



# How can I manage my worry and stress?

Sometimes, parenting a child with special needs can bring extra challenges. You are not alone in feeling this, but worry can be contagious. Children, even babies, are often excellent at sensing our feelings. If they sense our worry, this may give them cause to worry. While helping your child may seem like your first order of business, keep in mind the message given before taking off in an airplane: Put on your oxygen mask first before helping your child.

Working on our resiliency and managing our stress puts us in a better position to help our children. When you are resilient, you are able to bounce back. You can face life's difficulties and recover with renewed confidence and increased skills. The American Psychological Association has an excellent brochure, "The Road to Resilience," which can be downloaded from <http://tinyurl.com/3w7okv4>. Inspired by this helpful guide, we created 10 tips to manage the worry and stress of raising a child with special needs.

1. Take care of yourself: sleep, exercise, breathe deeply, listen to music, eat healthy food.
2. Find something enjoyable to do — for example, sitting outside or going for a walk.
3. Connect with your friends, family, and others who are supportive of you.
4. Ask for help....none of us can do everything all the time.
5. People may have good intentions yet can't understand your situation since they haven't walked in your shoes. Be cautious of those who may be critical of you or your child.
6. Focus on what is going well with your child or something about them that you treasure.
7. Remember that, just like all of life, your child will change over time.
8. Avoid looking too far into your child's future. Focus on today and take one day at a time.
9. Be open to new ways you may view a situation.
10. Create a plan of action, breaking the issue into small steps.

Matrix Parent Advisors are parents who have children with special needs and are trained to mentor and support other parents. With personal experience of these joys and challenges, we are here to help parents find their path and give support along the way. Call us or reach out to others — you are not alone.

*You're braver than you believe, stronger than you seem and smarter than you think.*

—Christopher Robin to Pooh



parent network  
+ resource center

800.578.2592 | [www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)



# Como puedo manejar mis preocupaciones y mi stress?

Algunas veces, educar a un niño con necesidades especiales puede traer retos adicionales. Usted no esta solo cuando se sienta así, pero las preocupaciones pueden ser contagiosas. Los niños, incluso los bebés, usualmente son expertos percibiendo nuestros sentimientos. Si ellos perciben nuestras preocupaciones, esto les puede dar una causa para preocuparse. Aunque ayudar a su hijo sea su prioridad del día, tenga en cuenta el mensaje que le dan antes de que un avión despegue: póngase su mascara de oxigeno antes de ayudar a su niño.

Trabajar en nuestra capacidad de resistencia y en manejar nuestro estrés nos pone en una mejor posición para ayudar a nuestros hijos. Cuando usted es resistente, usted puede recuperarse. Usted puede hacerle frente a las dificultades de la vida y recuperarse con una confianza renovada y con más habilidades. La Asociación Americana de Psicología tiene un folleto excelente, "El camino de la resistencia", el cual puede ser descargado en <http://tinyurl.com/3w7okv4>. Inspirándonos en esta guía útil, hemos creado 10 consejos sobre como manejar las preocupaciones y el stress cuando estamos educando a un niño con necesidades especiales.

1. Cuídese: duerma, haga ejercicios, respire profundamente, escuche música, coma saludablemente.
2. Encuentre algo que disfrute hacer — por ejemplo, sentarse al aire libre ó salir a caminar.
3. Conéctese con sus amigos, familiares y otras personas que lo apoyen.
4. Pida ayuda...ninguno de nosotros puede hacer todo a la misma vez.
5. Las personas pueden tener buenas intenciones pero no pueden entender su situación porque no han estado en sus zapatos.
6. Enfóquese en lo esta haciendo bien con su hijo o sobre algo es muy valioso para ellos.
7. Recuerde que, como todo en la vida, su hijo cambiara con el tiempo.
8. Trate de no ver muy lejos en el futuro de su hijo. Concentrese hoy y tome un día a la vez. Se ha cauteloso de quienes pueden criticarlo a usted ó a su hijo.
9. Este abierto a nuevos puntos de vista para que usted pueda ver su situación.
10. Crear un plan de acción, separando los problemas en pasos pequeños.

Los Consejeros de Padres de Matrix son padres de niños con necesidades especiales que están entrenados para guiar y apoyar a otros padres. Con experiencias personales de estas alegrías y desafíos, estamos aquí para apoyar y ayudar a otros padres a encontrar su camino. Llámenos o lléguele a otras personas — usted no esta solo.

*Eres mas valiente de lo que tu crees, mas fuerte de lo que pareces y mas inteligente de lo que tu piensas.*  
—Christopher Robin a Pooh



parent network  
+ resource center

800.578.2592 | [www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)