

NOVIEMBRE 2023

# PARENTING COMMUNITIES

Financiado por los Impuestos de Propiedad Privada del Condado de Leelanau que apoya la Primera Infancia

## Los factores protectores:

Los Factores Protectores son fortalezas que todas las familias tienen y que basadas en ese soporte pueden construir niños y familias resilientes y prósperas. Estos son:

- Resiliencia de los padres
- Nutrición y apego
- Apoyo concreto en tiempos de necesidad
- Conocimiento crianza/desarrollo infantil
- Competencia socio/emocional de los niños
- Conexiones sociales

Estos factores ayudan a reducir el estrés, mejorar el bienestar y las relaciones positivas entre padres e hijos que son la base para un desarrollo saludable en los niños. Este mes, nos centramos en la **Competencia Social y Emocional de los Niños**.

Como cuidadores principales, somos el primer y más importante maestro de nuestro hijo. Nuestros niños aprenden a través de nuestra capacidad de respuesta a sus necesidades, así como a las necesidades de los demás. Esta capacidad de respuesta conduce a la creación de un vínculo fuerte con nuestro hijo, que se correlaciona directamente con su competencia social y emocional. Su capacidad para interactuar positivamente con los demás, regular las emociones, comunicar sus sentimientos y resolver problemas les ayuda en sus relaciones y respalda la resiliencia al estrés a medida que crecen hasta la edad adulta.

