

Strengthening Families Washington

PAQUETE DE ACTIVIDADES



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



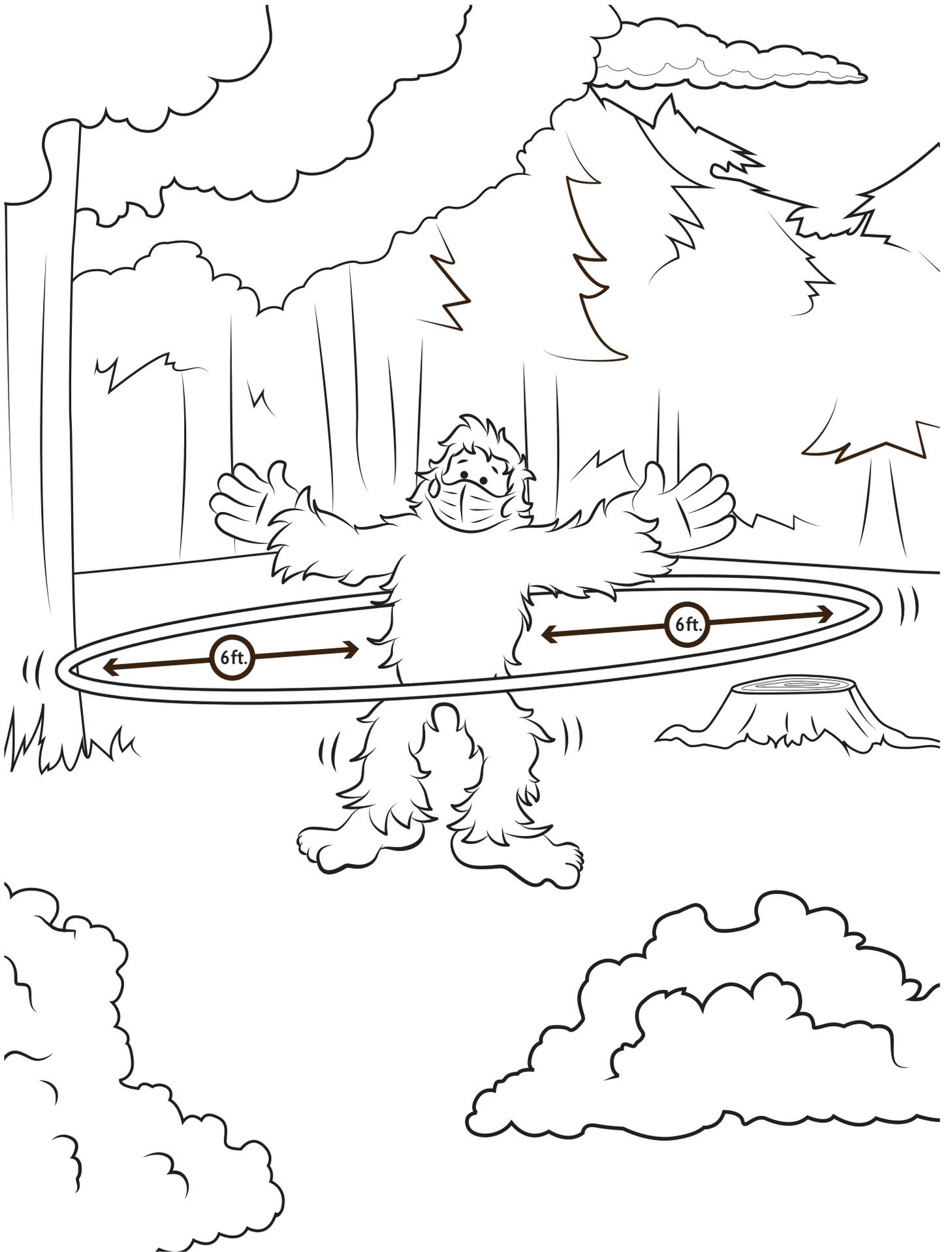
The Washington State Department of Children, Youth & Families
Strengthening Families Washington Program

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

Si desea obtener copias de este documento en un formato o idioma alternativos, comuníquese con la Oficina de Relaciones del Constituyente del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (DCYF)

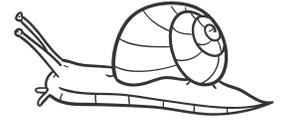
(1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).

PUBLICACIÓN DEL DCYF FS_0053 SP (12-2020) Spanish





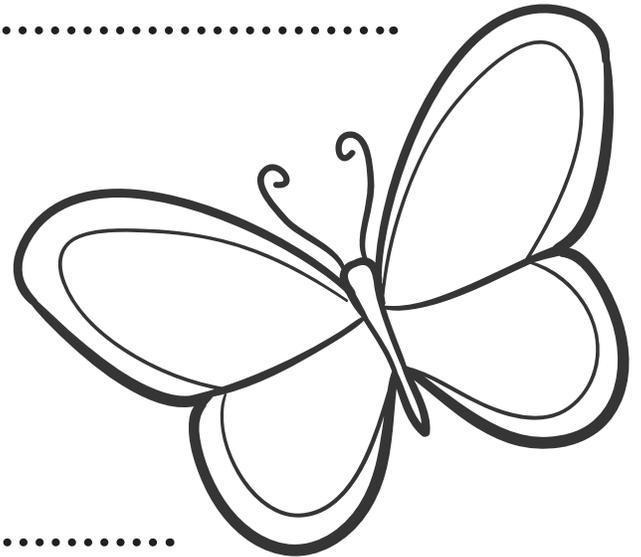
SOPA DE LETRAS SOBRE FACTORES DE PROTECCIÓN



