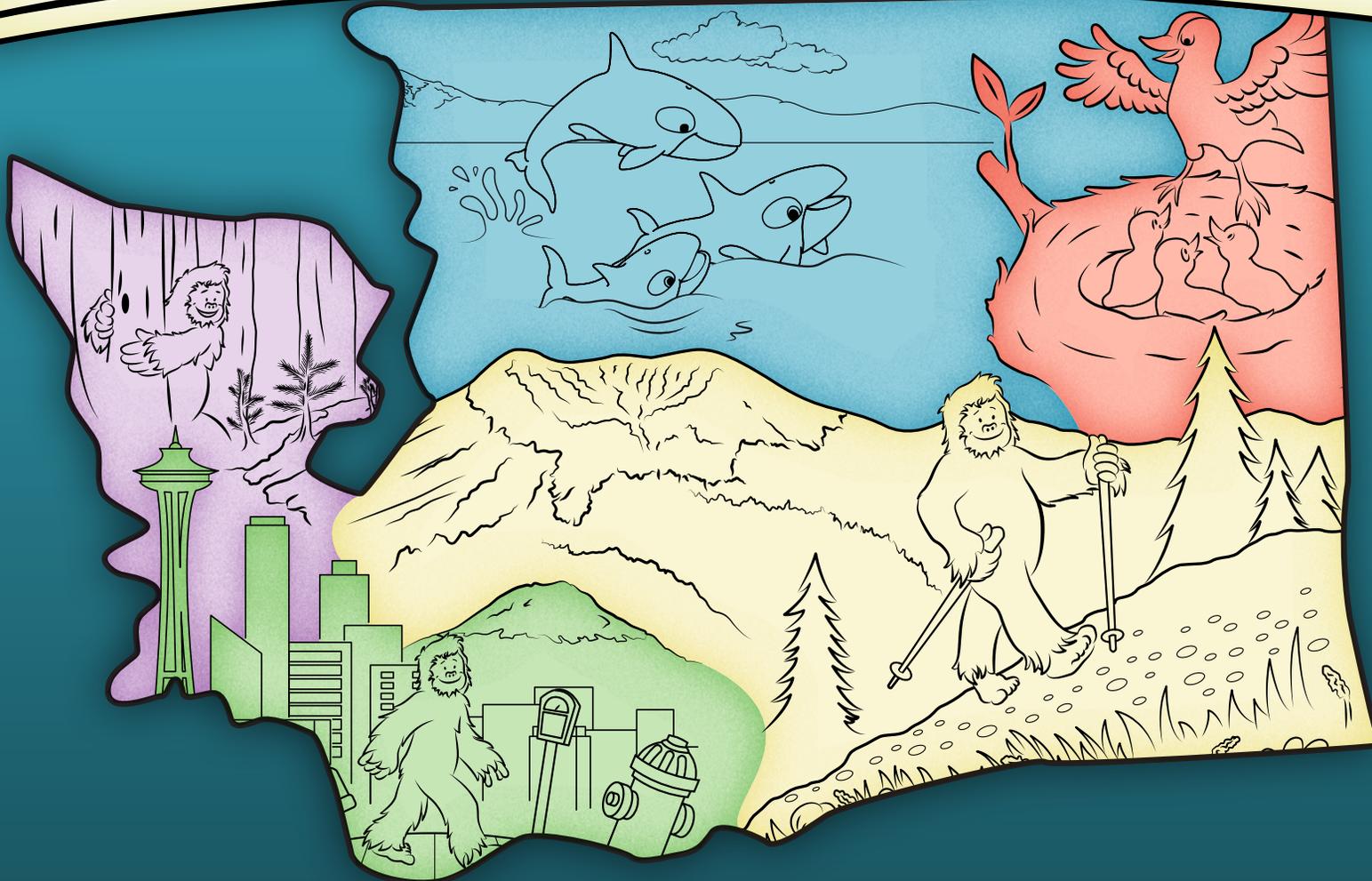


Strengthening Families Washington

LIBRO PARA COLOREAR



Descubriendo fortalezas en todo Washington

Strengthening Families Washington (SFWA) es un programa de Department of Children, Youth & Families cuyo objetivo principal es ayudar a las familias a fortalecerse juntas.

