

Dear CDA Families,

I hope your new year is off to a great start! What a year 2020 was for many of us, right? Normally the start of a new year brings excitement for what is ahead, refreshed and ready for goal setting and planning. I read a quote the other day that said, "If you don't challenge yourself, you will never realize what you can become," author unknown.

The purpose of having goals, planning them strategically, and taking action gives you the desire to make healthier changes and develop skills and habits with greater success. They provide a sense of focus, purpose, and motivation to become a better version of yourself. As with adults, setting goals with your children can also provide some valuable life skills, such as responsibility and commitment.

Despite the uncertainty of 2021, I encourage you to think about what goal(s) you and/or your family will achieve and how you will achieve them. Here are some tips to help you:

1. Write down the goal that you want to achieve this year.
2. Write the action steps on how you will achieve the goal.
3. Post your goal and action steps where you can see and track them daily.
4. Take action.

A tool that I have found helpful in setting both short and long-term goals is the SMART Goal system. S.M.A.R.T. is an acronym for: specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound:

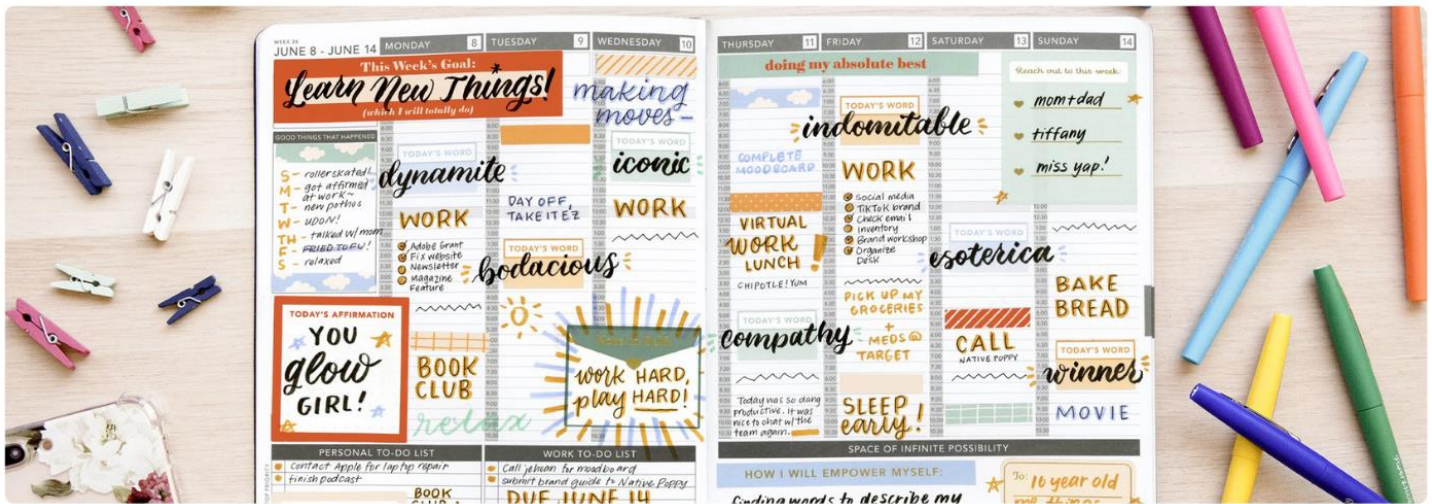
- **Specific:** What is the goal you are trying to achieve? It should be clear and specific.
- **Measurable:** How can you measure progress and know if you have successfully completed your goal?
- **Achievable:** Do you have the skills and resources to achieve the goal?
- **Relevant:** Why is this goal important to you? What effect will completing this goal have for you and/or your family?
- **Time-bound:** When will you complete your goal and is it a realistic time frame?

Answering the "Who, What, When, Where, and Why" questions and breaking down the action steps to fit your realistic lifestyle and family structure is a great strategy for making your goals a reality. **Also, keep in mind that goals are supposed to help and make you better, and sometimes that may be stepping out of your comfort zone.** However, don't allow them to overwhelm or stress you out. Instead, find ways to make them fun and enjoyable. For example, my goal is to lose 25 pounds and become more physically active by November 2021. One of my action steps will be to exercise (which is my least favorite thing to do), however I enjoy dancing and site seeing, so I will implement those activities as part of my exercise routine.

Last, but not least, it is also helpful to have a network of support from family and trusted friends during the goal process. Ask if they will support and hold you accountable in achieving your goals. Remember, goals are not achieved by hoping they just happen, they are achieved when you have a plan and take action.

