

# Cómo mantener a su familia fuerte



Todas las familias tienen fortalezas y todas las familias enfrentan desafíos. Cuando usted está bajo estrés—el carro se daña, usted o su pareja pierden su empleo, el comportamiento de uno de los niños es difícil o incluso cuando la familia está experimentando cambios positivos, como por ejemplo mudarse a un nuevo hogar—algunas veces toma un poquito de ayuda extra para sobrellevar el día.

Los factores de protección son las fortalezas y los recursos de los que se valen las familias cuando la vida se pone difícil. Basarse en estas fortalezas es una forma comprobada de mantener a la familia fuerte y mejorar el bienestar de los niños. Esta hoja de consejos describe seis factores de protección y algunas formas simples en las que puede desarrollar estos factores en su propia familia.

Factor de protección y lo que significa	Lo que usted puede hacer
<p><b>Crianza afectiva y apego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuestra familia se demuestra cuánto nos amamos mutuamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tome tiempo al final del día para conectarse con sus hijos con un abrazo, una sonrisa, una canción o unos pocos minutos escuchándoles y hablando con ellos.</li> <li>Consiga formas de involucrar a sus hijos mientras completan tareas cotidianas (con las comidas, las compras, en el carro). Hable sobre lo que está haciendo, hágales preguntas o jueguen juegos simples (como “yo veo”).</li> </ul>
<p><b>Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yo sé que la crianza es parcialmente natural y parcialmente aprendida.</li> <li>Estoy aprendiendo siempre cosas nuevas sobre la crianza de niños y lo que ellos pueden hacer a diferentes edades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore preguntas sobre la crianza con su doctor de cabecera, el maestro de su hijo, sus familiares o amigos.</li> <li>Suscríbase a una revista, sitio web o boletín informativo en línea sobre el desarrollo de los niños.</li> <li>Tome un curso sobre la crianza en un centro comunitario local (éstos a menudo tienen una escala móvil de costos).</li> <li>Siéntese y observe lo que su hijo puede y no puede hacer.</li> <li>Comparta lo que aprenda con toda persona que cuide de su hijo.</li> </ul>
<p><b>Resiliencia de los padres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo valor durante situaciones de estrés y la capacidad de sobreponerme de los retos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tome tiempo tranquilo para recargar energías: tome un baño, escriba, cante, ríase, juegue, tome una taza de té.</li> <li>Haga un poco de ejercicio físico: camine, estire los músculos, practique yoga, levante pesas, baile.</li> <li>Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe.</li> <li>Rodéese de personas que lo apoyan y le hacen sentir bien.</li> </ul>

Factor de protección y lo que significa	Lo que usted puede hacer
<p><b>Conexiones sociales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo amigos, familiares y vecinos que ayudan y ofrecen apoyo emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participe en actividades del vecindario, como cenas de contribución, ferias callejeras, picnics o fiestas de cuadra.</li> <li>Únase a un grupo de juego o grupo de apoyo en línea de padres con hijos de edades similares.</li> <li>Encuentre una iglesia, templo o mezquita que acoja y apoye a los padres.</li> </ul>
<p><b>Apoyos concretos para los padres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuestra familia puede satisfacer nuestras necesidades diarias, incluyendo vivienda, alimentos, atención de la salud, educación y consejería.</li> <li>Sé dónde conseguir ayuda si la necesito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga una lista de personas o lugares a llamar para recibir ayuda.</li> <li>Pida al director de la escuela de su hijo que celebre una Noche de Recursos Comunitarios, para que usted (y otros padres) pueda ver qué tipo de ayuda se ofrece en su comunidad.</li> <li>Marque “2-1-1” para encontrar información sobre organizaciones que apoyan a las familias en su área.</li> </ul>
<p><b>Competencia social y emocional de los niños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mis hijos saben que son amados, sienten que pertenecen y son capaces de llevarse bien con los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establezca rutinas regulares, especialmente para los niños pequeños. Asegúrese de que toda persona que cuide de su hijo esté al tanto de sus rutinas en lo concerniente a las horas de comida, siestas y hora de dormir.</li> <li>Hable con sus hijos sobre la importancia de los sentimientos.</li> <li>Enseñe y aliente a sus hijos a resolver los problemas de formas apropiadas a sus edades.</li> </ul>

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar, incluyendo las iniciativas de fortalecimiento de las familias Strengthening Families Initiatives en New Jersey, Alaska y Tennessee. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.