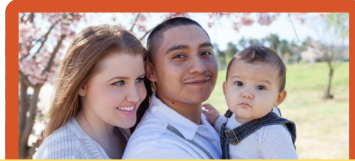


Para mantener la fortaleza de su familia



Consejos para padres

Los Factores de protección son las facultades y recursos que necesitamos tener para ser lo mejor que podemos ser. Nos ayudan a enfrentarnos a los momentos difíciles. ¡Estas son algunas sugerencias para fomentar los factores de protección de su familia!



La resistencia y flexibilidad de los padres es tener valor para responder a las presiones a las que nos somete la vida. Nos ayuda a reponernos de los problemas.

- Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe.

- Rodéese de gente que le apoye.
- Tome tiempo para usted mismo(a): para rezar, dar un paseo o escribir sus pensamientos.
- Elabore un plan para mejorar la situación.

Las conexiones sociales son las personas positivas que forman parte de su vida y con las que puede contar.

- Únase (o inicie usted mismo) con actividades de la comunidad por ejemplo comparta cenas, grupos de juego o fiestas en la calle con sus vecinos.
- Pida ayuda, no tiene por qué hacerlo todo por sí mismo(a).
- Únase a un grupo de apoyo para padres.
- Busque un templo religioso en el que los padres sean bienvenidos y reciban ayuda.

Los apoyos concretos cuando se necesitan son los recursos disponibles cuando los necesita.

- Haga una lista de las personas o lugares a los que puede llamar.
- Solicítele recursos al maestro o médico de su niño.
- Utilice AlamedaKids.org para buscar recursos locales relacionados con la vivienda, la alimentación, el desarrollo infantil y más.

Lo conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil son un proceso continuo. Los padres de familia siempre están aprendiendo nuevas cosas sobre la educación de los niños y niñas, y lo que pueden hacer y lo que necesitan a diferentes edades.

- Únase a una clase de crianza, un grupo de apoyo para padres o un grupo de juego.
- Aprenda cuáles son los “etapas del desarrollo” para entender qué irá pasando a medida que crezca su hijo(a).
- Piense en qué tipo de padre/madre quiere ser. Deje que eso le sirva de guía.
- Únase a Ayúdame a Crecer para llevar un seguimiento del desarrollo de su hijo/a.

La competencia social y emocional de los niños es la manera en la que usted ayuda a sus niños a expresar sus sentimientos, a llevarse bien con los demás y a ayudar a enfrentarse a los conflictos.

- Conéctese con su hijo(a) todos los días. Abrácelo(a), léale algo, cante o hable con él/ella.
- Establezca rutinas, sobre todo para niños pequeños.
- Escuche y respete los sentimientos de su hijo(a).
- Ayude a su hijo(a) a solucionar los problemas de maneras apropiadas para su edad.

¿Tiene alguna pregunta?

Estamos a sus órdenes para ayudarlo. Ayúdame a Crecer es un recurso gratuito para las familias con hijos e hijas de 5 años o menos.

Proporcionamos apoyo, sugerencias y recursos.