Please feel free to reach out to the Family Resources Team for assistance and support with your goal setting. We can help you with planning, resources, and referrals to help you achieve your goals. Our hope is that you and your family thrive this year, whatever that may look like, we wish you and your family an excellent 2021. Happy planning!





Would you like a FREE 2021 Passion Planner?

We are excited to share that CDA has partnered with Passion Planner to support families during COVID-19.

Passion Planner is more than a daily planner- it is designed to help you reach your personal and professional goals with a mix of weekly and monthly spreads. It increases productivity and organization. Each day is broken down alongside a prioritized to-do list for personal and professional tasks, plus plenty of space for reflection. It is an all-in-one appointment calendar, journal, and daily task manager! You can learn more about this resource at:

<https://passionplanner.com>

If you would like to receive a FREE 2021 Passion Planner please complete [THIS FORM](#).

Please note: Passion Planners are limited to 1 per family while supplies last.

SAVE THE DATE: FREE Upcoming Workshops

Goodwill SD County – Job Readiness Program

Description: The Job Readiness Program prepares community seekers for the workplace. To earn a certificate of completion, job seekers must attend five workshops and meet with a career advisor four times over two weeks. Upon completion, participants will demonstrate their commitment to possess the following soft skills: Reliability, Commitment, and Initiative.

Virtual English Sessions

Dates: Tuesdays – February 4, 11, 18, 25 and March 4, 2021

Time: 11:30am - 12:30pm

REGISTRATION

Please email registration information noted below to Ashley Czech, Community Employment Manager at aczec@sdgoodwill.org or call 619-955-0315.

- Registration Information:
 - Full Name
 - Email
 - Phone number
 - Address



- Date
- English or Spanish
- Affiliation to CDA (parent, provider, or other)

Breaking Down Barriers

Description: Breaking Down Barriers in collaboration with CDA, invites you to 3 online workshops to talk about the importance of mental health. This is an outreach program that works with unserved and underserved communities with a focus on mental health. Through presentations and events, we discuss the stigmas surrounding mental health and we connect participants to the proper resources. Our goal is to have healthy conversations about mental health so that all may prosper.

➤ **TOPICS:**

- Knowing the signs of mental illnesses
- Support systems
- Self-care

A program of Jewish Family Service, funded by the County of San Diego, Health and Human Services Agency.

Virtual English Sessions

Dates: Saturdays - March 20, 27, and April 3, 2021

Time: 10:00am – 11:00am

[REGISTER Here](#)

National Conflict Resolution Center - The ARTful Conversation

Description: The ARTful Conversation focuses on healthy family communication while we are going through COVID stress/recovery.

Virtual English Sessions

Dates: Saturdays – April 17 and 24th

Time: 10:00am – 11:30am

[**Flyer and registration to follow.**](#)

Please contact us with any questions you may have.

Family Resources Team

For individualized assistance with resources or referrals during COVID-19 closure, please contact our Family Resources Team via email or by phone, during the hours of 8:30 a.m. to 5:00 p.m., Monday through Friday.

Jennifer Ordinario

Family Resources Supervisor

jordinario@cdasd.org

619-427-4411 x1416

Lidia Guzman

Family Resources Specialist

Bonita Office

lguzman@cdasd.org

619-310-4114

Alexandra “Alex” Real

Family Resources Specialist

Kearny Mesa Office

areal@cdasd.org

619-932-2822



Estimada Familia de CDA,

¡Espero que este año nuevo haya tenido un gran comienzo! ¿Qué año tan difícil fue el 2020 para muchos de nosotros, verdad? Normalmente el comienzo de un nuevo año nos emociona pensando en lo que viene más adelante, revitalizado y listándonos para establecer metas y hacer planes. El otro día leí una frase que dice, "Si no te enfrentas a retos, nunca sabrás en lo que podrías convertirte," de autor desconocido.

El propósito de establecer metas, planearlas estratégicamente y actuar nos proporciona el deseo de hacer cambios saludables y desarrollar habilidades y hábitos de una manera exitosa. Nos proporciona una sensación de enfoque, propósito, y nos motiva a ser una mejor versión de nosotros mismos. Al igual que con adultos, el establecer metas con sus niños puede también proporcionar habilidades valiosas para su vida diaria como son la responsabilidad y compromiso.



