

# CARE

*CUIDADO de ti y tu hijo(a)  
con necesidades especiales*

- C** COMUNIDAD
- A** LEJOS
- R** ESTIMULAR
- E** DISFRUTAR



## Cuidado de Ti

Ser madre o cuidadora es posiblemente el trabajo más gratificante y divertido que tendremos, pero también es muy desafiante, desinteresado y agotador. Esto es aún más cierto cuando tu hijo(a) tiene necesidades especiales. **Para ser nuestra mejor versión para nuestros hijos, primero debemos CUIDARNOS a nosotras mismas:**

**C** **COMUNIDAD.** ¡No estás sola! Involúcrate con otras personas que caminan por un camino similar.

- Planifica actividades con otros padres de niños con necesidades especiales. Participa en grupos de apoyo o comienza el tuyo.
- No tengas miedo de pedir ayuda.

**A** **LEJOS.** Tómate descansos con frecuencia. Los descansos físicos y mentales te permiten descansar y recargarte.

- Programa una noche de cita con tu pareja o una noche de salida para los “padres”.
- Haz mandados tu sola, o toma unos minutos para caminar afuera.

**R** **RENOVARSE.** Tómate un momento para reagruparte cuando estés frustrada o para evitar la frustración.

- Reproduce tu música favorita.
- Prueba hacer estiramientos ligeros, respiración profunda u otra técnica que te ayude a sentirte centrada.

**E** **DISFRUTAR.** Encuentra alegría en el presente

- Encuentra momentos por los cuales estar agradecida.
- Celebra las pequeñas victorias.

*Si empiezas  
a sentirte abrumada, identifica*

**5**

cosas que  
puedes ver

**4**

cosas que  
puedes oír

**3**

cosas que  
puedes sentir

**2**

cosas que  
puedes oler

**1**

cosas que  
puedes probar

## Tu Hijo(a) bajo el Cuidado de Otros

Puede ser difícil confiar a otros cuidadores la salud y la seguridad de tu hijo(a). **Debido a que tu hijo(a) interactúa con muchos adultos diferentes, y porque tu hijo(a) puede tener problemas para comunicar sus necesidades y experiencias, es importante poder identificar los signos de abuso.** Esto te ayudará a ti y a otros profesionales a intervenir y evitar que continúe el abuso.

**Debes estar atenta a estos signos de abuso físico y sexual:**

- Hematomas en bebés que aún no pueden estar de pie o dar pasos solos
- Para un(a) niño(a) de cualquier edad, hematomas en las orejas, el cuello, el torso, glúteos o genitales
- Dolor al ir al baño; dificultad para caminar o sentarse; o dolor, picazón, sangrado o hematomas en o alrededor de los genitales
- Cambios repentinos en los comportamientos, como agresión hacia compañeros, mascotas, otros animales o ser vez más retraídos
- Grandes esfuerzos para evitar a, o estar con, una persona específica sin una razón obvia

El abuso y la negligencia infantil pueden ser hasta **3 veces mayores** en niños con retrasos en el desarrollo.<sup>1</sup>



# Tú sabes lo que es “normal” para tu hijo(a), incluso de lo que es capaz y conoces sus etapas de desarrollo.

Si te preocupa o notas cualquiera de los signos de abuso, repórtalo a la Línea Directa de Protección Infantil al:

**1-877-KYSAFE1**

Si eres un(a) cuidador(a) que tiene dificultades y necesita ayuda para sobrellevar las dificultades de cuidar a un(a) niño(a), llama a la Línea Nacional de Apoyo para Padres:

**1-855-4A-PARENT  
(1-877-597-2331)**

Un agradecimiento especial a los siguientes socios de Face It por su pericia en el desarrollo de este recurso. Para obtener más información, comuníquese con:



carriagehouseps.org



FEAT<sub>of LOUISVILLE</sub>  
featoflouisville.org



Seven Counties Services  
sevencounties.org

  
The Kidz Club  
Prescribed Pediatric Extended Care  
thekidzclub.com

critically  
  
criticallyloved.org

 Middletown  
CHRISTIAN CHURCH  
middletownchristian.org



/faceitabuse



@faceitabuse



@faceitmovement