

# Familias fuertes



Se sabe que ciertas formas de estrés en la vida de un niño pueden afectar su salud en general; sin embargo, existen múltiples recursos para ayudar a los niños que han sufrido de estrés. Nuestro departamento de Psiquiatría ofrece consejería para niños y adultos: por favor llame al 510-675-3080 si cree que su familia la necesita. No es necesaria la recomendación de un médico.

También animamos a las familias a colaborar con organizaciones comunitarias locales. Si tiene hijos de 0 a 5 años y vive en el condado de Alameda, puede comunicarse a *Help Me Grow* al 888-510-1211, o bien visite el sitio [first5alameda.org/help-me-grow](http://first5alameda.org/help-me-grow). Si tiene hijos de mayor edad, puede llamar al 211, que cubre toda la zona de la Bahía de San Francisco. Ambas organizaciones ofrecen información y recursos, tales como transporte y de problemas alimenticios. *Help Me Grow* también cuenta con personal que puede ofrecer ayuda directa a familias.

Deseamos que las familias de nuestra comunidad sean fuertes y puedan superar el estrés en sus vidas. Por favor lea lo siguiente para informarse más sobre cómo practicar la adaptación con su familia.

---

## Usted es un buen padre de familia

*Como la persona que cuida de niños, usted quiere lo mejor para sus hijos.*

Para apoyar mejor a sus hijos, recuerde que:

- ✓✓ Usted también debe estar bien
- ✓✓ Debe contar con ideas y herramientas que mejoren su bienestar
- ✓✓ Debe contar con un plan extra para los malos días

## Familias fuertes

*Tanto las relaciones anteriores como las actuales nos afectan a todos; pero hay esperanza hasta cuando hemos tenido malas experiencias. Existen estrategias que nos ayudan a ser más fuertes.*

### ¿Qué significa ser fuerte, resistente o recuperarse de malas experiencias?

- ✓✓ **Saber cómo lidiar con el estrés y utilizar herramientas para superarlo**
- ✓✓ Ser capaz de separarse de las emociones durante una situación adversa
- ✓✓ Recuperarse de malas experiencias y ayudar a sus hijos a hacer lo mismo
- ✓✓ Las investigaciones demuestran que las buenas relaciones y una crianza positiva crean resistencia y fuerza en nosotros y nuestros hijos.

## Una niñez difícil

### Muchos adultos (alrededor de 1 de cada 4) crecieron en un hogar abusivo o problemático

- ✓✓ Tal vez alguien les hacía daño
- ✓✓ Tal vez fueron testigos de maltrato a uno de los padres o cuidadores
- ✓✓ Tal vez alguien en casa sufría de drogadicción o alcoholismo
- ✓✓ Tal vez algo así le pasó a usted o a uno de sus hijos

*Tales experiencias pueden afectar la salud, las relaciones y la forma en que cría a sus hijos. Nadie merece que algo así le suceda.*

**(Continúa al reverso)**

**(Continúa de la página del frente)**

## **Efectos en la salud**



**Las experiencias negativas de la niñez pueden elevar el riesgo de que usted y sus hijos:**

- ✓✓ Repitan el mismo ciclo sin darse cuenta
- ✓✓ Sufran de asma, dolor crónico u obesidad
- ✓✓ Fumen, beban o abusen de medicamentos recetados y drogas
- ✓✓ Sufran de ansiedad, depresión y suicidio
- ✓✓ Estén en relaciones como adultos en las que es lastimado o lastima a su pareja

**Pero la historia no tiene por qué acabar así: la buena noticia es que puede encontrar la fuerza, trabajar en su salud y cambiar las cosas. Para mayores informes vaya a [www.acestoohigh.com](http://www.acestoohigh.com)**

## **Pasos sencillos para reducir el estrés**

**¿Qué puede hacer hoy para ayudarse y ayudar a sus hijos?**

-  Deje de hacer lo que está haciendo por un momento y respire profundamente varias veces hasta que se calme. Eche un vistazo a *Tactical Breather Trainer*, una aplicación de teléfono móvil gratuita.
-  Identifique los problemas de la crianza que sean estresantes (p. ej. enseñarles a usar el baño, hacer la tarea o acostarse), y averigüe si alguien puede ayudarle o hacer esas cosas por usted. Hable con un amigo o pariente de confianza, o bien, busque un grupo de apoyo para madres o padres para conectarse con otros padres de familia. Únase a una comunidad de padres de familia en línea ([www.healthyspace.com/parenting](http://www.healthyspace.com/parenting))



## **Una crianza positiva**

**A veces se nos olvida que existen cosas sencillas que podemos hacer para conectar con nuestros hijos y ayudarles a sentirse queridos. Dichas cosas también ayudan a desarrollarles el cerebro y las habilidades sociales, así como mejorarles el desempeño académico.**

- ✓✓ Lea con sus hijos, haga juegos imaginarios y ría con ellos.
- ✓✓ Ayude a sus hijos a hablar de cómo se sienten y a encontrar palabras para describir sus emociones.
- ✓✓ Ayude a sus hijos a encontrar algo en lo que sobresalgan.

Anote 3 cosas positivas que haya hecho hoy con su hijo. Verá cómo sus decisiones le ayudan a ser un mejor padre de familia y a su hijo a salir adelante.

***En algún momento, todo padre necesita de ayuda. Existen buenas líneas telefónicas, confidenciales y no críticas a las que puede llamar las 24 horas.***

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

**Si se siente frustrado o molesto con su hijo o simplemente necesita de una recomendación para tratamiento: 1 800-662-HELP (1-800-662-4357)**

**Servicio de recomendaciones por abusos de sustancias y por problemas de salud mental National Fatherhood Institute (*Instituto Nacional para Padres de Familia*): [www.fatherhood.org](http://www.fatherhood.org)**

©2013 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados. Adaptado con licencia.

Tarjetas de bolsillo disponibles en los consultorios médicos de Kaiser Permanente en HPUB. Item # 05513-050-EN