

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. 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

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)



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

©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