

Familias Fuertes

La mayoría de las familias quieren establecer relaciones cariñosas – y existen opciones universales para ayudar a crear fortalezas.

- ✓ Pon atención a lo que sucede en tu cuerpo cuando te sientes triste, fuera de control, o enojada.
- ✓ Busca oportunidades para crear una pausa y calmarte.
- ✓ Sal a caminar, échate agua fría en la cara, respira profundamente, trátate con cariño, así como les brindas compasión a otros.

Busca apoyo en tu comunidad, amistades, y familia.

Niños y Niñas Fuertes

Hay cosas simples que tu puedes hacer para ayudar a tu hija o hijo a recuperarse y crecer:

- ✓ Diviértete con ellos y muéstrales que son especiales.
- ✓ Demuéstrales y diles que les quieres.
- ✓ Las voces cariñosas, los gestos suaves, los abrazos y que los acurruquen ayuda.
- ✓ Hazles saber que lo que está sucediendo no es culpa de ellos.
- ✓ Celebra algo positivo que hagas con ellos todos los días.

Ayudando a Otro Padre u Otra Madre o Guardián

Todos en algún momento enfrentamos dificultades con la crianza de nuestros hijos e hijas y en las relaciones con ellos en algún momento.

- ✓ Conéctate con otros padres, madres o guardianes. Esto puede hacer una diferencia.
- ✓ Déjales saber que no están solas o solos.
- ✓ Diles: “Oye, yo también pase por eso. Alguien me dio esta tarjeta y me dieron ideas acerca de cómo pedir ayuda.”

¡Cuando ayudamos a otras y otros, nos ayudamos a nosotros mismos también!



2-1-1 es un sistema confidencial que ayuda a conectarte con – desparas de comida, ayuda con el abuso de sustancias, salud mental, apoyo en la crianza de los hijos e hijas, cuidado para los niños, y ayuda con las relaciones íntimas de pareja.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services and Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0529). ©2022 Futures Without Violence. All rights reserved.

En algún momento padres, madres y guardianes necesitan de apoyo.

Escanea el código a la derecha para más información.



LA LÍNEA NACIONAL DE AYUDA PARA PADRES (NATIONAL PARENT HELPLINE) tiene personal capacitado para brindar apoyo sin juzgar a ninguno. Ofrecen consejos cuando los necesites.
Número de Teléfono: 855-427-2736
<https://nationalparenthelpline.org>

LA LÍNEA NACIONAL SOBRE VIOLENCIA DOMESTICA ofrece ayuda anónima las 24 horas los 7 días de la semana – para quienes están siendo lastimados y también para quienes hacen daño.
<https://espanol.thehotline.org/> 1-800-799-7233
Envía un texto con la palabra “START” al 88788
TTY 1-800-787-3224



PADRES CONECTADOS, NIÑAS Y NIÑOS CONECTADOS

Tú Importas

Como cuidador(a) de niñas y niños deseas lo mejor para ellos. Tal vez eso signifique adaptarse a diferentes formas de como ellos fueron tratados en el pasado o como tú fuiste criado.

- ✓ Todos somos dignos de esperanza, respeto, apoyo y amabilidad.
- ✓ Está establecido que la crianza de los hijos puede ser solitaria y difícil.
- ✓ Todos merecemos alguien con quien hablar sobre la crianza de nuestros hijos e hijas y las relaciones con ellos.

¡Está bien pedir ayuda!



Creando Confianza

Si en el pasado los sistemas han perdido tu confianza, quizá se te haga difícil confiar en ellos ahora.

- ✓ Responder a las preguntas o compartir algo sobre ti es siempre tu decisión, nadie puede obligarte a lo contrario.
- ✓ Tienes el derecho a obtener información acerca de cómo obtener apoyo para ti y tu familia, incluyendo ayuda para salud mental, abuso de sustancias, o si las personas se sienten inseguras o necesitan ayuda sin importar tu estatus migratorio.

Creemos que la confianza es algo que se debe ganar.

Una Niñez Difícil

Muchas personas (como una de cada cuatro) crecieron en hogares en los que existía el maltrato u otros problemas.

- ✓ Quizá alguien te lastimó a ti o a alguien a quien tu amas.
- ✓ Quizá te preocupabas acerca de donde ibas a vivir o si tendrías suficiente comida para comer.
- ✓ Quizá tu cuidador(a) no pudo atenderte de la manera en la que hubieses haber querido.

A nadie le debe ocurrir cosas así. ¡La sanación y sentirse completo(a) es posible!

Relaciones Complicadas

En algunos casos existen personas que nos han lastimado – pueden haber sido nuestros padres, pareja, u otras personas.

- ✓ A veces no recibimos apoyo para nosotros mismos, o ayuda con la crianza de nuestros hijos e hijas de las personas de quienes más lo queremos.
- ✓ En algunos casos, no podemos, o no tenemos la oportunidad de tomar decisiones sobre el dinero o la forma en que somos tratados física o mentalmente.
- ✓ En algunos casos lastimar a otros o haber sido lastimado hace que las personas se sientan avergonzadas o con miedo de no poder cambiar.

Ninguna relación es perfecta, en algunos casos necesitamos ayuda. ¡Todos merecemos vivir sin miedo!

Efectos en la Salud, y Tener Esperanza

Las experiencias dañinas en la niñez y en la edad adulta pueden aumentar problemas de salud como:

- ✓ Asma, dolor crónico, y la diabetes
- ✓ Fumar, beber, y abuso de drogas callejeras
- ✓ Estrés, ansiedad, depresión, suicidio
- ✓ Relaciones en las que te lastiman o lastimas a tu pareja

Pero ese no es el final de la historia — existe un apoyo comunitario cada vez mayor, líneas directas/líneas de atención nacionales y apoyo individual.

