

CPS OSD Family
Advisory Board
Meeting
December 18, 2025

Reunión de la Junta
Asesora Familiar de
CPS OSD
Diciembre 18, 2025

Dr. Angel Alvarez

CPS OSD FAB President

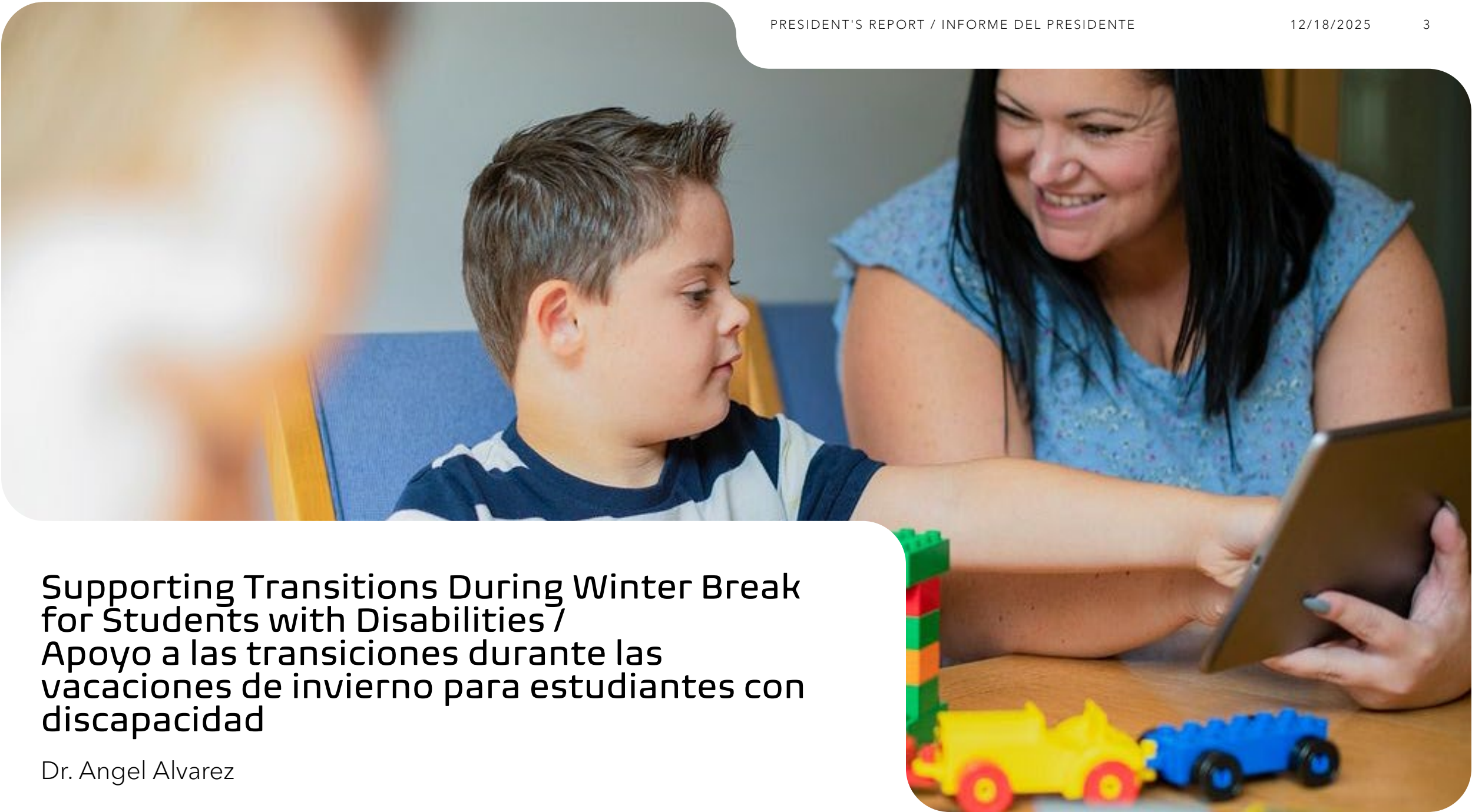


CPS OSD FAMILY ADVISORY BOARD

December 18, 2025

MEETING AGENDA NORMS/RULES

- | | |
|--|----------|
| 1. WELCOME / BIENVENIDO | 4 mins. |
| 2. INTRODUCTIONS / INTRODUCCIONES | 5 mins. |
| 3. PRESIDENT'S REPORT / INFORME DEL PRESIDENTE | 20 mins. |
| -Supporting Transitions During Winter Break for Students with Disabilities | |
| -Apoyo a las transiciones durante las vacaciones de invierno para estudiantes con discapacidad | |
| 4. ILLINOIS STATE BOARD OF EDUCATION (ISBE) REPORT /
INFORME DE JUNTA ESTATAL DE EDUCACIÓN DE ILLINOIS (ISBE) | 15 mins |
| 5. OFFICE FOR STUDENTS WITH DISABILITIES (OSD) /
OFICINA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDADES (OSD) | 15 mins |
| 5. PUBLIC COMMENTS / COMENTARIOS PÚBLICOS | 30 mins. |
| 6. ANNOUNCEMENTS / ANUNCIOS | 5 mins. |



Supporting Transitions During Winter Break for Students with Disabilities / Apoyo a las transiciones durante las vacaciones de invierno para estudiantes con discapacidad

Dr. Angel Alvarez

Recommendations / Recomendaciones



Balance Predictability and Flexibility / Equilibrar la Predictibilidad y la Flexibilidad

Maintain routine while allowing for inevitable holiday changes to support students effectively.

Mantener la rutina mientras se permite la adaptación a los cambios inevitables de las fiestas para apoyar eficazmente a los estudiantes.

Clear Communication / Comunicación Clara

Use plain language, visuals, and consistent cues to help students understand expectations clearly.

Usar lenguaje sencillo, apoyos visuales y señales consistentes para ayudar a los estudiantes a comprender claramente las expectativas.

Preparing to Return to School / Proporcionar Estructura en Casa

Align strategies through teamwork among caregivers, therapists, and school staff for individualized support.

Alinear estrategias mediante el trabajo en equipo entre cuidadores, terapeutas y personal escolar para brindar apoyos individualizados.

Providing Structure at Home / Preparación para el Regreso a Clases

Daily Predictable Schedule / Horario Diario Predecible

Structured times for waking, meals, movement, quiet time, and bedtime provide stability during winter break. / Tiempos estructurados para despertar, comidas, movimiento, momentos tranquilos y hora de dormir brindan estabilidad durante las vacaciones de invierno.

Write down obligations and events, so the family can prepare /
Anotar obligaciones y eventos para que la familia pueda prepararse.

