



MES DE LA PREVENCIÓN DEL ABUSO INFANTIL

CAMPAÑA ABRIL 2022: ¡LA RESILIENCIA ES LO QUE HACE FUERTE A TU FAMILIA!

HISTORIA

Abril es el Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil, una oportunidad para compartir la importancia de que las personas y las comunidades trabajen juntas para mantener a las familias seguras y saludables. Todos tienen un papel que desempeñar para asegurarse de que nuestra comunidad sea un excelente lugar para que los niños y las familias prosperen.

CAPC

Prevenir el abuso y la negligencia infantil es importante durante todo el año. El Consejo de Prevención del Abuso Infantil del Condado de Santa Bárbara (CAPC) es un grupo colaborativo de personas comprometidas que se reúnen cada mes para coordinar los esfuerzos de prevención e intervención temprana en nombre de los niños, jóvenes y familias de nuestra comunidad.

Todos pertenecemos a familias de un tipo u otro, y reconocemos que las fortalezas y los desafíos de nuestras propias experiencias a menudo informan y complementan nuestra experiencia profesional. Nuestra estrategia principal de prevención del abuso infantil se centra en fortalecer a las familias y crear conciencia sobre los peligros del estrés tóxico.

El Consejo de Prevención del Abuso Infantil del Condado de Santa Bárbara:

- Aumenta la conciencia de la comunidad sobre el abuso y la negligencia infantil;
- Proporciona recursos y educación para ayudar a los padres y generar apoyo público para el fortalecimiento familiar;
- Educa a los proveedores de servicios que trabajan con familias sobre la Ley de Reporte Obligatorio, los factores de riesgo y protección, y las mejores prácticas para la prevención del abuso y negligencia infantil;
- Apoya a las agencias que brindan servicios de prevención o intervención temprana a la comunidad; y
- Involucra a los padres como líderes en la prevención del abuso y negligencia infantil.

Cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar para garantizar la seguridad de nuestros niños. Todos tenemos varias capacidades para participar, ya sea que seamos un vecino preocupado, un miembro de la familia, un padre, un funcionario electo o trabajemos con una organización comunitaria.

Usted puede ayudar a prevenir el abuso infantil ayudando a los padres a ser los mejores papás y mamás que puedan ser. A veces los padres necesitan un poco de aliento y orientación. Puedes ser su punto brillante en los tiempos más oscuros.

Prevenir el maltrato infantil es responsabilidad de todos. Aunque California se compone de muchas familias diferentes, todos somos parte de una comunidad. Juntos podemos detener el abuso y la negligencia infantil.

Proteger a los niños es una responsabilidad de la comunidad. Puede ayudar mostrando su apoyo a un padre que conoce. Puede ser tan simple como ofrecer una mano amiga.

Hay pasos simples que podemos tomar todos los días para ayudar a reducir los factores de riesgo de abuso y negligencia infantil. Con la ayuda de una comunidad de apoyo y los Cinco Factores de Protección, los niños pueden ser resistentes incluso frente a la adversidad.

Se ha demostrado que los Cinco Factores de Protección fortalecen a las familias, reducen la probabilidad de que ocurra abuso y negligencia y mitigan las consecuencias a largo plazo de experimentar abuso y negligencia infantil.

CINCO FACTORES DE PROTECCIÓN

Los Cinco Factores de Protección son la **resiliencia** de los padres, las **conexiones sociales**, el **conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil**, el **apoyo concreto** en tiempos de necesidad y el **desarrollo social y emocional** de los niños.

Los padres fortalecen la **resiliencia** al ejercitar la flexibilidad y desarrollar la fuerza interior para estar ahí para sus hijos, incluso cuando los tiempos son difíciles.

Las **conexiones sociales** brindan un sistema de apoyo de familiares y amigos que pueden ayudar a los cuidadores a sentirse valorados, conectados y comprendidos.

Con el **conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil**, los padres saben qué esperar y pueden ser los expertos de sus hijos en todas las edades y etapas de la infancia.

Todas las familias tienen fortalezas y todas las familias necesitan apoyo de vez en cuando. **Apoyo Concreto** es saber cómo y dónde pedir ayuda cuando sea necesario.

Apoyando el **Desarrollo Social y Emocional** de los Niños les da palabras para expresar cómo se sienten y les enseña a comunicarse de manera efectiva, reduciendo el estrés dentro de la familia.

ESTRÉS, BIENESTAR Y RESILIENCIA

Ser padre o cuidador puede ser estresante: todos luchan.

Hay siete prácticas de bienestar que reducen el estrés y fortalecen la resiliencia. Cada semana de este mes, veremos uno de estos, con consejos en nuestra página de redes sociales y una entrevista con una agencia comunitaria que trabaja en ese dominio.

La resiliencia es lo que fortalece a su familia: conectada con su comunidad y dispuesta a pedir ayuda, capaz de aprender de la experiencia y probar cosas nuevas, lista para protegerse y apoyarse unos a otros, capaz de encontrar alegría incluso en tiempos difíciles, capaz de mantener la calma y centrado en lo que es importante, y así sucesivamente. Es importante que te cuides a ti mismo para que puedas ser fuerte para los demás.

INVITACIÓN A ENFOCARSE EN LA RESILIENCIA DE LOS PADRES

La resiliencia es una idea que incluye tanto la fuerza como la flexibilidad.

La crianza de los hijos puede ser difícil, y los padres deben ser flexibles y fuertes para satisfacer las necesidades de sus familias, que pueden cambiar de un momento a otro y de un día a otro.

Muchas cosas pueden causar estrés en las familias, y el estrés puede hacer que sea más difícil ser un padre paciente y comprensivo.

Incluir actividades de bienestar en su rutina diaria puede reducir el estrés y ayudar a mantener fuerte a su familia.

Estas actividades pueden ayudar tanto a los padres como a los niños: ¡realizar actividades juntos fortalece a toda la familia!

La nutrición equilibrada, la actividad física y la calidad del sueño son formas importantes de cuidar su cuerpo y mejorar la salud y el bienestar. ¡Establezca algunas metas y vea lo que puede hacer!

Las prácticas de atención plena pueden ayudarlo a mantener la calma y pensar con más claridad cuando la vida se vuelve estresante.

Experimentar la naturaleza puede ser relajante. Nos conecta con el milagro de la vida y nos recuerda que somos parte del gran mundo.

La atención de la salud mental comienza con darse cuenta de sus pensamientos y sentimientos y reconocer cuándo se siente estresado o abrumado. Es hacer cosas que te hacen sentir mejor y pedir ayuda a los demás cuando la necesitas. A veces, lo que más ayuda es encontrar servicios de apoyo en su comunidad.

Las relaciones de apoyo son importantes para personas de todas las edades y capacidades, y pueden incluir familiares, amigos, vecinos, maestros, médicos, consejeros espirituales y líderes comunitarios, cualquiera que comparta un interés en usted y su familia. Las relaciones de apoyo se basan en la confianza y el respeto mutuo.

RESILIENCE IS WHAT MAKES YOUR FAMILY STRONG...

- 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