

¿Qué pueden hacer los padres por sí mismos?

# CONSTRUYENDO RESILIENCIA FAMILIAR

Para prevenir y mitigar las experiencias adversas en la infancia

"Lo mejor que podemos hacer por los niños que cuidamos es administrar nuestras propias cosas".

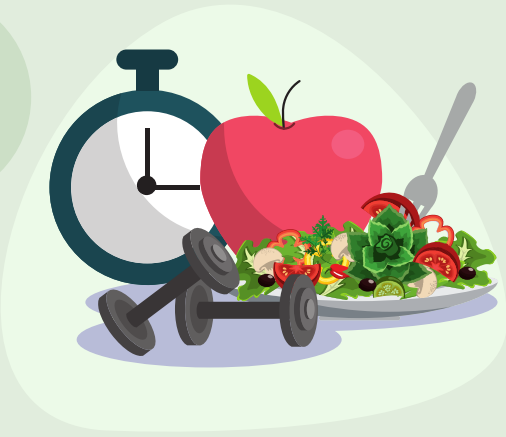
-Donna Jackson Nakazawa



## Seguridad y Autocuidado

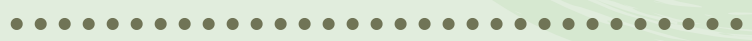
Cuídate para que puedas cuidar de los demás:

- Tome medidas para crear un espacio seguro para usted y su familia. Busque ayuda si está experimentando violencia doméstica o comunitaria
- Tómese el tiempo para hacer sus cosas favoritas para que pueda estar feliz y presente.
- ¡Pide ayuda! Nadie puede criar una familia solo.



## Nutrición, Sueño y Ejercicio

- Coma alimentos saludables y nutritivos que lo hagan sentir bien.
- Establezca rutinas y duerma 8 horas por noche cuando sea posible.
- Haga ejercicio regularmente para ayudar a construir endorfinas (hormonas de la felicidad) y regular sus emociones.



## Relaciones y Comunidad

El aislamiento social tiene un impacto profundo y negativo en los cuidadores. La sensación de enfrentar la crianza de los hijos solos es aterradora y todos merecemos apoyo y conversación adulta.

- Rodéate de personas que te hagan sentir valioso y quieran lo mejor para ti. Busca apoyo y apóyate en ellos.
- Únase a grupos comunitarios que se centren en sus intereses. Encuentre una manera de involucrarse.
- ¡Ayuda a los demás! El ser un voluntario es una buena manera de ayudar a los demás y aumentar las conexiones sociales.



## Comprenda sus propios ACE y priorice su salud mental

- Los ACE tienden a transmitirse de generación en generación. Rompe el ciclo entendiendo tu propio trauma y reacciones.
- Hay una variedad de estrategias y recursos que los terapeutas / consejeros pueden compartir con los padres para ayudarlos a comprender y sobrellevar la situación. El neurofeedback, la terapia familiar, el EMDR, la meditación y la terapia de conversación son ejemplos de métodos efectivos.



[kanehealth.com/AOK](http://kanehealth.com/AOK)

[haga clic aquí para obtener una lista de recursos locales, incluidos los recursos para la salud mental](#)

¿Qué pueden hacer los padres por sus hijos?

# CONSTRUYENDO RESILIENCIA FAMILIAR

Para prevenir y mitigar las experiencias adversas en la infancia

Los niños no dicen "Tuve un día difícil, ¿podemos hablar?" Dicen: "¿Jugarás conmigo?"  
- Lawrence Cohen



## Críaanza y Apego

La investigación muestra que los niños que reciben cuidado y afecto de un cuidador constante tienen más facilidad para lidiar con el estrés y hacen mejor académica y conductualmente.

- Demuestre que está interesado en ellos haciendo preguntas y haciendo un tiempo especial.
- Celebra sus éxitos y pasos en falso. Enseñe a los niños cómo aprender de los errores y volver a levantarse y volver a intentarlo.



## Apoyo Concreto

¿Usted y su familia tienen todas sus necesidades básicas satisfechas? ¿Vivienda estable? ¿Empleo? ¿Comida? ¿Cuidado de niños? ¿Acceso a la atención médica? Si no, hay muchos recursos locales disponibles para cubrir los recursos básicos necesarios y alivios de carga financiera.

- Busque en el Internet los servicios que está necesitando. [Guía de recursos de AOK](#).
- Pregunte a los maestros, trabajadores sociales, administradores de casos u otras personas en el sector público dónde puede encontrar ayuda.



## Dele a su hijo experiencias positivas

La investigación muestra claramente que las experiencias positivas de la infancia (PCE) reducen las probabilidades de resultados negativos más adelante en la vida. Ejemplos de PCE son:

- Sentirse capaz de hablar con la familia sobre los sentimientos
- Sentir que su familia estuvo a su lado durante los tiempos difíciles.
- Sentirse seguro y protegido en su hogar.
- Disfrutar de participar en las tradiciones familiares y comunitarias



## Hágale saber a su hijo que usted siempre estará ahí para ellos

- Fomente el diálogo familiar y las habilidades saludables de afrontamiento.
- Tómese el tiempo para jugar, aprender y conectarse.
- Reduzca la vergüenza y el castigo a favor de la enseñanza de disculpas productivas, la resolución de problemas y la corrección de errores.

