Familias fuertes

CENTER FOR THE STUDY
OF SOCIAL POLICY'S
strengthening families™
A PROTECTIVE FACTORS FRAMEWORK

Sobre Strengthening Families™

Strengthening Families (fortalecimiento familiar) es una iniciativa para ayudar a familias a dar a sus hijos lo que necesitan para prosperar. Esta iniciativa se enfoca en sacarle provecho a sus fortalezas particulares como padre y en asegurarse de que tiene las habilidades y el apoyo que necesita para garantizar que su hijo y su núcleo familiar estén protegidos, seguros y felices.

Strengthening Families está construido con base en cinco "factores protectores", los cuales ayudan a las familias a alcanzar el éxito y la prosperidad, incluso cuando se presentan riesgos y desafíos. Este folleto ofrece algunas sugerencias sobre cómo puede desarrollar las fortalezas de su familia y apoyar a otras familias cuando estas lo necesiten.

Esperamos que este folleto le sea útil.

Entender el esquema "Strengthening Families"

1 **Resiliencia parental**
(Sea fuerte, no se estrese)

2 **Conexiones sociales**
(Reciba y dé apoyo)

3 **Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil**
(Aprenda más para que pueda criar mejor)

4 Apoyo concreto en momentos de necesidad

(Pida ayuda cuando la necesite)

5 Competencias socioemocionales de los niños

(Ayude a su hijo a aprender a manejar sus sentimientos y relaciones)

Piense en su familia y en otras familias que conozca. Es probable que algunos de estos factores protectores sean fortalezas y puede que algunas veces necesite más ayuda con los demás factores. Esto es totalmente normal.

Todas las familias pasan por momentos en los que necesitan más apoyo. Algunos de nosotros lo obtenemos a través de nuestras familias extendidas, comunidades religiosas o vecinos, mientras que otros confían más en programas formales. De cualquier manera, tener la intención de cuidar de sí mismo y de obtener la ayuda e información que necesita, puede ayudar a que usted y su familia se mantengan fuertes.

Resilencia parental

Sea fuerte, ¡incluso cuando esté estresado!

La resilencia es el proceso de manejar el estrés y actuar de forma adecuada aun cuando las cosas son difíciles.

Ser resiliente como padre significa:

- Cuidar de sí mismo y pedir ayuda cuando la necesite.
- Sentirse bien consigo mismo y ser optimista sobre el futuro.
- Hacer planes para el futuro y preparar lo que hará en situaciones que sabe que son desafiantes para usted.
- No permitir que el estrés impida que brinde un cuidado amoroso a su hijo.
- Tomarse tiempo para realmente disfrutar de su hijo y de los aspectos que le gustan de ser padre.

Consejos para mejorar la resiliencia parental

- **Escriba todas las cosas que le gusta hacer con su hijo y piense de qué manera tomará más tiempo para hacerlas con él/ella.**
- **Identifique los momentos de crianza que son más desafiantes para usted y haga un plan sobre qué hará cuando estos momentos surjan.**
- **¿Qué lo ayuda a sentirse menos estresado? Haga una lista de actividades que reduzcan su estrés para usarla en esos días difíciles.**
- **Dedique tiempo cada día para hacer algo en lo que sea bueno.**

Conexiones sociales
¡Reciba y dé apoyo!

A veces ser padre puede ser muy estresante. Por lo tanto, es más fácil manejar los desafíos parentales cuando tenemos relaciones positivas con la familia, los amigos y vecinos. Tener una red de personas con quien contar en nuestras vidas nos ayuda a sentirnos seguros, confiados y empoderados, y esto nos ayuda a ser mejores padres.

Construya un sistema de apoyo social sólido al:

- Enfocarse en las relaciones en las que se siente respetado y apreciado
- Estar dispuesto a aceptar ayuda de otros y buscar oportunidades para luego ayudar a ellos.
- Desarrollar sus habilidades y facilidad para acercarse a otros, comunicarse, resolver conflictos y hacer todas las demás cosas que ayudan a mantener una amistad fuerte.
- Crear su red para tener muchos amigos y conexiones con quienes contar.

Consejos para mejorar las conexiones sociales

- **Dedique tiempo para reconectarse con viejos amigos. Llámelos por teléfono o envíeles un mensaje de texto, un correo electrónico o una tarjeta.**
- **Únase a un grupo comunitario (por ejemplo, un club de lectura, una organización de voluntariado o un grupo religioso). Esta puede ser una estupenda manera de conocer gente nueva.**
- **Acérquese a padres que tengan niños de la misma edad que los suyos, incluso podría planear un encuentro para jugar o un grupo de transporte escolar. ¿Conoce a otros padres de la escuela o guardería de su hijo? Intente acercarse a padres que tengan niños de la misma edad que los suyos, ¡hasta podría planear un encuentro para jugar o un grupo de transporte escolar!**

Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil

¡Aprenda más para que pueda criar mejor!

Los padres perfectos no existen, pero saber qué esperar hace que el trabajo sea mucho más fácil.

