



MITIGANDO LOS EFECTOS DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA



ACTIVIDADES PARA PADRES Y CUIDADORES

YMCA COMMUNITY SUPPORT SERVICES



El contenido fue creado en base al Marco del Fortalecimiento de Familias

Los siguientes Factores de Protección han demostrado un aumento en el desarrollo infantil y funcionamiento familiar óptimo, y una disminución en la probabilidad del maltrato infantil. Cuando estos cinco factores están presentes, los niños y las familias tienen más probabilidades de tener una mejor salud y bienestar.

Contenidos

MITIGANDO LOS EFECTOS DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA



2 introducción



3 contenidos

4-5 resiliencia de los padres



6-7 conexiones sociales

8-9 conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil



10-11 apoyo concretos en momentos de necesidad

12-15 capacidad socio emocional de los niños



Resiliencia de los Padres

La habilidad de salir adelante o transformarse a través de la adversidad. A menudo, la resiliencia se presenta como tener la capacidad de navegar a través de los desafíos y poder manejar el estrés del día a día.



Duerma bien. La ciencia nos confirma la importancia del sueño de buena calidad en nuestro cuerpo y mente. Tener una rutina de relajación le ayuda indicar al cuerpo que es hora de descansar y nos ayuda a calmarnos para dormir bien por la noche y mantener los niveles de energía altos. Tome en cuenta el consumo de caféina para respaldar su descanso.



Alimente bien su cuerpo y manténgase hidratado. Coma alimentos balanceados y nutritivos para mantener su energía y su cuerpo funcionando bien. Hidrátese con bebidas bajas en azúcar.



Limite bebidas alcohólicas y otras sustancias que alteran la mente. Mientras que estas sustancias le puedan proporcionar un alivio, pueden inhibir la toma de decisiones sensatas.



Escuche música. Escuchar música puede liberar sensaciones de bienestar en el cerebro y fomentar la relajación. La música también puede disminuir el estrés y puede ayudar a equilibrar las emociones negativas.



Intente la atención plena y/o meditación. Headspace y Calm son aplicaciones que ofrecen meditaciones guiadas con una variedad de temas y duraciones.



Busque el tiempo para las diferentes funciones en su vida. El tiempo de los adultos suele estar lleno de trabajo y la crianza. Es importante hacer tiempo para usted y sus intereses que se extienden más allá de estos dos papeles. Esto puede ser un pasatiempo como crear arte, un ejercicio o deporte, o pasar tiempo aprendiendo algo nuevo.



Conexiones Sociales

Todos necesitamos relaciones positivas, enriquecedoras y constructivas. Las amistades, conexiones sociales y redes de apoyo son importantes para el autocuidado, la salud emocional y el bienestar.



Todos tenemos necesidades sociales diferentes. Piensa en qué interacciones sociales te llenan y cuáles te desgastan. Para algunos, celebrar un cumpleaños es agotador, mientras que otros se sienten conectados a una comunidad. Explore diferentes opciones para conectarse. ¿Cuántas personas prefiere? ¿son mejores las interacciones en vivo que conectarse a través de postales o cartas por escrito? ¿con qué frecuencia se siente bien para conectarse con otros?



Mantenga relaciones con los miembros de su familia que le brinden apoyo. ¡Visitas con la familia en persona es ideal, y las video llamadas o llamadas por teléfono pueden ser igual de buenas! Los niños aprenderán sobre sus costumbres familiares, historias y tradiciones, y sentirán un sentido de pertenencia y el lazo familiar.



Tome interés en la vida social de los niños. Fomente las amistades entre su hijo y sus amigos. Ayudar a los niños a crear amistades con sus compañeros es una gran manera de enseñarles el valor de las conexiones sociales positivas. Las habilidades para identificar y mantener amistades fuertes y estables llevarán beneficios a largo plazo a la edad adulta.



Las relaciones fuertes y estables se extienden más allá de la familia y los amigos. Considere la posibilidad de crear amistades adultas con quienes trabaja, aprende, comparte sus ideas espirituales o sean vecinos en su comunidad.



Escuche con atención o apoye a aquellos que confían en usted. Al paso del tiempo, estos actos compasivos pueden fomentar las relaciones y eventualmente se convertirán en conexiones confiables y de apoyo.