Managing Tasks and Scheduling / Gestión de Tareas y Programación

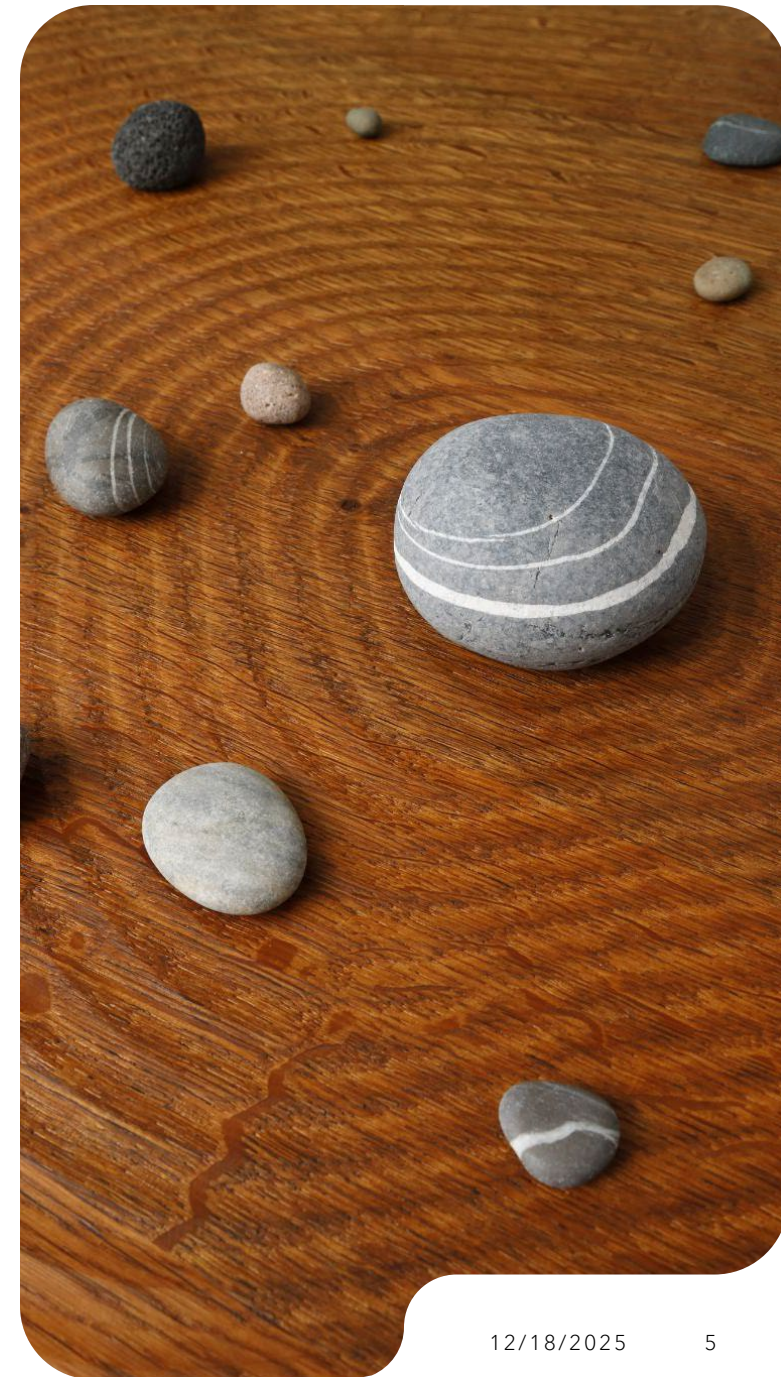
First-Then boards help pair non-preferred tasks with preferred activities to improve task completion. /
Los tableros Primero-Luego ayudan a combinar tareas no preferidas con actividades preferidas para mejorar la realización de tareas.

Timers with countdowns like 5-2-1 minute warnings prepare students for smooth transitions. /
Temporizadores con conteos regresivos, como avisos de 5-2-1 minutos, preparan a los estudiantes para transiciones más fluidas.

Sensory Breaks and Quiet Corner / Pausas Sensoriales y Rincón Tranquilo

Planned sensory breaks and a quiet corner with calming inputs support regulation and relaxation. /
Las pausas sensoriales planificadas y un rincón tranquilo con estímulos calmantes apoyan la autorregulación y la relajación.

Developing strategies for likely stressful situations in advance strengthens children's ability to cope. /
Desarrollar estrategias con anticipación para situaciones potencialmente estresantes fortalece la capacidad de afrontamiento de los niños.



Healthy Sleep and Eating Habits / Hábitos Saludables de Sueño y Alimentación

Consistent Sleep Routine / Rutina de Sueño Consistente

Maintaining consistent sleep and wake times during breaks helps prevent disruptions in emotional and physical well-being. / Mantener horarios constantes para dormir y despertar durante las vacaciones ayuda a prevenir alteraciones en el bienestar emocional y físico.

Bedtime Preparation / Preparación para Dormir

A predictable bedtime routine like bathing, pajamas, and reading signals the body to wind down for restful sleep. /

Una rutina predecible para la hora de dormir, como bañarse, ponerse pijama y leer, le indica al cuerpo que es momento de relajarse para un sueño reparador.