SFWA ayuda a las familias a fortalecer sus vínculos, a entender el desarrollo infantil y a enfrentarse al reto de ser padres y madres mediante cinco factores de protección que se sabe que contribuyen a la reducción del maltrato y del abandono infantil. Al ponernos en contacto con los padres y las madres para prestarles una ayuda constante, podemos contribuir al fortalecimiento de las familias, lo cual ayuda a proteger a los niños y a construir comunidades sólidas en general. Prevenir el maltrato y el abandono infantil es una manera importante de fomentar un desarrollo infantil y familiar saludable.

Cualquier acción que cree factores de protección en las familias es una acción preventiva. Un ejemplo de esto puede ser un padre o una madre que pase un tiempo de calidad invertido en su hijo/a, un proveedor de cuidados infantiles que ofrezca recursos o contactos con otras familias, o bien un vecino que proporcione una comida a una familia. Esto permite reducir el estrés y disfrutar entre sí.

Si le interesa obtener más información o desea colaborar con Strengthening Families Washington, envíe un e-mail a **strengtheningfamilies@dcyf.wa.gov**.

Índice

La educación y el cariño	1
La resiliencia de los padres y las madres	3
Los conocimientos de crianza y el desarrollo infantil.	5
Las competencias sociales y emocionales infantiles.	7
Las relaciones sociales.	9
Los apoyos reales en épocas de necesidad	11

La educación y el cariño

Nuestra familia muestra lo mucho que nos queremos.

Los árboles de hoja perenne se mantienen erguidos contra todo tipo de fenómenos meteorológicos: viento, lluvia, nieve.

Se sirven de sus raíces fuertes para cavar profundo y los árboles más antiguos y altos protegen a los más jóvenes y pequeños.

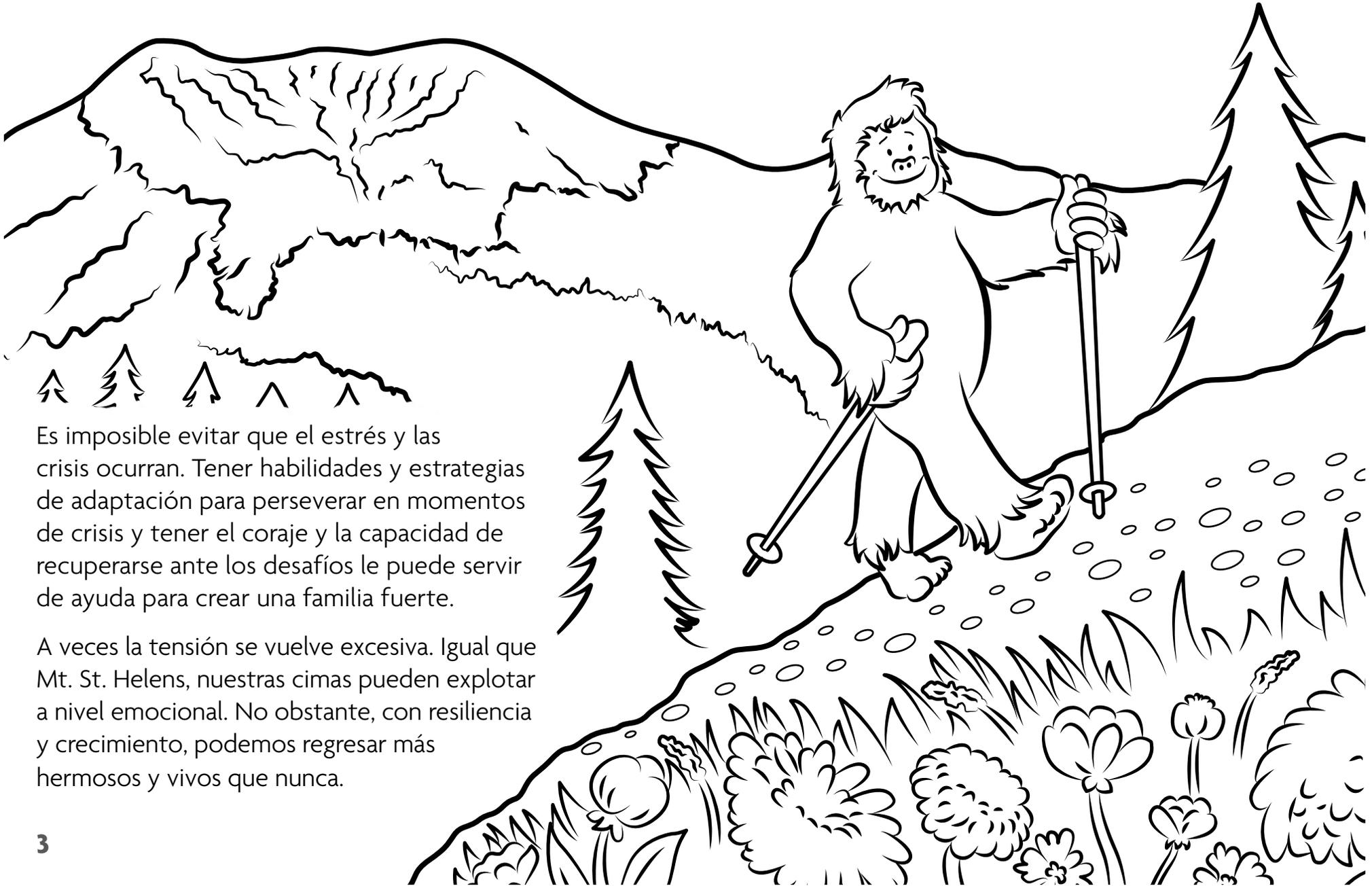
Incluso cuando un árbol cae, puede transformarse en un tronco de crianza y crear un entorno enriquecedor y acogedor para que crezcan árboles nuevos a partir del mismo.