Idea Destacada

Asista a un Café Comunitario virtual para conectarse con otros padres/madres y cuidadores.

Presentado nacionalmente por
<http://www.bestrongfamilies.org/>

Presentado localmente por
YMCA del Condado de San Diego
Fortalecimiento de Familias

Para mas información
childcareresourceservice@ymcasd.org
o llame al 1-800-481-2151

Conocimiento de la crianza Y el desarrollo infantil

Los niños no vienen con un manual, y saber como responder a las necesidades individuales de cada niño puede ser difícil. Asegurando que los cuidadores tengan el apoyo y el acceso a la información a las prácticas de crianza positiva, al igual que tener un entendimiento del desarrollo infantil, puede ayudar a asegurar que los padres/madres tengan los recursos para ser los mejores padres/madres que puedan ser.

Los cuerpos y cerebros de los niños crecen y cambian rápidamente. Los hitos siguen este desarrollo desde la infancia hasta la adolescencia como sonreír, caminar, hablar, razonar, pubertad y muchos otros. Es importante recordar que cada niño se desarrolla a su propio ritmo y tiene una biología y experiencias únicas que dan forma a su desarrollo.

Es común que los cuidadores se sientan atrapados a veces. Los cuidadores no siempre saben cómo satisfacer las necesidades psicológicas y físicas de los niños cuando están creciendo y cambiando.

Ser padres de niños pequeños y adolescentes puede ser difícil. Estos dos períodos de tiempo pueden ser difíciles porque los niños están creciendo y cambiando de maneras importantes. Cuando los cuidadores saben qué esperar y tienen habilidades para criarlos de manera efectiva a través de estos períodos, los

cuidadores y los niños pueden profundizar su conexión y vínculo.

Busque asesoramiento y obtenga mas conocimientos a través de libros, sitios web confiables de desarrollo infantil, grupos de apoyo y apoyo de consejería, o comuníquese con el médico del niño para obtener recursos confiables.

La consistencia y la previsibilidad crean seguridad para todos en un hogar. También hacen más fácil notar qué cambios pueden conducir a comportamientos desafiantes y a comportamientos positivos. La creación de rutinas y horarios es un primer paso para empezar a crear regularidad para las familias..

Página web de Cero a Tres (Zero to Three)
(<https://www.zerotothree.org/>)

Página web del Seguimiento del Desarrollo de acuerdo con la CDC
(<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>)



Apoyos Concretos en momentos de necesidad

Todos necesitan apoyo en algún punto. Esto puede incluir las necesidades básicas como cuidado infantil, comida, vivienda, o asistencia para los servicios públicos, y también en cuestiones de apoyo en la educación, capacitaciones y empleos. Cuando las familias saben a donde dirigirse para obtener ayuda, y los recursos son fácilmente accesibles, las familias son más propensas a acceder a ellas.

Cada niño y familia necesita ayuda concreta en diferentes puntos de la vida. Todos los niños y familias tienen necesidades básicas, como vivienda, alimentos nutritivos, ropa limpia, atención médica, y la seguridad para vivir y prosperar. Si su familia se encuentra necesitada alguna vez, hay organizaciones en su comunidad que pueden ayudar.

Tener dificultades para llegar al fin de mes puede aumentar el estrés del padre/madre y los factores de riesgo asociados con el maltrato.

Contacte 2-1-1 San Diego para más información sobre referencias de los recursos locales (211sandiego.org)

Línea de Acceso y de Crisis para las necesidades de salud mental (888)724-7240

First 5 San Diego <https://first5sandiego.org/programs/>

Servicios de Recursos de Cuidado Infantil de YMCA para la asistencia en la búsqueda de cuidado infantil de calidad <https://www.ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service>



Capacidad socio emocional de los niños

La capacidad de expresar emociones, manejar comportamientos e interactuar positivamente con los demás son habilidades fundamentales para la vida tanto para niños como para adultos. El desarrollo infantil saludable ocurre en el contexto de relaciones afectivas, de apoyo, enriquecedoras y de apego con los cuidadores.

Los cuidadores juegan un papel especialmente importante al mostrarles a los niños cómo manejar las emociones, comportarse en diferentes entornos y participar en las relaciones y la comunidad.

CAAVE fue creado por YMCA Youth and Family Services para establecer conexiones y relaciones sólidas.

