

Actividades para individuos para ayudar a construir responsabilidad compartida

Todos tenemos un papel que jugar en la construcción de comunidades fuertes donde las personas y los niños sean valorizados y comprendidos. Todas las familias desean lo mismo para sus hijos, un hogar seguro, buena educación y la oportunidad de triunfar. A continuación está una lista de actividades que usted puede hacer, tanto como individuo preocupado y como miembro de la comunidad involucrado.

Construya una red de apoyo al involucrarse en su vecindario.

Existen muchas maneras de crear, mejorar y mantener una comunidad saludable y de apoyo. Esto puede ser tan sencillo como llegar a conocer a sus vecinos o considerable como trabajar en un proyecto de mejora comunitario. Algunos ejemplos incluyen:

- ☆ **Conocer a sus vecinos.** Desarrolle amistades con sus vecinos y los hijos y nietos de sus vecinos. Haga de sus vecinos su familia extendida. Las personas se sienten mejor y más seguras y los problemas parecen menos abrumadores cuando el apoyo está cercano. Es más fácil compartir sus alegrías y preocupaciones si conoce a sus vecinos.
- ☆ **Ayudar a una familia bajo estrés.** Si una familia que usted conoce parece estar en crisis o bajo estrés ofrece ayuda—ofrece cuidar a los niños, ayudar con las tareas del hogar o sugiere recursos en la comunidad que puedan ayudar a la familia, tales como los líderes religiosos de la comunidad, profesores y doctores.
- ☆ **Involucrarse con los niños de su comunidad.** Una sonrisa o una palabra de estímulo puede significar mucho, si viene de un padre o de un extraño que pasa.
- ☆ **Involucrarse en una escuela local.** Únase a la organización de padres y profesores y participa en los programas de la escuela. Incluso si no tiene a un hijo de edad escolar, usted puede ser mentor de un niño en su escuela local o ser un hermano mayor (Big Brother) o una hermana mayor (Big Sister).
- ☆ **Mantener a su vecindario seguro.** Inicie un programa de observación en el vecindario (Neighborhood Watch) y planea un evento comunitario “Noche de Vigilia Nacional” que reúna a los vecinos, negocios locales, bomberos, policía y otros. Se pueden conocer al llevar a cabo programas especiales, y ayudando a mantener el vecindario y los niños seguros. Visite www.nationaltownwatch.org/nno.

Aprenda como su comunidad patrocina a los niños y familias y sea un miembro activo de la comunidad.

Una parte de construir una comunidad fuerte es participando en los programas que apoyan a los miembros de la comunidad. Encuentre maneras de ofrecer servicio voluntario en escuelas locales, comunidades tribales, organizaciones comunitarias o religiosas, clínicas de cuidados de la salud, hospitales de niños, centros de cuidado de niños o instituciones de servicio social. Usted puede ayudar al iniciar uno de los programas mencionados más adelante, enseñando a los niños o ayudando a promover estos y otros programas comunitarios y actividades:

- ☆ Los programas educacionales ayudan a enseñar ocupaciones, manejo de presupuesto o destrezas de cómo educar a sus hijos.
- ☆ Los talleres para el fortalecimiento de relaciones matrimoniales pueden ayudar a promover la importancia de matrimonios saludables en la comunidad.
- ☆ Los programas de paternidad pueden fortalecer el papel de los padres ayudándolos a aprender habilidades de cómo ser mejores padres y cómo llegar a ser más activos en las vidas de sus niños.



- ☆ Los programas de tratamiento de abuso de sustancias pueden ayudar a los padres a sobrellevar problemas con alcohol y otras drogas.
- ☆ Los refugios para personas sin vivienda pueden ofrecer no sólo comida y camas para niños y familias, sino también entrenamiento ocupacional, educación, guardería infantil y servicios de salud mental.
- ☆ Los centros locales de recreación dan a los niños un lugar seguro para jugar, también ofrecen deportes, clases, actividades después de la escuela y otras actividades para toda la comunidad.
- ☆ Los programas de bebés sanos ofrecen servicios de educación y salud a los nuevos padres.
- ☆ Los programas de guarderías infantiles ofrecen un lugar seguro para los niños de esta manera sus padres pueden mantener sus trabajos o permanecer en la escuela.
- ☆ Los servicios de cuidado ofrecen un alivio a familias durante tiempos estresantes con un niño u otro familiar que está enfermo o tiene una incapacidad.
- ☆ Los centros de apoyo a víctimas de violencia doméstica alertan al público a cerca de este tema y proporcionan servicios y refugio a los miembros de la familia afectados por la violencia.
- ☆ Los grupos de apoyo a los padres ofrecen un lugar para que los padres se reúnan y discutan temas relacionados a la educación de los hijos, intercambian ideas y ofrecen ayuda. Los grupos de apoyo a los padres proporcionan una oportunidad para los padres de apoyarse mutuamente en el manejo de los desafíos de criar niños y jóvenes.
- ☆ Las comunidades tribales proporcionan a menudo actividades de apoyo familiar a través de los eventos culturales y reuniones comunales. Por favor refiérase a su tribu local para que lo incluyan en la lista de eventos que mandan a sus miembros.
- ☆ Los centros de recursos para las familias proporcionan un conjunto de servicios de apoyo de prevención, incluyendo muchos de los mencionados anteriormente, así como también referidos a otros centros comunitarios.

Prevenga el maltrato de menores.

Recuerde que cualquier cosa que haga para apoyar a los niños y padres en su familia, vecindario y comunidad ayuda a fortalecer a las familias y reducir la probabilidad de abuso y negligencia de los niños. También puede trabajar en maneras específicas para prevenir el maltrato de menores.

- ☆ Ayude a las organizaciones locales o comunidades tribales a distribuir materiales educativos acerca de cómo mejorar la educación y prevención del maltrato de menores.
- ☆ Los padres mentores en programas que interrelacionan padres estables con padres en riesgo de abusar. Los mentores ofrecen apoyo y un modelo positivo de crianza.
- ☆ Ofrezca amistad y guía a los padres y niños quienes necesiten su ayuda siendo voluntario en programas tales como Befriend-a-Child o Court Appointed Special Advocates (CASA, conocida por sus siglas en inglés).
- ☆ Entre en contacto con sus funcionarios elegidos y pida que otorguen apoyo financiero a los programas y las políticas que apoyan a niños y a familias.
- ☆ Haga una donación a una organización que trabaje para prevenir el maltrato de menores. Puede donar dinero, ropa, comida o juguetes a una institución de servicio social que ayude a familias en su comunidad.
- ☆ Inicie o únase a una organización para prevenir el maltrato de menores.
- ☆ Aprenda cómo reconocer y reportar signos del maltrato de menores.

