas escondidas favoritas es **Arcade Creek Park Preserve** en Citrus Heights. Tiene un área de juegos infantiles, cuenta con un sendero accesible lleno de sorpresas para explorar, como una tirolesa, una estructura de juegos con forma de árbol y animales escondidos, huellas de animales para tocar y mucho más. Todos estos elementos están dispersos a lo largo del sendero, lo que lo convierte en un lugar perfecto para una divertida búsqueda del tesoro. Recomendando visitarlo temprano para evitar el calor.

<https://www.sunriseparks.com/arcade-creek-park-preserve>

Diana

No es exactamente una joya oculta, pero muchas familias desconocen el programa **“Museums for All”**, que ofrece entrada gratuita o con descuento en museos de todo Estados Unidos; solo en California hay 199: <https://museums4all.org/>



Christina



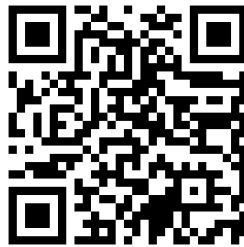
Hay tres lugares a los que vamos todos los meses y me gustaría compartirlos:

1. El evento **“Chuck E. Cheese's Sensory-Friendly Sunday** (Primer domingo del mes, 2 horas antes del horario de apertura habitual)
2. **Fairytale Town** (¡gratis para niños con discapacidad y un adulto acompañante!)
3. **James Marshall Park** en Midtown Sacramento (la zona de juegos está totalmente cercada y el área de columpios cuenta con uno adaptado)



Acompañenos a nosotros, a nuestros socios y a la comunidad en eventos divertidos y significativos durante todo año.

Checa nuestro calendario [HERE](#)



Suscríbete a nuestro correo para recibir la información más reciente [Aquí](#)

Gracias por leerlos!

	(916) 455-9500 En Español (916) 922-1490
www.WarmLineFRC.org	3336 Bradshaw Rd. Suite #255 Sacramento, CA 95827

Junta Directiva de WarmrmLine FRC

Tricia McCue
Presidenta interina

Maribel Hernandez
Vice Presidenta

Suzi McLaughlin
Secretaria

Erriel Hawkins
Tesorero

Caroline Mathews
Miembro

Catharine Mikitka
Asesora

Donnell Kenworthy
Asesora