Haga un dibujo de tu familia haciendo una actividad divertida juntos.

***Actividad para padres y madres:** Dedicuen tiempo para relacionarse con su familia (abrazos, sonrisas, canciones, bailar o escuchar y hablar). Busquen maneras a lo largo del día para involucrarse mientras hacen tareas diarias, hablen de lo que están haciendo, hagan preguntas o participen en juegos sencillos como el Veo Veo.*

La resiliencia de los padres y las madres



Es imposible evitar que el estrés y las crisis ocurran. Tener habilidades y estrategias de adaptación para perseverar en momentos de crisis y tener el coraje y la capacidad de recuperarse ante los desafíos le puede servir de ayuda para crear una familia fuerte.

A veces la tensión se vuelve excesiva. Igual que Mt. St. Helens, nuestras cimas pueden explotar a nivel emocional. No obstante, con resiliencia y crecimiento, podemos regresar más hermosos y vivos que nunca.

¿Cuándo fue que su padre o su madre demostró lo fuerte que era cuando se encontró en una situación difícil?

Dibuje a su padre como un superhéroe o a su madre como una superheroína, o bien como un personaje de su elección.

***Actividad para padres y madres:** Dedicuen tiempo para revitalizarse. Pongan en práctica una rutina diaria de cuidados personales. Existen muchas maneras de cuidarse. Hagan algo que disfruten: cantar, beber una taza de café o té, hacer ejercicio físico, leer un libro o respirar. No olviden dedicar a tiempo a hablar con alguien de confianza.*

Los conocimientos de crianza y el desarrollo infantil

La crianza puede darse de forma natural. Sin embargo, no siempre y no todos los aspectos de la crianza son instintivos.

Todos podemos aprender cosas nuevas respecto a la educación de nuestros hijos y sus capacidades en cada edad y etapa.

Los animales (¡y los niños!) pueden crecer bastante rápido. Cuando cree que ha resuelto una etapa, ya se encuentran en la siguiente y esa etapa acostumbra a ser compleja.

