



Help! for the Early Years

Strengths are the Foundation

Parenting a little one with special needs is the beginning of a journey that most didn't expect to have. While it is indeed important to focus on early intervention around your little one's areas of challenge, equally important is focusing on strengths – yours and your baby's! Tips from other parents who have been on this journey:

Start small. Your baby is small. Look for the little positives. These may be easy to overlook when the focus is on what's challenging. Maybe your baby's hair is extraordinary, or maybe your baby has a strong finger grasp or a love of water or music.

- Take time each day for activities in which your baby or toddler delights.
- Be patient with yourself as you learn about your baby.
- Put aside any guilt if you miss doing an exercise with your baby. Being a parent first is most important.
- Spend time with friends who can also delight in your little one. Those who seem overly focused on your child's special needs may not give the support you need to acknowledge the positives!
- Look for your strengths as a parent. It is easy to have worries or feel insecure or guilty about whether what you are doing is "good enough". We all do the best we can with what we have or know at the time.
- Rejuvenate yourself so you are strong and refreshed. This makes it easier to see the positives around you. A few positive moments to rejuvenate yourself with activities you enjoy can give you strength to give to your baby.

Most of us build our lives around our strengths and not around our weaknesses. When we embrace our strengths and those of our little one, positive feelings are shared and multiply. Strengths help when challenges arise.

Take a moment after you read this to acknowledge a positive in your baby or toddler. And take a moment to do that for you!





¡Ayuda! con los Primeros Años

Las Fortalezas son la Fundación

Criar a un pequeño con necesidades especiales es el comienzo de un viaje que la mayoría no esperaba tener. Mientras de hecho es importante centrarse en la intervención temprana alrededor de las áreas de tu pequeño de desafío, igualmente importante se centra en los puntos fuertes – el tuyo y el de su bebé! Consejos de otros padres que han estado en este viaje:

Comience con algo pequeño. Su bebé es pequeño. Busque las pequeñas cosas positivas. Estos pueden ser fácil pasar por alto cuando el atención se centra en lo que es desafiante. Tal vez el cabello de su bebé es extraordinario, o tal vez tiene fuerte dedo agarrar o el amor por el agua o la música.

- Tome tiempo cada día para las actividades en las que su bebé o niño pequeño deleita.
- Sea paciente con usted mismo a medida que aprende acerca de su bebé.
- Dejar de lado cualquier sentimiento de culpa si se olvida de hacer un ejercicio con su bebé. Ser padre es más importante primero.
- Pase tiempo con amigos que también pueden deleitarse con su pequeño. Los que parecen excesivamente enfocada en necesidades especiales de su niño pueden no dar el apoyo que necesita para reconocer lo positivo!
- Busque sus fortalezas como padre. Es fácil tener preocupaciones o se siente inseguro o culpabilidad acerca de si lo que que está haciendo es "suficientemente bueno". Todos lo hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos o saber en el momento.
- Rejuvenezca por lo que eres fuerte y fresco. Esto hace que sea más fácil ver las cosas positivas alrededor. Unos momentos positivos para rejuvenecerse con actividades que disfrute le puede dar fuerza para parar a su bebé.

La mayoría de nosotros construimos nuestras vidas alrededor de nuestras fortalezas y no en torno a nuestras debilidades. Cuando abrazamos nuestra fortalezas y las de nuestro pequeño, sentimientos positivos son compartidos y se multiplican. Puntos fuertes son lo que ayuda cuando surgen desafíos.

Tome un momento después de leer esto a reconocer algo positivo en su bebé o niño pequeño. Y, tome un momento hacer para eso para usted!

