

### *Enhancing the lives of children with disabilities*

Ser padre de un niño con necesidades especiales puede ser un reto, un premio, un trabajo frustrante, vigorizador y agotador. Porque muchas veces hay tantas cosas que planificar, en que preocupar y reaccionar, es fácil a veces a olvidar hacer el esfuerzo para cuidarse a uno mismo. Este folleto es su recordatorio oficial que ud. necesita tranquilizarse de vez en cuando y *ser bueno consigo mismo*. Le ayudará ser una persona más feliz y un mejor padre.

**Nombre:** El Padre(s) de \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Diagnóstico:** Padre(s) de un Niño con Necesidades Especiales

**Rx:** *Hagan cita o aparten tiempo para gastar en si mismo al menos una vez cada dos semanas*

**Metas:** Para las parejas:

- \* Hablen uno con el otro
- \* Compartan sus pensamientos
- \* Diviértanse
- \* Acuérdense porque se unieron originalmente

Para los solteros:

- \* Descanse y relájese
- \* Hable con amigos o parientes
- \* Haga algo porque es divertido

NOTA: Traten de no hacer ninguna de las siguientes actividades en su cita:

- \* Hacer compras
- \* Lavar ropa
- \* Hacer mandatos

**Cantidad de Rellenos:** ; Sin límite !

#### RECURSOS PARA OBTENER UN RESPIRO

Respite Care: A Gift of Time <http://www.nichcy.org/pubs/newsdig/nd12.htm>

ARCH National Respite Resource Center <http://www.chtop.com/archbroc.htm>

North Carolina Respite Program Listings

<http://www.chtop.com/n6states.htm>

Family Support Network of North Carolina <http://fsnnc.med.unc.edu/>

Easter Seals North Carolina <http://www.esnc.org/>