



The Early Edition

A Publication of Matrix Parent Network & Resource Center • Fall 2011

The Early Edition is a publication of the Matrix Family Resource Center (FRC) program — part of California's interagency system of early intervention services for children, birth to 36 months. Our FRC staff is here to provide information and support to help you care for your baby. Additional information and resources are also provided in a designated **Birth to 3** section on our website at www.matrixparents.org.

A PARENT ADVISOR'S STORY

My stress was affecting my family

Here's my second pregnancy by the numbers: Bed rest at seven months. Three days in the hospital, inducing baby's delivery. "Floppy baby" born with an Apgar score of 6 at 1 minute and weighing just 4 pounds, 10 ounces. Blood transfusion at 30 minutes old. MRI at three days.

What did the numbers add up to? For me, at first: stress. Lots of it.

I slept at the hospital, and my newborn daughter was in an incubator down the hall. My 3-year-old son was still at home, wondering why he hadn't seen his baby sister yet.

The way I got through the fog of those first few weeks (besides many pints of Ben and Jerry's) was some pointed advice from a nurturing nurse. At 3:00 a.m. one morning she announced, "We

got this. You go home and deal with your son. He needs you now, more than you know."

How right she was. Not only did he need me, but I needed him.

I went home and spent quality time with my son.

My husband and I brought him to meet his sister. Having our family together for the first time soothed me, which in turn soothed him. It hit me like a ton of bricks: How I was responding to our situation was negatively affecting my son. I realized I needed to get myself together, not only so I could support him, but also so I could deal with what was ahead with my daughter.

At 3 weeks old she was diagnosed with Prader-Willi Syndrome (PWS). With the diagnosis came two feelings: Relief, because we now knew what we were dealing with, and fear, because *we now*



knew what we were dealing with. PWS is a very complicated syndrome, and though our fear is long gone, we've had lots of practice learning how to handle our stress so as not to transfer it to our kids. Not 100% of the time, but often enough that we've noticed a difference.

Since those early years I've read how parents' non-verbal messages and emotions are noticed by infants and toddlers. They pick up on our stress and become stressed themselves. So try anything you can — you know yourself best — to relax. Personally, I exercise and go out on dates with my husband.

What relieves your stress? Reading a good book, spending time with friends, taking a walk, square-dancing — whatever it is, do it. And do it often enough so that your response to the stress in your life does not create stress for those you love.

Alyssa DiFilippo, Parent Advisor – Early Years

I realized I needed to get myself together, not only so I could support my son, but also so I could deal with what was ahead with my daughter.

For more advice about parent stress and worry, download our Help! sheet "How can I manage my worry and stress?" from www.matrixparents.org.



La Edición Temprana

Una publicación de Matrix Centro de Recursos Familiares • Otoño 2011

La edición temprana es una publicación Matrix Centro de Recursos Familiares (FRC) programa como parte del sistema interinstitucional de los servicios de la intervención temprana para niños de California desde el nacimiento hasta los 36 meses. Nuestro personal del FRC esta aquí para proporcionar información y apoyo para ayudarle a cuidar de su bebé. Información adicional y recursos también están proveídos en un área designada en la sección recién nacido a tres en nuestro sitio de web www.matrixparents.org.

LA HISTORIA DE UN ASESOR PARA PADRES

Mi estrés estaba afectando mi familia

Aquí esta mi segundo embarazo, por los números: en reposo en la cama a los siete meses. Tres días en el hospital, incluyendo el nacimiento del bebe. “Bebe flácido” que nació con un Apgar de 6 al minuto y pesando solo 4 libras y 10 onzas. Transfusión de sangre a los 30 minutos de nacido. Resonancia Magnética a los 3 días.

¿Que suman los números? Para mí, al lo primero: tensión. Mucho de eso.

Yo dormí en el hospital, y mi hija recién nacida estaba en una incubadora en el pasillo. Mi hijo de 3 años todavía estaba en la casa, preguntándose por que el no había visto aun a su hermanita bebe.

La manera en que yo pase por la neblina de esas primeras semanas (ademas de muchos envases de helado de Ben and Jerry's) fue un concejo específico que me dio una enfermera de crianza. A las 3:00 de la mañana ella anuncio, “Ya tenemos esto resuelto. Vete para tu casa a ocuparte de tu hijo. El te necesita ahora mas de lo que tu crees”. Que tan cierta estaba. No solo el me necesitaba, yo también lo necesitaba a el.

Me fui a casa a pasar calidad de tiempo con mi hijo. Mi esposo y yo lo llevamos a conocer a su hermana. Tener a nuestra familia junta por primera vez me alivio, y a la misma vez lo tranquilizo a el. Esto me golpeo como una tonelada de ladrillos: Como yo estaba respondiendo a nuestra situación estaba afectando negativamente a mi hijo. Me di cuenta de que necesitaba retomar mi vida, no solo para poder apoyar a mi hijo, sino también para ocuparme de lo venia en el futuro de mi hija.

Cuando tenía tres semanas de nacida, mi hija fue diagnosticada con el Síndrome de Prader-Willi (PWS). Con el diagnostico vinieron dos sentimientos: Alivio, porque ya sabíamos lo que estábamos tratando, y miedo, porque *ahora sabíamos con lo que nos estábamos enfrentando*. PWS es un sín-



drome muy complicado, e incluso cuando nuestro miedo es cosa del pasado, nosotros hemos tenido que practicar mucho como aprender a manejar nuestro estrés para no transmitírsele a nuestros niños. No 100% del tiempo, pero suficientemente frecuente que hemos notado la diferencia.

Desde el comienzo de esos años he leído como las emociones los mensajes no verbales de los padres son percibidos por infantes y párvulos. Ellos se dan cuentan de nuestro estrés y se estresan ellos mismos. Entonces haga todo lo que le sea posible- usted se conoce mejor a si mismo- para relajarse. Personalmente, yo hago ejercicios, y salgo en citas con mi esposo.

¿Que calma su estrés? Leer un buen libro, pasar el tiempo con sus amistades, salir a caminar, bailar- cualquier cosa que sea, hágalo. Y hágalo con frecuencia para que su respuesta a las tensiones de su vida no cree tensión en la vida de las personas que usted ama.

*Alyssa DiFilippo,
Consejera de Padres – Comienzo Temprano*

Para mas concejos sobre el estrés y las preocupaciones de los padres, descargue de matrixparents.org nuestra hoja !Ayuda! “Como puedo manejar mi estrés y mis preocupaciones?”