



THOMPSON  
Strengthening Children, Families & Communities

# PARENTING TOOL BELT Newsletter

AUGUST 2023

## Parenting Children with Special Needs

Parenting a child without special needs is stressful; parenting a child with special needs brings a different set of stress & responsibilities. Below are helpful tips for parenting children with special needs, whether a physical disability, a learning delay, an emotional challenge, or developmental disorder.



### Helpful Tips

- ✓ **Educate yourself:** This is essential to provide the best possible care and support. First, gather information from reliable sources (i.e., books, online resources, support groups, guidance from professionals, educators, other parents of special needs children) Second, understand your child's strengths, challenges, and treatment options.
- ✓ **Set Realistic Goals:** Setting realistic goals is critical for their growth and development.
  1. Evaluate your child's current abilities, strengths, and limitations. This will allow you to identify goals that are realistic and areas that require further support or accommodations.
  2. Establish clear objectives that can be achieved within a realistic time range. You can use this to track your child's development and celebrate their successes.
  3. Get your child involved in setting goals. This will give them a sense of empowerment and motivation to accomplish their objectives.
  4. Be adaptable and change your goals in response to your child's development and changing needs.
  5. Celebrate all your child's accomplishments, big or small. This will encourage them to work hard to achieve their goals by boosting their self-esteem and confidence.
- ✓ **Practice Self-Care:** It is common for parents of special needs children to overlook their own needs. It is important that you look after yourself, both physically and mentally. This includes getting enough sleep, eating healthily, and engaging in activities that bring you joy.
- ✓ **Embrace Your Child's Differences:** This creates a positive and inclusive environment that supports their growth and well-being. Focus on those strengths rather than limitations. This will help you appreciate their unique talents and accomplishments and celebrate their individuality.

Source: <https://www.coordikids.com/10-tips-for-parenting-a-special-needs-child/>

### Free or Low Cost Family Events:

#### Charlotte, NC:

- **August 7th**, Mellow Mushroom Uptown Charlotte - \$5 Kid Meals All Day EVERY MONDAY!
- **August 11th**, Watermelon Day Charlotte Regional Farmers Market - 11 a.m. to 1 p.m.
- **August 31st**, Full Moon Sound Bath

#### Upstate, SC:

- **August 11th**, Trail side Fridays at Unity Park Free fitness classes
- **August 26th**, Character Little Leapers Sky Zone Greenville 9 - 11 a.m. \$12

#### Tampa, FL:

- **August 6th**, Sensory Sensitive Sundays at Chuck E Cheese 9 - 11 a.m.
- **August 9th**, Jumperoo at Urban Air New Tampa



For more info on programs that add to your parenting tool belt,  
call Thompson's Family Education department:  
704-376-7180.





THOMPSON  
Strengthening Children, Families & Communities

# CINTURON DE HERRAMIENTAS PARA PADRES

## Boletín informativo

AGOSTO 2023

### Crianza de niños con necesidades especiales

La crianza de niños con necesidades especiales es estresante; criar a un niño con necesidades especiales trae un conjunto diferente de preocupaciones y responsabilidades. A continuación, hay consejos útiles para criar niños con necesidades especiales, ya sea discapacidad física, un retraso en el aprendizaje, un desafío emocional o un trastorno del desarrollo.



### Helpful Tips

- ✓ **Infórmese:** Esto es esencial para brindar la mejor atención y apoyo posibles. Desea recopilar información de fuentes confiables (es decir, libros, recursos en línea, grupos de apoyo, orientación de profesionales, educadores, otros padres de niños con necesidades especiales) Segundo, comprenda las fortalezas, los desafíos y las opciones de tratamiento de s
- ✓ **Establezca metas realistas:** establecer metas realistas es fundamental para el crecimiento y desarrollo de su hijo/a.
  1. Evalúe las habilidades, fortalezas y limitaciones actuales de su hijo/a. Esto le permitirá identificar objetivos que sean realistas y áreas que requieran más apoyo o adaptaciones.
  2. Establezca objetivos claros que se puedan lograr dentro de un rango de tiempo que sea factible. Puede usar esto para seguir el desarrollo de su hijo y celebrar sus éxitos.
  3. Involucre a su hijo en el establecimiento de metas. Esto les dará una sensación de empoderamiento y motivación para lograr sus objetivos.
  4. Sea adaptable y cambie sus metas en respuesta al desarrollo y necesidades cambiantes de su hijo.
  5. Celebre todos los logros de su hijo/a, grandes o pequeños. Esto los alentará a trabajar duro para lograr sus objetivos al aumentar su autoestima y confianza.
- ✓ **Practique el autocuidado:** es común que los padres de niños con necesidades especiales pasen por alto sus propias necesidades. Es importante que se cuide tanto física como mentalmente. Esto incluye dormir lo suficiente, comer de manera saludable y participar en actividades que le brinden alegría.
- ✓ **Acepte las diferencias de su hijo:** Esto crea un ambiente positivo e inclusivo que apoya crecimiento y bienestar de su hijo/a. Concéntrese en esas fortalezas en lugar de las limitaciones. Esto le ayudará a apreciar sus talentos y logros únicos y a celebrar su individualidad.

### Eventos familiares gratis o de bajo costo

#### Charlotte, NC:

- 7 de Agosto, Mellow Mushroom Uptown Charlotte - \$5 Kid Meals All Day EVERY MONDAY!
- 11 de Agosto, Watermelon Day Charlotte Regional Farmers Market - 11 a.m. to 1 p.m.
- 31 de Agosto, Full Moon Sound Bath

#### Upstate, SC:

- 11 de Agosto, Trail side Fridays at Unity Park Free fitness classes
- 26 de Agosto, Character Little Leapers Sky Zone Greenville 9 - 11 a.m. \$12

#### Tampa, FL:

- 6 de Agosto, Sensory Sensitive Sundays at Chuck E Cheese 9 - 11 a.m.
- 9 de Agosto, Jumperoo at Urban Air New Tampa



Si quiere más información para su cinturón de herramientas  
contacte el departamento de educación familiar de Thompson  
704-376-7180.