Los elementos de CAAVE

C = compasión, **A** = consciencia (awareness), **A** = aceptación, **V** = validación, **E** = empoderamiento - generan relaciones cálidas y receptivas entre padres / cuidadores con los niños y promueven su crecimiento y desarrollo.

C – Compasión es empatía, más el deseo de ayudar. Es una acción para aliviar la angustia. Los padres / cuidadores pueden actuar con más calma y comunicar la compasión tanto verbal como no verbalmente cuando responden a las necesidades de los niños.

A - La conciencia de nuestras experiencias internas y externas sin juzgar esas sensaciones ayuda a identificar con precisión nuestros pensamientos, sentimientos y motivaciones. Los juicios a menudo se basan en valores personales y pueden interferir en nuestras interacciones con los demás. Para los padres y cuidadores, la conciencia es una parte importante del cuidado de los niños. La autoconciencia puede mejorar las interacciones con los niños, especialmente cuando se establecen límites para su salud y seguridad.

A - La aceptación es la aceptación completa y total de una situación determinada. Las situaciones familiares pueden ser complejas y, a veces, difíciles. La aceptación de esas circunstancias no significa que a los padres / cuidadores les deba gustar una situación, o estar de acuerdo con ella, simplemente aceptarla como una realidad en ese momento.



CONTINUED



Capacidad socio emocional de los niños (continuación)

V - La validación es reconocer la experiencia interna de un niño y comunicar esa comprensión. No se trata de arreglar o evitar la experiencia, la respuesta o el comportamiento de un niño. Se trata de comunicar comprensión, que puede calmar a un niño molesto o asustado. Esto le comunica al niño que lo que ve y siente es válido y está bien. Al hacer esto, los niños aprenderán a identificar sus propias emociones y las emociones de otras personas.

E - El empoderamiento es el acceso a una amplia gama de opciones apropiadas para la edad. Identificar opciones con los niños, como qué pijamas quieren usar o qué aderezos para pizza quieren, desarrolla la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas. Los niños aprenderán a buscar opciones y soluciones a medida que crecen y aprenden.



Utilice momentos en los que ya se está formando vínculos con su hijo para enseñarle sobre las emociones. Mientras juegan juntos o leen cuentos, pregúntele a su hijo qué sienten los personajes. Pregunte cómo lo saben. Estos momentos ayudan a su hijo a aprender sobre sus emociones y las de los demás.



Los juegos pueden ser oportunidades para aprender sobre las interacciones sociales y reglas de negociación. Participar en juegos apropiados para su edad crea oportunidades divertidas para desarrollar estas habilidades y practicarlas con personas en las que su hijo confía.



Disfruten de un tiempo de juego de calidad juntos y deje que su hijo tome la iniciativa en el juego creativo e imaginativo. Es una excelente manera para que exploren y expresen emociones y desarrollen habilidades sociales.

Como padre o cuidador, considere reflexionar en:

- ¿Cuáles son mis fortalezas y áreas de crecimiento para manejar mis propias emociones?
- ¿Qué emociones me resultan más fáciles y difíciles de identificar y expresar?
- ¿Cómo podrían estas fortalezas y áreas de crecimiento impactar mi crianza y la relación con mis hijos?



Actualmente, la Y ofrece una línea directa de consulta de comportamiento para familias y proveedores de cuidado infantil. A través de estas consultas telefónicas gratuitas y confidenciales, ofrecemos escucharle con atención y empatía para resolver los problemas causados por los desafíos de la crianza de niños, brindamos apoyo para enfrentar los factores estresantes actuales y brindamos orientación para ayudar a los niños a comprender sus emociones.

Para contactar a uno de nuestros especialistas en apoyo al comportamiento, mande un correo electrónico al crsbehaviorsupport@ymcasd.org o llame al 1-800-481-2151.





ACTIVIDADES PARA PADRES Y CUIDADORES

YMCA COMMUNITY SUPPORT SERVICES

MITIGANDO LOS EFECTOS DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA INFANCIA

YMCA del Condado de San Diego se compromete a mejorar la calidad de la vida humana y a apoyar a todos las personas a reconocer su máximo potencial como niños de Dios a través del desarrollo de espíritu, mente y cuerpo.