Healthy Eating Habits / Hábitos de Alimentación Saludable

Regular meal and snack times with a balance of familiar and new foods stabilize energy and mood. /

Horarios regulares para comidas y refrigerios, con un equilibrio entre alimentos familiares y nuevos, ayudan a estabilizar la energía y el estado de ánimo.

Involving children in meal preparation builds skills and encourages positive food engagement and flexibility. /

Involucrar a los niños en la preparación de alimentos desarrolla habilidades y fomenta una relación positiva con la comida, además de promover flexibilidad.



Keep a sleep diary / Lleva un diario de sueño

Maintain Healthy Sleep Habits / Mantén Hábitos Saludables de Sueño

Children need not just a sufficient amount but also good quality sleep. Remove screens and lights an hour before bed and track sleep to see if they are associated with behavioral changes. /

Los niños necesitan no solo una cantidad suficiente, sino también un sueño de buena calidad. Retira pantallas y luces una hora antes de dormir y registra el sueño para ver si está asociado con cambios en la conducta.

ENTRADA DE MUESTRA: En un Lunes cuando yo trabaje, yo fui a correr durante mi tiempo de almorzar a las 1 PM, tuve una copa de vino a las 6 PM, me quedé dormido viendo la televisión entre las 7 y 8 PM, fui a la cama a las 10:30 PM, y empecé a dormir alrededor de la medianoche, me desperté y no pude regresar a dormir a las 4 AM, regrese a dormir de las 5 a la 7 AM, y tome un café y medicina a las 7 AM

SAMPLE ENTRY BELOW: On a Monday when I worked, I jogged on my lunch break at 1 PM, had a glass of wine with dinner at 6 PM, fell asleep watching TV from 7 to 8 PM, went to bed at 10:30 PM, fell asleep around Midnight, woke up and couldn't get back to sleep at about 4 AM, went back to sleep from 5 to 7 AM, and had coffee and medicine at 7 AM.

Date	Day of the week	Type of Day (Work, School, Day Off, Vacation)	Noon	1 PM	2 PM	3 PM	4 PM	5 PM	6 PM	7 PM	8 PM	9 PM	10 PM	11 PM	Midnight	1 AM	2 AM	3 AM	4 AM	5 AM	6 AM	7 AM	8 AM	9 AM	10 AM	11 AM
sample	Mon.	Work		E					A	Z			B		Z	Z	Z	Z		Z	Z	C M				

week 1

Communicating Expectations / Comunicación de Expectativas



[HTTPS://WWW.CPS.EDU/SERVICES-AND-SUPPORTS/SPECIAL-EDUCATION/SEASONAL-RESOURCES/WINTER-BREAK/](https://www.cps.edu/services-and-supports/special-education/seasonal-resources/winter-break/)

Use of Visual Schedules / Uso de Horarios Visuales

Visual schedules offer clear daily and weekly plans, helping students understand what to expect during winter break. /

Los horarios visuales ofrecen planes claros diarios y semanales, ayudando a los estudiantes a comprender qué esperar durante las vacaciones de invierno.

Social Stories for Reassurance / Historias Sociales para Tranquilizar

Social stories explain winter break and school return in simple terms, reducing anxiety and building understanding. /

Las historias sociales explican las vacaciones de invierno y el regreso a clases en términos sencillos, reduciendo la ansiedad y fomentando la comprensión.

Winter Break Resources for Students with Disabilities

Explore and access resources and events for accessible Holiday season fun and learning.



At Home Play

Looking for some fun activities that can help keep your children entertained at home? Here are some creative and engaging activities for indoor play. Turn your Winter Break into a time to spark imagination, continue building skills, and lots of fun.