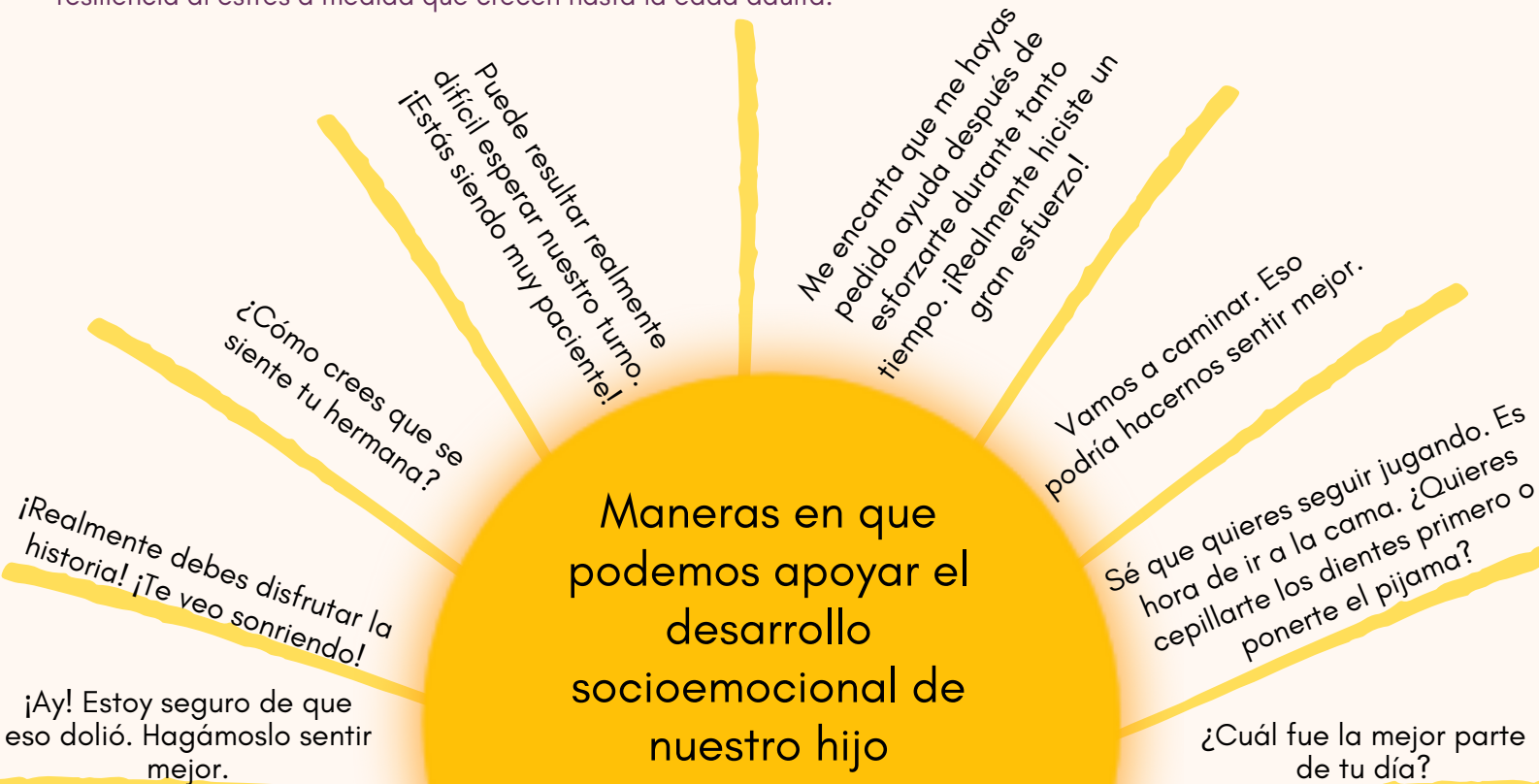
HISTORIAS  
DENTRO DE LA  
EDICION

FACTORES  
PROTECTORES  
PAG 1

GRATITUD  
PAG 2

ASISTENCIA CON  
REGALOS  
NAVIDEÑOS  
PAG 3

PROXIMOS  
EVENTOS  
PAG 4



# Practica de Gratitud

La gratitud suele mencionarse en esta época del año, con la llegada de las fiestas y las tradiciones familiares centradas en la gratitud y la conexión, es una época del año que nos invita a pensar en las cosas de nuestras vidas por las que estamos agradecidos. Una práctica de gratitud es cuando nos tomamos un tiempo de nuestro día para reflexionar realmente sobre las cosas por las que estamos agradecidos y prestar atención a los sentimientos que surgen. Esto no quiere decir que ignoremos los desafíos de la vida y solo nos centremos en lo positivo; de hecho, ser realista acerca de las cosas difíciles que estamos experimentando y también buscar las cosas por las que estamos agradecidos es una forma equilibrada de practicar la gratitud. Podemos dejar espacio tanto para lo positivo como para lo negativo. Practicar la gratitud tiene beneficios para la salud física y mental, como una disminución de la presión arterial, una mejor función inmune y del sueño, un menor riesgo de depresión y ansiedad y prevención del suicidio ("La gratitud es una buena medicina", UC Davis Health).

Hay muchas maneras de incorporar la gratitud a nuestra rutina diaria. Escribir una lista de todas las cosas por las que estás agradecido, escribir una carta de agradecimiento a alguien que amas o admiras o una reflexión tranquila son algunas formas en las que podemos practicar la gratitud. Si está buscando una herramienta útil, consulte la ilustración del iceberg a continuación.



A menudo, los grandes acontecimientos o circunstancias como la salud y la familia son algunas de las primeras cosas que nos vienen a la mente cuando pensamos en la gratitud. Puede ser un desafío pensar en las cosas cotidianas que a menudo pasan desapercibidas y por las que podemos estar agradecidos, especialmente si estamos en un lugar donde parece que nada va como queremos, estamos luchando con problemas de salud mental o experimentando dificultades. Hoy, desafíate a notar solo una pequeña cosa que hizo que el día fuera un poco más fácil y tómate un momento de gratitud, por grande o pequeña que sea. La gratitud requiere práctica, pero podemos desarrollar este "músculo" para que sea más fácil reconocer, sentir y compartir la gratitud.



# Leelanau Holiday Program 2023 Leelanau Programa de Navidad 2023

(VFW Holiday Program)

If you/ Si usted

**Need help with gifts this holiday season for your children?**

Necessitan ayuda con regalos para Navidad

**Are receiving assistance from a social services agency?**

Reciban ayuda de una agencia social de servicios

(DHS, WIC, Social Security...)\*

**Please register with** (Registre por favor con) **Audrey at**

**Leelanau Christian Neighbors**

**7322 E Duck Lake Rd, Lake Leelanau**

**Monday November 20 - 2:00pm – 5:30pm**

**Monday November 27 - 2:00pm – 5:30pm**

**Monday December 4 - 2:00pm – 5:30pm**

*\*To register you **MUST** have a form of ID- State ID OR Birth Certificate OR Social Security card...etc for ALL family members*

## **You Must register to receive gifts!**

\*Registrarle debe tener forma de identificación- el Estado identificación, la Acta de nacimiento... para TODOS los miembros de la familia Y demostrar ayuda (traiga La Tarjeta de Puente, la impresión del contenido de la memoria de beneficios...)

**\*DEBE REGISTRAR para recibir regalos**

The program will take place, December 12  
at the VFW Hall in Lake Leelanau

**Questions? Preguntas? Audrey 231-883-2244**



# NOVEMBER/NOVIEMBRE 2023 EVENTS!



For Leelanau families with children ages 0-6  
Para familias de Leelanau con niños de 0-6 años

funded by the Leelanau Early Childhood Millage

Financiado por los impuestos a la propiedad privada del condado de Leelanau que apoyan la primera infancia



PARENTING COMMUNITIES

## PLAYGROUPS / GRUPO DE JUEGO

TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE COMM.  
REFORMED CHURCH

NOV 7, 14, & 28  
10-11AM

\*NO PLAYGROUPS  
THE WEEK OF  
THANKSGIVING\*

WEDNESDAYS/MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL  
NOV 1, 8, 15, & 29  
10-11AM

GREAT LAKES  
CHILDREN'S MUSEUM  
NOV 8 & 22, 10-11:30AM



[REGISTRATION LINK  
FOR CHILDREN'S  
MUSEUM](#)

FRIDAYS/VIERNES

SUTTONS BAY LIBRARY

NOV 3 & 17  
10-11AM

\*WE WILL SPEND SOME  
TIME OUTSIDE & INSIDE,  
PLEASE DRESS FOR THE  
WEATHER!

## COMMUNITY GATHERINGS / REUNIONES COMUNITARIAS

### *Families Together*

a monthly gathering for families and those interested in the early childhood years to share and explore topics related to early childhood development, parenting, and our collective well-being



**November 13**  
**5:15pm - 7:00pm**  
**Leelanau**  
**Children's Center**  
**111 N Fifth St., Leland**



Bring your kids! Dinner provided & supervised playgroup offered while grown-ups meet to discuss the topic of the evening. 2nd Monday every month

*We'll eat together, play together, explore ideas together, and ultimately, grow together*

Reunión mensual para que las familias exploren temas relacionados con la primera infancia, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo. ¡Trae a tus hijos! Se ofrece cena y se ofrece un grupo de juego supervisado mientras los adultos discuten el tema de la noche



Register / inscribirse

**Dentro del nuestro equipo contamos con personas hispano-hablantes que estarán con ustedes durante todo los eventos. Puedes comunicarte con Adri al 231-882-6136**



Helping us all be the parents we dream of being

@PCLeelanau  
 @parentingcommunities

[www.bldhd.org/Parenting-communities](http://www.bldhd.org/Parenting-communities)