A pesar de la incertidumbre que nos trae el año 2021, los animo a pensar acerca de que meta(s) usted y/o su familia lograrán y como podrán lograrlas. A continuación les proporcionamos algunos consejos que pueden ayudarle:

1. Anote la meta que desea lograr este año.
2. Anote que pasos seguirá para lograr la meta.
3. Escribe tu meta y pasos de acción a seguir a donde puedas verlo y rastrearlo diariamente.
4. Tome la iniciativa y actúe.

Una herramienta que yo he encontrado de mucha ayuda al establecer metas a corto y largo plazo es el Sistema de metas INTELIGENTE (SMART goal system). S.M.A.R.T (por sus siglas en inglés) es un acrónimo para: específico, medible, alcanzable, relevante, y de plazo limitado:

- **Específico:** ¿Cuál es la meta que desea lograr? Debe de ser clara y específica.
- **Mensurable:** ¿Cómo puede determinar el progreso y saber si ha logrado exitosamente alcanzar su meta?
- **Alcanzable:** ¿Cuenta con las habilidades y recursos para lograr la meta?
- **Relevante:** ¿Por qué es más importante esta meta para usted? ¿Qué efecto tendrá el lograr esta meta para usted y/o su familia?
- **Plazo limitado:** ¿Cuándo logrará su meta y ha establecido un plazo de tiempo razonable?

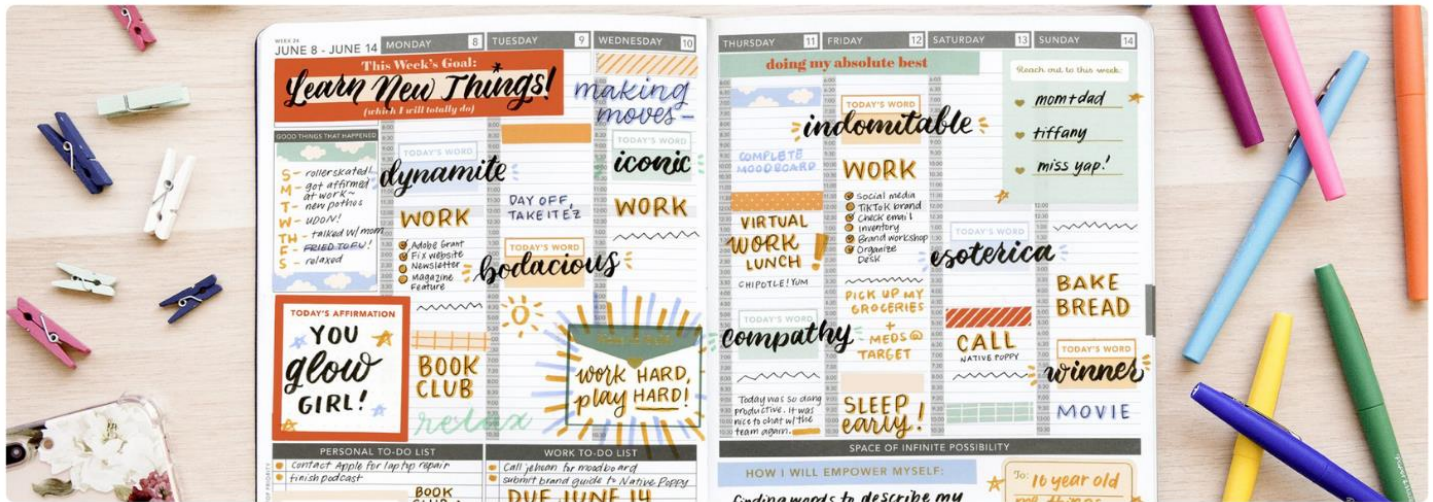
Una gran estrategia para que sus metas se hagan realidad es contestando las preguntas "Quién, Qué, Cuándo, Dónde, y Por Qué" y desglosando los pasos que se acomodan a su forma de vida y estructura familiar. También, tome en cuenta que las metas deben de ayudar y mejorar, y algunas veces es necesario salirse de su zona de confort. Sin embargo, no permita que le agobien o estresen. En cambio, encuentre maneras de hacerlo agradable y divertido. Por ejemplo, mi meta es perder 25 libras y ser más activa para Noviembre, 2021. Una de mis pasos a seguir será hacer ejercicio (lo cual es lo que menos me gusta hacer), sin embargo disfruto bailar e ir de excursión, así que estaré implementando esas actividades a mi rutina de ejercicio.

Por último, pero no menos importante, es siempre contar con la ayuda de un equipo de apoyo en su familia y amigos de confianza durante el proceso para lograr sus metas. Pregunte si le pueden apoyar y hacerlo responsable de lograr sus metas. Recuerde, las metas no se logran esperando que se cumplan por sí mismas, se logran cuando existe un plan establecido y se toman medidas para lograrlo.