- [WINTER BREAK SOCIAL STORY & WEEKLY CALENDAR | SPANISH](#)
- [BEHAVIORAL SUPPORT TOKEN REWARD CHART | SPANISH](#)
- [ARTS & CRAFTS IDEAS](#)
- [ALL ABOUT ME TEMPLATE](#)

Communicating Expectations / Comunicación de Expectativas



Previewing Changes / Anticipar Cambios

Previewing upcoming events like visitors or travel helps students prepare mentally and emotionally for transitions. /

Anticipar eventos próximos, como visitas o viajes, ayuda a que los estudiantes se preparen mental y emocionalmente para las transiciones.

Transition Signals / Señales para Transiciones

Using timers, songs, or gestures as transition signals supports smooth activity changes and reduces stress. /

Usar temporizadores, canciones o gestos como señales de transición favorece cambios de actividad más fluidos y reduce el estrés.

Holiday Events and Over-stimulation (prepare children for scenarios) / Eventos Festivos y Sobreestimulación (preparar a los niños para estos escenarios)

Practical Preparation for Specific Scenarios / Preparación Práctica para Escenarios Específicos

- **Talk Openly:** Ask how they feel and listen without judgment. /
Hablar Abiertamente: Pregunta cómo se sienten y escucha sin juzgar.
- **Make a Plan:** Work together on checklists or steps for the situation. /
Hacer un Plan: Trabajen juntos en listas de verificación o pasos para la situación.
- **Role-Play:** Practice the stressful situation to build confidence and skills. /
Juego de Roles: Practiquen la situación estresante para desarrollar confianza y habilidades.
- **Use Stories:** Share narratives from their perspective to explain what will happen. /
Usar Historias: Comparte narrativas desde su perspectiva para explicar lo que sucederá.
- **Offer Choices:** Give appropriate choices (like what to wear) to increase their sense of control. /
Ofrecer Opciones: Da opciones apropiadas (como qué ropa usar) para aumentar su sensación de control.

Academic Enrichment and Fun Activities / Enriquecimiento Académico y Actividades Divertidas



Light Academic Enrichment / Enriquecimiento Académico Ligero

Short daily sessions of 10-20 minutes keep learning enjoyable and gives insight into IEP accommodations without overwhelming students during winter break.* / Sesiones cortas diarias de 10 a 20 minutos mantienen el aprendizaje agradable y brindan información sobre las adaptaciones del IEP sin abrumar a los estudiantes durante las vacaciones.*

Practical Life Skills Learning / Aprendizaje de Habilidades Prácticas

Integrating academics into daily tasks like cooking or budgeting makes learning practical and engaging. / Integrar lo académico en tareas cotidianas como cocinar o hacer presupuestos vuelve el aprendizaje práctico y atractivo.

Fun and Inclusive Activities / Actividades Divertidas e Inclusivas

Outdoor play, arts, music, and sensory-friendly events promote social interaction and inclusivity. Chicago has a number of sensory and mobility-friendly events. / El juego al aire libre, las artes, la música y los eventos sensoriales fomentan la interacción social y la inclusión. Chicago cuenta con varios eventos accesibles para personas con necesidades sensoriales y de movilidad.

Preparing for Return and Collaboration / Preparación para el Regreso y Colaboración

Routine Adjustment Strategies / Estrategias para Ajustar Rutinas

Gradually shifting sleep, meal, and morning routines helps reduce stress before returning to school. /
Cambiar gradualmente los horarios de sueño, comidas y rutinas matutinas ayuda a reducir el estrés antes de regresar a la escuela.

Preparation and Familiarization / Preparación y Familiarización

Using countdown calendars, social stories, and practicing transitions builds confidence and familiarity for students. /

Usar calendarios de cuenta regresiva, historias sociales y practicar transiciones aumenta la confianza y la familiaridad en los estudiantes.