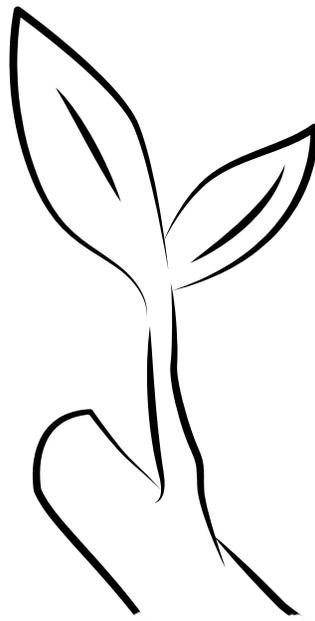


¿Qué tal le cuida su padre o su madre?

Dibuje un ejemplo de un momento en el que su padre o su madre le demostró cuánto le quiere.

***Actividad para padres y madres:** Pregunten a su médico de familia, al maestro de su hijo/a o a familiares o amistades. Tomen una clase de crianza, o bien investiguen por cuenta propia en la biblioteca, lean boletines informativos en línea o páginas web sobre desarrollo infantil.*

Las competencias sociales y emocionales infantiles



Cada niño/a se expresará a su manera: cada uno/a tiene un carácter y una curiosidad propia en relación con el mundo. ¡Mire esos polluelos comunicándose con su madre!

Los padres y las madres pueden ayudar a sus hijos a prosperar al fomentar su capacidad para comunicar sentimientos y entender sus emociones. La comunicación puede tener lugar de varias maneras. Por ejemplo, los polluelos se comunican con su madre de forma diferente.

Los niños saben que son queridos, sienten que encajan y son capaces de llevarse bien con los demás.

¿Cómo le hace sentir su padre, su madre u otra persona adulta importante?

Dibuje cómo cree que le ven.

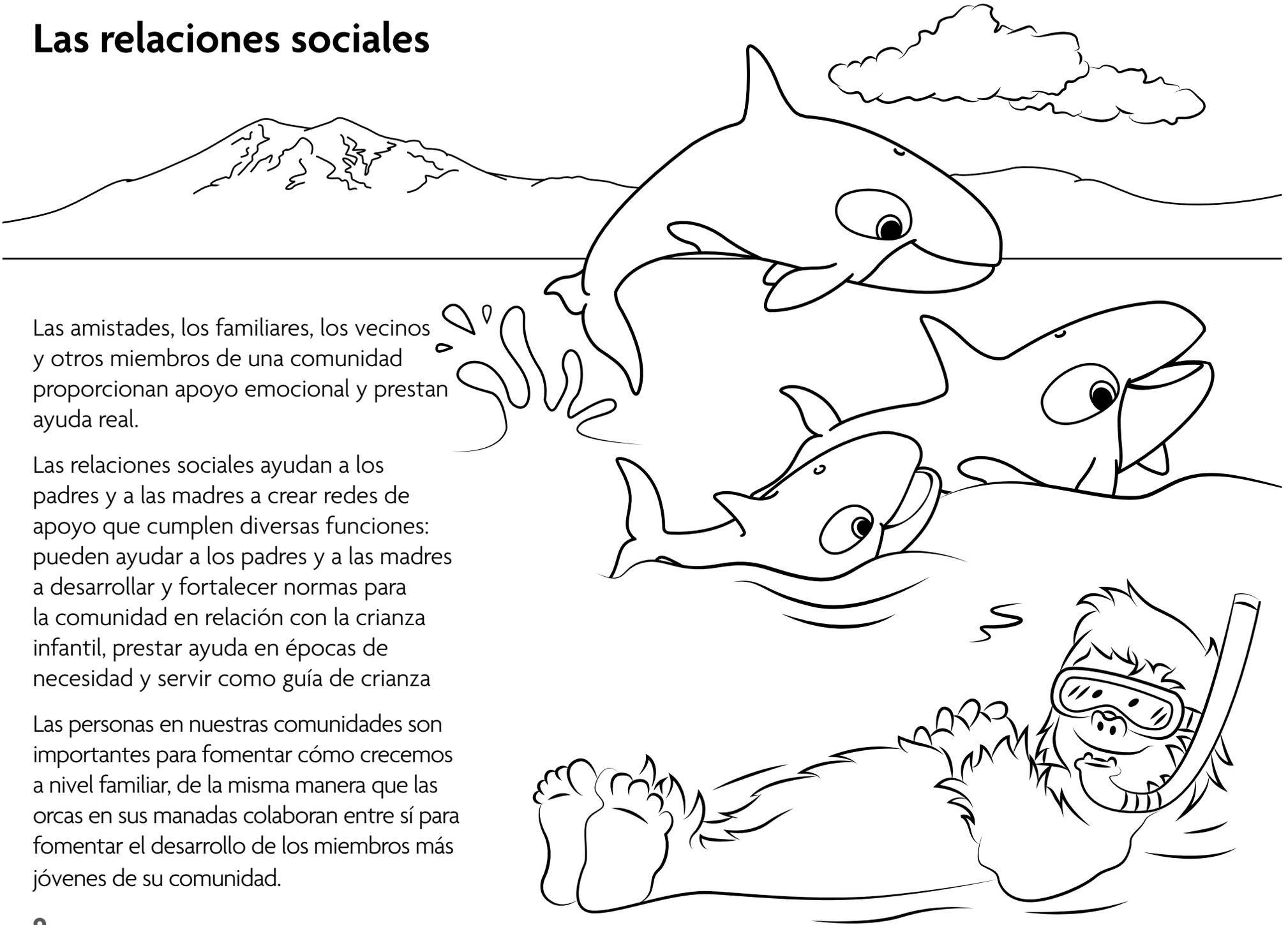
***Actividad para padres y madres:** Establezcan rutinas habituales, especialmente para niños pequeños.
Hablen con sus hijos acerca de la importancia de los sentimientos.*