Por favor no dude en comunicarse con el Equipo de Recursos Familiares para solicitar ayuda y apoyo al establecer sus metas. Le podemos ayudar a planear, y proporcionarle recursos y referencias para ayudarle a alcanzar sus metas.



Esperamos que este sea un año muy próspero para usted y su familia, y les deseamos un excelente año 2021. ¡Feliz planeación!



¿Le gustaría un Planificador (Passion Planner) GRATUITO 2021?

Nos complace compartir con ustedes que CDA se ha asociado con “Passion Planner” para apoyar a las familias durante el COVID-19.

“Passion Planner” es más que un planificador diario – está diseñado para ayudarle a lograr sus metas personales y profesionales con una mezcla de dispersión de datos semanales y mensuales. Aumenta la productividad y organización. Cada día se encuentra desglosado junto con una lista priorizada de cosas por hacer tanto para labores personales como profesionales, más espacio suficiente para reflexión. ¡Es un conjunto de calendario para citas, diario, y administrador de actividades diarias! Para más información acerca de este recurso visite la página: <https://passionplanner.com>

Si desea recibir un Planificador (Passion Planner) GRATUITO por favor [complete este formulario](#).

NOTA: Los planificadores (Passion Planners) se limitan a 1 por familia hasta agotar existencias.

Guardar la fecha: próximos talleres gratuitos

Goodwill SD County – El programa de preparación para empleo

Descripción: El programa de preparación para el empleo prepara a los solicitantes de la comunidad alistarse para el empleo. Para obtener un certificado de finalización, los solicitantes deben asistir a cinco talleres y reunirse con un asesor de carreras cuatro veces durante dos semanas. Al finalizar, los participantes demostrarán su compromiso de poseer las siguientes habilidades blandas: confiabilidad, compromiso e iniciativa.

Sesiones virtuales en español

Fechas: Martes – 4, 11, 18, 25 de Febrero y 4 de Marzo, 2021

Hora: 11:30am - 12:30pm

PARA REGISTRARSE

Por favor envíe la información que se indica a continuación de registro por correo electrónico a Erika Apodaca, Asesora de Carrera a eapodaca@sdgoodwill.org o llame al (619) 207-0386.

- **Información de registro:**
 - Nombre completo



- Correo electrónico
- Numero de teléfono
- domicilio
- fecha
- Inglés o español
- Afiliación a CDA (padre, proveedor, o miembro de la comunidad)

Breaking Down Barriers

Descripción: Breaking Down Barriers en colaboración con CDA, los invita a 3 talleres en línea para hablar sobre la importancia de la salud mental. Este programa educativo trabaja con comunidades de bajos recursos con un enfoque en la salud mental. Por medio de presentaciones y eventos, discutimos el estigma que existe alrededor de la salud mental y conectamos a participantes a los recursos apropiados. Nuestra meta es normalizar las conversaciones sobre la salud mental para que todos puedan prosperar.

➤ **TEMAS:**

- Síntomas de trastornos mentales comunes
- Sistemas de apoyo
- Autocuidado

Un programa de Jewish Family Service, financiado por el Condado de San Diego, Agencia de Servicios Humanos y de Salud.

Sesiones virtuales en español

Fecha: Sábados – 10, 17, y 24 de Abril

Hora: 10:00am – 11:00am

[REGISTRO Aquí](#)

Centro Nacional De Resolución De Conflictos- The ARTful Conversation

Descripción: La conversación Artful se enfoca en la comunicación familiar saludable mientras atraviesas el estrés/recuperación de COVID.

Sesiones virtuales en español

Fechas: Sábados – 17 y 24 de Abril 17 and 24th

Hora: 10:00am – 11:30am

[Folleto y registro a seguir.](#)

Por favor, póngase en contacto con nosotros si tiene pregunta.

Equipo de Recursos Familiares

Para obtener asistencia individualizada sobre recursos o referencias durante COVID-19, comuníquese con nuestro equipo de Recursos Familiares por correo electrónico o por teléfono, durante el horario de 8:30 a.m. to 5:00 p.m., de Lunes a Viernes.

Jennifer Ordinario

Family Resources Supervisor

jordinario@cdasd.org

619-427-4411 x1416

Lidia Guzman

Family Resources Specialist

Bonita Office

lguzman@cdasd.org

619-310-4114

Alexandra “Alex” Real

Family Resources Specialist

Kearny Mesa Office

areal@cdasd.org

619-932-2822

