

CAMPAÑA MES DE LA PREVENCIÓN DEL ABUSO INFANTIL ABRIL 2022



¡LA RESILIENCIA ES LO QUE HACE FUERTE A TU FAMILIA!

Ser padre/cuidador puede ser estresante: todos luchan...

- Administrar los horarios de las comidas, las actividades, el trabajo, la escuela y el sueño
- Rutinas interrumpidas por enfermedad, pérdida o comportamientos desafiantes
- Sentir que no tiene suficiente dinero, comida, vivienda segura o transporte
- Tratar de equilibrar las necesidades de atención médica, atención domiciliaria, cuidado de niños, atención de ancianos, atención comunitaria
- Sentirse aislado, como si nadie entendiera sus necesidades o tuviera los mismos desafíos
- Sentirse abrumado por las responsabilidades
- Sentir que eres el único pegamento que mantiene unida a tu familia
- Juzgarse a sí mismo o sentirse juzgado por los demás
- No tener tiempo o energía para cuidar de sí mismo o hacer conexiones significativas con otros

Siete prácticas de bienestar pueden reducir el estrés y fortalecer la resiliencia:



Sueño de Calidad

- Haga las mismas actividades a la hora de acostarse todos los días
 - Apague las pantallas y baje las luces
 - Tome un baño o una ducha tibios
 - Relájese con estiramientos suaves
 - Póngase ropa para dormir
 - Comparte historias y pensamientos felices
 - Canten juntos una canción tranquila
 - Diga una oración antes de acostarse
 - Mantenga la misma hora de acostarse y despertarse
- Do the same bedtime activities each day

Nutrición Equilibrada

- Comer juntos en familia
- Beba agua con cada comida y merienda
- Disfruta de un desayuno saludable
- Incluya frutas y verduras coloridas
- Ofrezca cereales integrales
- Sirva proteínas saludables
- Involucrar a los niños
- Visite el mercado de agricultores
- Utilizar los recursos de la comunidad para obtener alimentos saludables
- Invite a los niños a planificar y preparar comidas con usted
- Plantar un jardín comunitario
- Celebre las tradiciones con comidas especiales

Actividad Física

- Apagar pantallas
- Planifique con anticipación para jugar
- Proporcionar juguetes activos
- Encender la radio y bailar juntos
- Juega fútbol con tus hijos

Prácticas de Conciencia

- Prestar atención al momento presente
- Ser consciente de los pensamientos, sentimientos, sensaciones
- Sintone lo que sucede a su alrededor
- Preste atención a los detalles a medida que avanza el día
- Practica la respiración abdominal
- Tomar una respiración profunda
- Di una plegaria

Contacto con la Naturaleza

- Dé un paseo con su hijo
- Observa pájaros, insectos, flores y árboles.
- Lleve a la familia a un parque y explore con todos los sentidos
- Observar el clima y el cambio de estaciones
- Quítate los zapatos y siente la tierra
- Crear arte a partir de la naturaleza

Atención de Salud Mental

- Reconocer el estrés
- Piense o haga algo que le brinde alegría
- Mueva tu cuerpo
- Pon música para levantar el ánimo
- Háblelo con un amigo o familiar
- Llegar a su comunidad de fe
- Comparta sus preocupaciones con alguien en quien confíe y pida ayuda
- Busque servicios comunitarios de apoyo

Relaciones de Apoyo

- Conéctese con personas que comparten sus valores e intereses
- Manténgase conectado con miembros de la familia en otros lugares
- Póngase en contacto con personas que saben cómo ayudar
- Dar y recibir: pide ayuda cuando la necesites
- Tratar a todos con respeto
- Priorizar la seguridad física y emocional
- Participar en un taller para padres
- Comparte pensamientos y sentimientos con personas de confianza

¡LA RESILIENCIA ES LO QUE HACE FUERTE A TU FAMILIA!

- Estar conectado con su comunidad
- Equilibrar los tiempos difíciles con las cosas que te traen alegría
- Mantener la calma y controlar el estrés
- Aprender de sus hijos
- Protegiéndose y apoyándose unos a otros
- Pidiendo ayuda
- Aprender de las experiencias, especialmente de las desafiantes
- Centrarse en lo que es más importante cuando hay una crisis
- Responder en lugar de reaccionar a cambios inesperados
- Cuidarse a sí mismo para poder ser fuerte para los demás
- Estar abierto a cosas nuevas