S C F I L G A M O A F O
 O R O R U G E S L P O J
 T E O O G T A L J R R D
 N C R T L Ñ I R E E T I
 U E A A E R E S F N A V
 J R Ñ O A C I O E D L E
 R J O C P L T Ñ L E E R
 R L S G E E A I I R Z S
 O A C N J P M N Z O A Í
 M S C S A I L I M A F O
 A I N P L R A G U J E N
 A E S P E R A N Z A P D
 M P R O T E C C Í O N I
 Ñ E L B A D U L A S G R

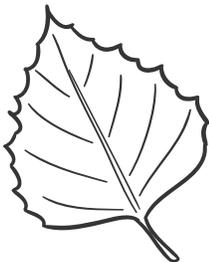


- | | | |
|-------------|------------|------------|
| Familias | Diversión | Crecer |
| Amor | Protección | Soñar |
| Fortaleza | Feliz | Mascarilla |
| Resiliencia | Juntos | Seguro |
| Esperanza | Jugar | Saludable |
| Niños | Aprender | |





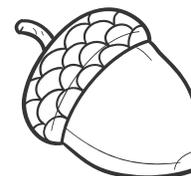
ACCIÓN DE EJEMPLO:
Resolver problemas y buscar formas de calmar el estrés (respirar hondo, tomarse un descanso, dar una vuelta).



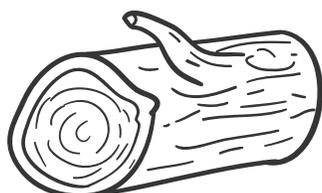
ACCIÓN DE EJEMPLO:
Crear una rutina diaria para que su hijo sepa qué esperar.



ACCIÓN DE EJEMPLO:
Comprobar si su biblioteca local cuenta con un horario de lectura virtual o conectarse con alguien que lo inspire por mensaje de texto o por teléfono.



ACCIÓN DE EJEMPLO:
Llamar al 2-1-1 para encontrar organizaciones en su área que brinden apoyo a las familias.



ACCIÓN DE EJEMPLO:
Encontrar una clase o un taller de crianza en línea.



UNA EL FACTOR DE PROTECCIÓN CON LA ACCIÓN

Las relaciones sociales



- Hacer videollamadas con los abuelos.
- Participar en reuniones virtuales con amigos.

El apoyo real en tiempos de necesidad



- 2-1-1: puede llamar al 2-1-1 desde cualquier teléfono para conectarse a una lista de recursos estatales, que van desde alimentos y pañales, hasta asistencia con el alquiler y boletos de autobús. O visite <https://wa211.org>.

Las competencias sociales y emocionales infantiles



- En muchos casos, estas comidas se entregan o dejan en lugares fuera de la escuela, como las paradas de autobús. Visite la página web de su distrito escolar local para encontrar un servicio de comidas cerca de usted.

Los conocimientos de la crianza y el desarrollo infantil y juvenil



- Comprobar si su biblioteca local cuenta con un horario de lectura virtual o conectarse con alguien que lo inspire por mensaje de texto o por teléfono.
- Encontrar una clase o un taller de crianza en línea.

La resiliencia de los padres, las madres y la familia



- Resolver problemas y buscar formas de calmar el estrés (respirar hondo, tomarse un descanso, dar una vuelta).
- ¡El tiempo a solas es importante! No se sienta culpable por dar una vuelta solo, disfrutar una taza de té o lo que sea que lo haga sentir tranquilo.



Las competencias sociales y emocionales infantiles

- Comprobar si su biblioteca local cuenta con un horario de lectura virtual o conectarse con alguien que lo inspire por mensaje de texto o por teléfono.
- Los conocimientos de la crianza y el desarrollo infantil y juvenil
- Encontrar una clase o un taller de crianza en línea.

La resiliencia de los padres y las madres

- Resolver problemas y buscar formas de calmar el estrés (respirar hondo, tomarse un descanso, dar una vuelta).
- ¡El tiempo a solas es importante! No se sienta culpable por dar una vuelta solo, disfrutar una taza de té o lo que sea que lo haga sentir tranquilo.

Las relaciones sociales

- Hacer videollamadas con los abuelos.
- Participar en reuniones virtuales con amigos.

Los apoyos reales en épocas de necesidad

- 2-1-1: puede llamar al 2-1-1 desde cualquier teléfono para conectarse a una lista de recursos estatales, que van desde alimentos y pañales, hasta asistencia con el alquiler y boletos de autobús. O visite <https://wa211.org>.
- En muchos casos, estas comidas se entregan o dejan en lugares fuera de la escuela, como las paradas de autobús.

Visite la página web de su distrito escolar local para encontrar un servicio de comidas cerca de usted.