



The Early Edition

a publication of Matrix Parent Network & Resource Center • fall 2014

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 from 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



BIRTH TO 3

Communicating Mindfully

With your babe in arms, you say good-bye as the Early Intervention Specialist (EIS) visiting your home leaves. You feel good now – you told the EIS all about last night: how your child was restless and crying non-stop, how frustrated you were because nothing you did helped, how the screams woke everyone in the family, how tired everyone is, how the dog finally was able to provide the comfort you couldn’t, and on and on and on. Thank goodness today was the EIS home visit. She’s a good listener, kind and caring.

But, as you close the door you realize you forgot to ask how to fine tune that new exercise you were to do with your child and about that feeding issue that emerged last week. You slowly realize that you took too many precious moments with the EIS venting and not enough time getting other help you needed. Suddenly you don’t feel so good anymore – in fact, you feel guilty. Guilty, tired, stressed, spent – and as if on cue, your child starts crying.

You know only too well how stressful life can be when caring for a little one with special needs. Exhaustion, anxiety, and tension can work together to trip you up when you’re trying to effectively communicate with your early intervention provider.

Parenting a child with a disability is certainly not easy. We at Matrix are here to help. We are all working to use our ‘wise mind’, and to balance our emotions with our intellect. This helps us with effective communication, not only with our child’s therapeutic team, but with everyone in our lives.



**We can help with transition to preschool.
call 800.578.2592**

PERHAPS THESE TIPS MAY HELP:

Balance talking and listening during your child’s sessions.

Make a date with a close friend.

If you need to vent (and we all do!), call our Early Years Parent Advisor at Matrix or consider seeing a counselor.

Keep a list of questions for the Early Intervention providers.

Write questions down when you think of them. Don’t wait – you’re liable to forget them. Keep the list handy, in either a notebook or even on your phone, so you have easy access to it during the specialist’s visit.

Consider what you really need to know vs. what you want to know. Sometimes an overload of information can bury and distract you.

Get Organized. Create a one page information sheet about your child to bring to new medical or therapy appointments; keep your child’s records, evaluations, assessments, etc. organized and updated (see Matrix packet “Getting Organized – Early Years”).

Be Mindful. Experts say that balancing your emotions with your intellect helps communication – easier said than done on two hours sleep! Try to be mindful about the best use of your time at any given moment. “Be here now” is a positive mantra to keep you focused on the task at hand.



La Edición Temprana

a publication of Matrix Parent Network & Resource Center • Otoño 2014

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.

BIRTH TO 3

Comunicándose con sus proveedores de Intervención Temprana

Con su bebé en los brazos, usted se despidió del Especialista de Intervención Temprana (EIS) que estaba visitándolo en su casa. Se siente bien ahora - le dijo a la EIS todo lo de anoche: cómo su hijo no paraba de llorar y lo incansable que estaba, lo frustrado que estaba porque nada de lo que hacia ayudaba, cómo los gritos despertaron a todos es su familia, lo cansado que esta todo el mundo, cómo el perro finalmente fue capaz de proporcionar la comodidad que usted no pudo dar, y sigue y sigue y sigue. Gracias a Dios que hoy fue la visita del EIS. Ella es un buen oyente, es amable y cariñosa.

Pero, al cerrar la puerta, se da cuenta de que se olvidó de preguntar cómo afinar ese nuevo ejercicio que tiene que hacer con su hijo y sobre esa cuestión sobre la alimentación que surgió la semana pasada. Usted poco a poco se da cuenta de que se tomó muchos momentos preciosos ventilando con la EIS y no consiguiendo otra ayuda que necesitaba. De repente usted ya no se siente tan bien - de hecho, se siente culpable. Culpable, cansado, estresado, gastado - y como si fuera una señal, su hijo comienza a llorar.

Usted sabe muy bien cómo la vida puede ser de estresante cuando se esta cuidando a un pequeño con necesidades especiales. El agotamiento, la ansiedad y la tensión pueden trabajar juntos para dispararle hacia arriba cuando usted está tratando de comunicarse eficazmente con sus proveedores de intervención temprana.

TAL VEZ ESTOS CONSEJOS PUEDEN AYUDARLE:

Balancee lo que habla y cuanto escucha durante las sesiones de su hijo.

Si necesita descargar (¡y todos lo hacemos!) haga una cita con un amigo cercano, llame a nuestro Asesor de Padres de Edades Tempranas de Matrix o considere ver a un consejero para usted mismo.

Mantenga una lista de preguntas para los proveedores de intervención temprana. Escríbelas cuando piense sobre estas. No espere - es probable que usted olvide. Mantenga la lista a la mano, ya sea en un portátil o incluso en su teléfono, para que tenga fácil acceso a esta durante la visita del especialista.

Considere lo que usted realmente necesita saber contra lo que usted quiere saber. A veces una sobrecarga de información puede enterrarlo y distraerlo.

Cree una página de información hoja sobre su hijo para que la lleve a las nuevas citas médicas o terapias; mantenga los registros, las evaluaciones, y otras pruebas de su hijo, organizadas y actualizadas (vea el paquete de Matrix Organizarse - Primeros Años

Los expertos dicen que balancear de sus emociones con su intelecto ayuda a la comunicación. Es más fácil decirlo que hacerlo cuando solo se tienen 2 horas de sueño. Trate de prestar