Las relaciones sociales

Las amistades, los familiares, los vecinos y otros miembros de una comunidad proporcionan apoyo emocional y prestan ayuda real.

Las relaciones sociales ayudan a los padres y a las madres a crear redes de apoyo que cumplen diversas funciones: pueden ayudar a los padres y a las madres a desarrollar y fortalecer normas para la comunidad en relación con la crianza infantil, prestar ayuda en épocas de necesidad y servir como guía de crianza

Las personas en nuestras comunidades son importantes para fomentar cómo crecemos a nivel familiar, de la misma manera que las orcas en sus manadas colaboran entre sí para fomentar el desarrollo de los miembros más jóvenes de su comunidad.



¿Quién integra su círculo de apoyo? Haga un dibujo de sus personas preferidas.

Actividad para padres y madres: Participen en un grupo del vecindario, un grupo de su iglesia / sinagoga / mezquita o un grupo de juegos (cualquier grupo que dé la bienvenida y apoye a los padres y a las madres).

Los apoyos reales en épocas de necesidad

Los padres y las madres necesitan un sistema sólido de apoyos para mantenerse erguidos y tener éxito. Estos apoyos reales pueden ser familiares, amistades, vecinos o compañeros de trabajo.

También puede tratarse del acceso a bienes y servicios tangibles para ayudar a las familias a hacer frente al estrés, especialmente en épocas de crisis o de necesidad incrementada. O bien saber dónde encontrar necesidades para el día a día, tales como vivienda, alimentos, atención médica, educación y terapia.

El imponente perfil de la jungla de cemento de Seattle es un paisaje familiar para muchos, igual que los recursos en su comunidad pueden ser familiares y reconocibles para usted y su familia.



**Piense en la importancia de los productos de primera necesidad para su familia.
Elija lo que cree que es lo más importante y dibújelo.**

Acciones para padres y madres: Hagan una lista de personas o lugares a los que llamar si necesitan ayuda.

The Washington State Department of Children, Youth & Families
Strengthening Families Washington Program

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa

*Este proyecto se financia gracias a una combinación de fondos federales de
Community Based Child Abuse Prevention Funding y de
Children's Trust Fund of Washington State.*

*Si desea copias de este documento en un formato o idioma alternativo, comuníquese con el
departamento de Relaciones del Constituyente DCYF al 1-800-723-4831 | 360-902-8060
o por correo electrónico a ConstRelations@dcyf.wa.gov.*

DCYF PUBLICATION FS_0026 SP (02-2020) Spanish



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES