

## Las Cinco Cosas Que Tienen En Común Las Familias Sanas

Las comunidades prósperas giran a torno de familias sanas. Las familias sanas tienen cinco cosas en común que ayudan al bienestar de sus niños. Cuando estos “factores protectores” estén presentes, los padres tienen el apoyo y las tácticas que necesitan para ser buenos padres, aun en momentos de estrés.

### Flexibilidad de Ser Padre y La Fuerza Interna:

Esta es la capacidad de levantarse cuando las cosas no van bien. Incluye saber donde encontrar ayuda en momentos difíciles. Su capacidad de hacer frente a los altibajos de la vida también sirve como ejemplo para sus niños.

#### *Las Maneras Para Construir y Mantener Flexibilidad y Fuerza Interna*

- Cuidese - duerme suficientemente, coma bien, y haga ejercicios
- Haga frente al estrés en hacer regularmente ejercicios, relajarse con música, o usar meditación u oración
- Planee de antemano y tenga un plan implementado para las situaciones estresantes
- Pida apoyo de su familia, los amigos, la iglesia, y de los otros recursos de la comunidad cuando lo necesita
- Si falta, busque programas en la comunidad que ofrecen servicios o apoyo, como salud mental y servicios de asesoramiento, tratamiento de abuso de sustancias, programas de violencia doméstica, y grupos de autoayuda

**Conocimiento del Desarrollo Infantil:** Se trata de conocimiento de desarrollo de infancia normal, niñez, y adolescente. Los padres con esta información:

- tienen reglas y expectativas consistentes
- tratan a sus niños con respeto
- escuchan a sus niños
- proporcionan oportunidades para que los niños puedan tomar decisiones
- adaptan el estilo de ser padre según la personalidad y edad de cada niño

**Lazos Fuertes Emocionales:** Formar lazos con sus niños y cumplir con sus necesidades básicas es la fuente de una conexión positiva y cariñosa. Cuando Ud. le responde a sus niños jóvenes, se fomenta una arquitectura cerebral donde se forma todo el desarrollo futuro. Mientras crezcan sus niños, Ud. les enseña como tratar a otros de maneras positivas.

### La Capacidad de Cumplir Con Las Necesidades:

Esta es la capacidad de cumplir con las necesidades básicas de su familia de comida, ropa, vivienda, y transporte. También se trata de saber como encontrar servicios como cuidado de los niños, asistencia sanitaria, y servicios de salud mental cuando Ud. los necesita.

Prevent Child Abuse North Carolina trabaja con las comunidades en todo el estado para implementar el Programa de Círculo de Padres (Circle of Parents Program). El programa ofrece a los padres maneras para fortalecer los cinco factores protectores dentro de las familias por compartirse de los desafíos y éxitos mientras desarrollen una red de apoyo.

Este programa ayuda a los padres a:

- Construir conexiones sociales
- Entender estrategias positivas de la crianza de los hijos y el comportamiento y desarrollo típico
- Encontrar información y recursos en la comunidad
- Mejorar las capacidades de comunicación para llevarles a más interacciones positivas de familia

Para aprender más del Programa de Círculo de Padres, vaya al sitio web: [www.preventchildabusenc.org](http://www.preventchildabusenc.org).

**Conexiones Sociales:** Los padres necesitan un grupo de amigos, de familia, y vecinos de apoyo. Ellos son personas en que Ud. depender cuando necesita desahogarse, o necesita un consejo o ayuda con el cumplir con una necesidad básica.

#### *Los beneficios de un grupo social*

- Ayuda con aliviar el peso de la crianza de los hijos
- Inspira relaciones sociales positivas para los hijos
- Da acceso a los niños a otros adultos de apoyo
- Da acceso a los niños a otros adultos de apoyo
- Ofrece oportunidades para ayudar a los demás

#### *Maneras Para Conocer a Gente Nueva*

- Preséntese a sus vecinos
- Hágase socio o empiece un grupo de padres o un grupo para niños
- Hágase socio de un grupo de cuentos en la biblioteca
- Attend PTA meetings at your child's school
- Asista a las reuniones entre padres y maestros a la escuela de sus niños
- Ofrézcase en el aula de sus niños u ofrézcase como chaperón para las giras escolásticas

Para aprender más sobre los cinco factores protectores, vaya al sitio web: [www.childwelfare.gov/can/factors/protective.cfm](http://www.childwelfare.gov/can/factors/protective.cfm)

*Adaptado de Fortalecer Las Familias y Comunidades (Strengthening Families and Communities: 2010 Resource Guide). © 2010 Child Welfare Information Gateway.*