

Construyendo Familias Resilientes



Sabemos que ciertos tipos de estréses significantes en la vida de los niños puede afectar su salud en general. Hay muchos recursos para los niños que han experimentado estrés. Nuestro departamento de Psiquiatría ofrece consejería para niños y adultos: por favor llame a Fairfield 707-366-3600, Vallejo 707-645-2700 o Vacaville 707-624-2830, si usted cree su familia necesita ayuda. Una referencia no se requiere.

Queremos que las familias en nuestra comunidad sean fuertes y tengan la capacidad de superar estrés en sus vidas.

Por favor lea a continuación para obtener más información y pensamientos sobre cómo practicar la resiliencia con su familia. (adaptado de Familias sin Violencia)

Usted es un Buen Padre

Como cuidador de niños, usted desea lo mejor para sus hijos:

Para que los niños obtengan lo mejor de usted, ayude a que;

- ✓ Usted este en un buena situación
- ✓ Usted tenga herramientas e ideas que apoyen su bienestar
- ✓ Tenga un plan de respaldo para los días malos

Familias Fuertes

Las relaciones, tanto pasadas como presentes, nos afectan a todos. Pero incluso cuando hemos tenido malas experiencias hay esperanza hay estrategias para ayudarnos a ser más fuertes

¿Qué significa ser fuerte, resiliente o superar malas experiencias?

- ✓ Saber cómo navegar por el estrés y usar herramientas para ayudarle hacerles frente. ✓ Being able to step back from your emotions when things get hard
- ✓ Ser capaz de alejarse de sus emociones cuando las cosas se ponen difíciles
- ✓ Estudios muestran que las relaciones cariñosas , y la crianza positiva construyen resiliencia y fortaleza en nosotros y nuestros hijos.

Infancia Dificil

Muchos adultos (alrededor de uno de cada cuatro) crecieron en hogares donde hubo abuso u otros problemas.

- ✓ Tal vez alguien los estaba lastimando
- ✓ Tal vez vieron a un padre o cuidador ser herido
- ✓ Tal vez alguien en casa estaba abusando de drogas o alcohol
- ✓ Tal vez cosas como esta le pasaron a usted o a su hijo

Estas experiencias pueden afectar su salud, sus relaciones y cómo usted es padre. Nadie merece que les pasen cosas así.

(Continued on back)

(Continued from front)

Efectos en la Salud

Experiencias en infancia difíciles pueden poner a usted y a sus hijos en mayor riesgo para:

- ✓ Repetir el ciclo incluso sin estar consiente de ella
- ✓ Asma, dolor crónico, obesidad
- ✓ Fumar, beber, y abuso de drogas recetadas o callejeras
- ✓ Ansiedad, depresión o suicidio
- ✓ Relaciones adultas donde es herido por su pareja, o usted lastima a su pareja

Pero ese no es el final de la historia--- la buena noticia es que puedes encontrar tu fuerza, trabajar en tu salud y cambiar las cosas. Para obtener más información, visite www.acestoohigh.com

Pasos Simples Reducen el Estrés

¿Qué puedes hacer ahora mismo, hoy, para ayudarte a ti mismo y a tus hijos?



Deja de hacer lo que estás haciendo durante unos minutos y respira hondo hasta que te sientas más tranquilo: Visite a "Tactical Breather Trainer"(Entrenador de Respirador Táctico) , una aplicación gratuita de teléfono celular



Identificar las dificultades de crianza que son especialmente estresantes (como el entrenamiento para ir al baño, la tarea o la hora de acostarse) y si alguien puede ayudar o hacer esas cosas por usted



Hablar con un amigo de confianza, un familiar o encontrar un grupo de apoyo para las madres y los padres y se conecten con otros padres. Unirse a una comunidad de crianza en línea (www.healthypace.com/parenting).

Crianza Positiva

A veces olvidamos que hay cosas simples que podemos hacer para conectarnos con nuestros hijos y ayudarles a sentirse amados. Estas actividades también ayudan a desarrollar sus cerebros y habilidades sociales y les ayuda a ser mejor en la escuela.

- ✓ Leer, jugar juegos imaginarios, y reirse con sus hijos.
- ✓ Ayudar a su hijo a hablar acerca de cómo se sienten y encontrar las palabras para describir sus emociones.
- ✓ Ayudar a su hijo a encontrar algo en lo que son realmente buenos.

Anote 3 cosas positivas que hizo hoy con su hijo. Usted podrá ver cómo sus elecciones le ayudan a ser un mejor padre y a ayudar a su hijo a prosperar.

Cada padre necesita apoyo en algún momento. Hay buenos números confidenciales, que ayudan sin juzgarle que puede llamar 24/7.

Child help: 1 800-4A-CHILD (422-4453)

Si se siente frustrado o enojado con su hijo o simplemente necesita hablar

Referencia de tratamiento: 1 800-662-HELP (4357)

Servicio de derivación para el abuso de sustancias y problemas de salud mental National Fatherhood Institute: www.fatherhood.org