Collaboration with School Staff / Colaboración con el Personal Escolar

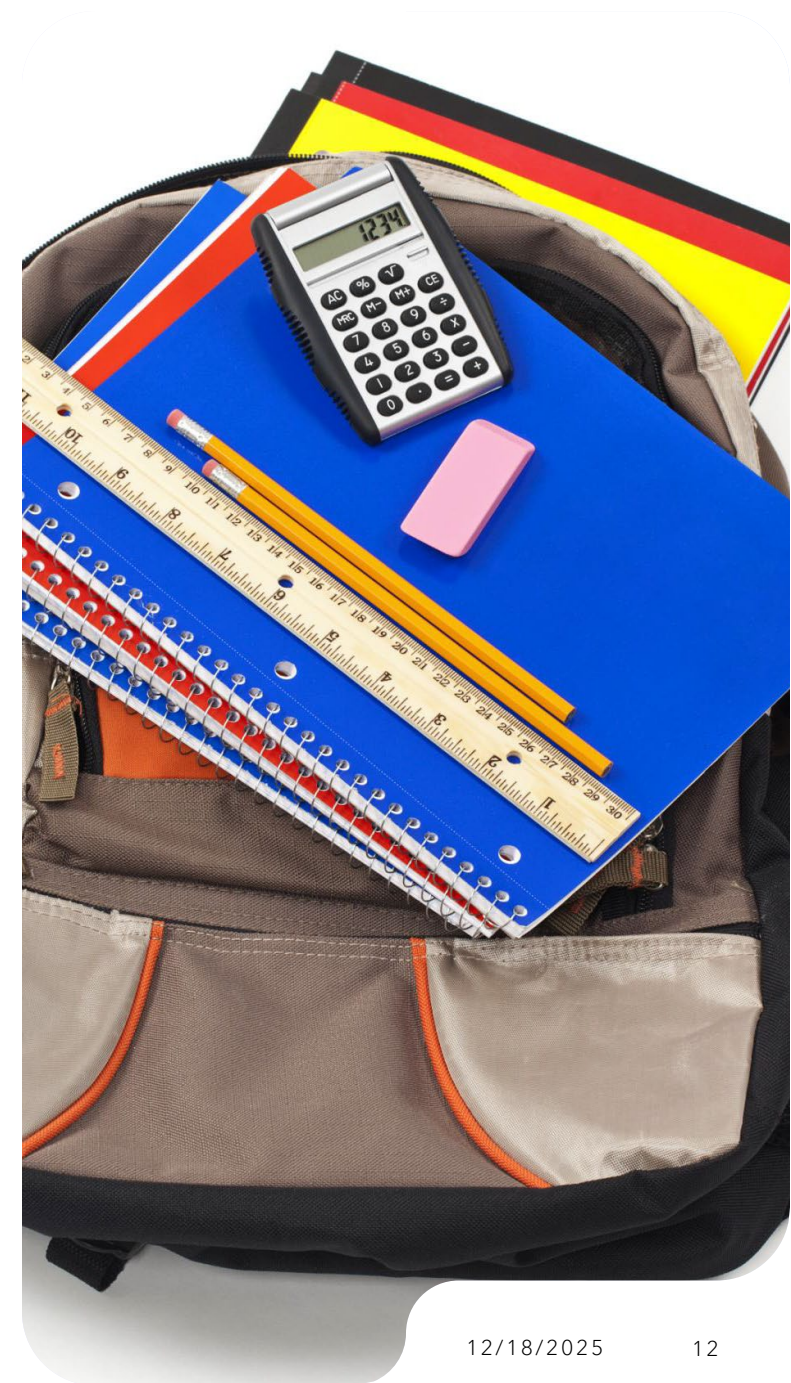
Sharing updates and requesting check-ins fosters teamwork between families and school staff for smooth transitions. /

Compartir actualizaciones y solicitar revisiones fomenta el trabajo en equipo entre familias y personal escolar para lograr transiciones fluidas.

Support Tools for Continuity / Herramientas de Apoyo para la Continuidad

Providing visual schedules, calming cards, and communication templates supports consistent routines at home and school. /

Proporcionar horarios visuales, tarjetas de calma y plantillas de comunicación respalda rutinas consistentes en casa y en la escuela.



Survey and FAB New Year Goals / Encuesta y Metas del Año Nuevo del FAB