Tener conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil nos ayuda a:

- Saber qué esperar durante el crecimiento de nuestros hijos y saber cuál es la mejor manera de ayudarlos a aprender y prosperar.
- Utilizar habilidades nuevas para ayudar a nuestros hijos a ser felices y saludables.
- Reconocer las necesidades particulares de nuestros hijos.
- Comprender cómo responder de manera positiva cuando nuestros hijos se comportan mal.

Al aprender qué es lo que nuestros hijos necesitan para dar lo mejor de ellos, podemos darles el mejor comienzo en la vida, disfrutar más de la crianza y construir familias fuertes y saludables.

Consejos para mejorar la crianza y el desarrollo de sus hijos

► ¿Qué hace bien como padre? Haga una lista de sus fortalezas parentales.

► Escriba al menos una cosa que quiera aprender sobre criar a cada uno de sus hijos en particular. Luego, piense en las personas que puedan ayudarlo a aprender este tipo de cosas.

► Planifique encuentros con las personas que más puedan ayudarlo. El pediatra de su hijo y las personas que lo cuidan son personas estupendas con quienes hablar.

► Una parte importante de ser un buen padre es involucrarse en las experiencias escolares de su hijo. Propóngase conversar regularmente con los maestros de su hijo o con quienes lo cuidan.

Recibir apoyo concreto en momentos de necesidad: ¡Obtenga ayuda cuando la necesite!

Todas las familias pasan por momentos difíciles. Sin embargo, saber dónde obtener ayuda en la comunidad, puede facilitar mucho las cosas.

Es importante que nosotros como padres:

- Sepamos qué ayuda está disponible.
- Pidamos ayuda cuando la necesitemos
- Obtengamos lo que necesitamos para mantener a nuestras familias protegidas y saludables.
- Ayudemos a los demás cuando sea posible.

Cuando las necesidades básicas de nuestras familias están atendidas, podemos pasar menos tiempo preocupándonos y más tiempo ayudando a nuestros hijos a crecer y a desarrollarse. ¿Alguna vez se ha sentido avergonzado por pedir ayuda? Piense un momento en cómo se siente cuando alguien le pide ayuda. Puede ser difícil ser quien la pide, pero todos necesitamos ayuda en algún momento. No solo no hay nada malo con recibir ayuda cuando se necesita, sino que obtener la ayuda que usted y su hijo necesitan es parte de ser un buen padre.

Consejos para mejorar el apoyo concreto

- **Practique ser su defensor y el de su hijo. ¿De qué maneras puede participar en la escuela de su hijo (u otro servicio que utilice) para asegurarse de que su hijo recibe lo que necesita?**
- **Aprenda más sobre qué está disponible en su comunidad. Busque en en internet, dedique algo de tiempo a ver los tableros de anuncios que están en su parque o biblioteca local, visite un programa que sirva como núcleo o punto de encuentro de recursos comunitarios o hable con otros padres. Puede que se sorprenda al ver lo que está disponible.**
- **Ayude a quien lo necesite. Ayudar a otros trae buenos sentimientos y hace que sea más fácil pedir ayuda cuando la necesitamos.**
- **No se rinda. A veces obtener ayuda no es tan fácil como piensa. Los sistemas de servicio pueden ser difíciles de entender o puede ser complicado trabajar con ellos. Puede que esto se vuelva desalentador, así que sea gentil consigo mismo.**

Las competencias emocionales y sociales de los niños

¡Ayude a tu hijo a manejar sus sentimientos y relaciones!

Ayudar a los niños a desarrollar competencias socioemocionales les permite manejar sus emociones y construir relaciones saludables con sus compañeros y adultos.

Como padres, las cosas que hacemos para modelar y ayudar a nuestros hijos a aprender estas habilidades hacen una gran diferencia. Podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar estas habilidades al:

- Responderles de manera sincera y consistente.
- Enseñarles las palabras que necesitan para expresar cómo se sienten.
- Permitirles expresar sus emociones.
- Ser un modelo a seguir: muéstrale a su hijo cómo ser amable y cómo interactuar positivamente con otras personas.

Consejos para mejorar las competencias sociales y emocionales

- **Preste atención a su hijo por hacer las elecciones correctas. Asegúrese de apreciar y halagar los comportamientos amigables de su hijo, como compartir, tomar turnos y ser educado.**
- **Haga una lista de las cosas que pueden frustrar a su hijo. Siéntese y hable con él/ella y haga un plan sobre cómo puede responder la próxima vez que esta situación surja.**
- **Saque tiempo para sentarse a leer un libro infantil con su hijo y hablen de cómo se sienten los personajes a lo largo de la historia. Esto pude ayudar a su hijo a aprender sobre los sentimientos y las emociones.**
- **Cree rutinas regulares para determinar cómo se están sintiendo todos en la familia. Pídale a cada uno de los miembros de la familia que cuente la mejor cosa que les haya pasado o algo que haya sido difícil o triste y cómo lo manejaron.**

Material adaptado del Esquema de Factores Protectores
del Fortalecimiento Familiar
Copyright © 2015 Centro para el Estudio de Políticas Sociales