

ENERO 2024

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

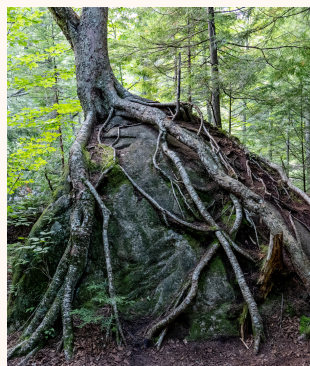
Estos factores ayudan a reducir el estrés, mejorar el bienestar y las relaciones positivas entre padres e hijos que son la base para un desarrollo saludable en los niños. Este mes, nos centramos en la **Resiliencia de los padres**. Cómo afrontamos el estrés, los desafíos de la crianza de los hijos en nuestro diario vivir.

Hay un dicho que dice que no podemos enseñar a nuestros hijos lo que nosotros mismos no sabemos. Agregaríamos que no podemos enseñar lo que no practicamos nosotros mismos. Entonces, comencemos por entender la manera en que los padres afrontan el estrés de la vida cotidiana puede crear un entorno positivo y de apoyo para sus hijos.

La resiliencia es el proceso de manejar el estrés de manera positiva y funcionar bien incluso cuando se enfrentan desafíos. Los padres que muestran la capacidad de afrontar el estrés de la vida cotidiana, así como el estrés parental que surge, tienen resiliencia.

Algunos factores estresantes que enfrentan los padres se pueden manejar con relativa facilidad para que los problemas se resuelvan. Pero a veces los factores estresantes pueden resultar abrumadores. Por esta razón, no medimos la resiliencia por la capacidad de los padres para solucionar problemas. Más bien, los padres son resilientes cuando se dan cuenta de sus propios recursos internos y pueden pedir ayuda cuando la necesitan. Todos los padres tienen fortalezas y recursos internos que pueden servir como base para desarrollar la resiliencia para ellos y sus hijos.

No medimos la resiliencia por la habilidad de los padres en arreglar los problemas. Más bien, los padres son resilientes cuando se dan cuenta de sus propios recursos internos y pueden pedir ayuda cuando la necesitan.



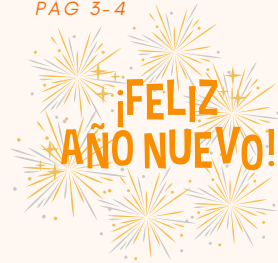
¿En que momentos de tu vida has sido resiliente?
¿Que hiciste? ¿Que aprendiste de esa experiencia?

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

FACTORES
PROTECTORES
PAG 1

BIENVENIDO
INVIERNO
PAG 2

PROXIMOS
EVENTOS
PAG 3-4



Bienvenido invierno

Se acabaron las festividades navideñas y nos espera el largo tramo de la temporada invernal. Para algunos, los meses de nieve pueden ser algo que esperar y abrazar; tal vez les encanta jugar en la nieve, hacer que su hogar sea acogedor o disfrutar del ritmo tranquilo y lento que esta temporada tiene para ofrecer. Para otros, esta estación puede ser algo para sobrevivir, simplemente aguantar hasta la primavera, o temen los días oscuros y fríos que parecen ir juntos. Cada estación puede tener un impacto importante en la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos. Independientemente de cómo experimentes el invierno, es un buen momento para practicar la conexión con nuestros cuerpos para controlarnos a nosotros mismos y saber cómo nos sentimos.



- ¿Cómo se sienten tus manos cuando sostienes una taza caliente de té/café/chocolate?
- Puedes hacer algo para que tu sala de estar sea más acogedora? ¿Cómo esto hace sentir tu mente y tu corazón?
- ¿Cómo se siente tu piel en invierno?

- ¿Cómo se siente el aire frío en tu cara cuando sales?
- ¿Qué sonido hace la nieve bajo tus pies?
- Siente la nieve en tu piel
- ¿Cómo afecta la falta de luz solar a tu estado de ánimo o nivel de energía?

Prestar atención a nuestros sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto) puede ser una herramienta que nos ayude a comprender nuestros sentimientos. Por ejemplo, si sé que sentir mucho frío hace que mi cuerpo se sienta tan incómodo que me pongo irritable, entonces puedo hacer lo que esté a mi alcance para ayudar a que mi cuerpo se sienta más cómodo: usar ropa cálida y cómoda, beber algo caliente o sentarme junto al fuego o en un baño tibio. Si estos recursos no están disponibles para mí, al menos puedo entender por qué puedo sentirme irritable y saber que es temporal, y una vez que pueda atender mis necesidades, me sentiré más regulado nuevamente.

Un **Escaneo del cuerpo** también es una excelente manera de controlarnos a nosotros mismos. Si puedes, siéntate o acuéstate unos minutos y cierra. Concéntrate en lo que siente tu cuerpo, trabajando desde la cabeza hasta los dedos de los pies, o desde los dedos de los pies hacia arriba. No existe una forma "única" o "correcta" de realizar un escaneo corporal; el objetivo es simplemente notar lo que estás sintiendo. Envía un poco de calidez y relajación a un área que esté particularmente tensa, cansada o con dolor.



Día de nieve, por Robin Pieterse

También puedes optar por concentrarte en una sola área de tu cuerpo y ver qué puedes sentir allí. Por ejemplo, ¿qué puedo sentir en mi estómago ahora mismo? ¿Hambre? ¿Lleno? ¿Aleteo? ¿Relajado? Cualquier sensación está bien: es información útil. Podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar este músculo de la conciencia corporal nombrando nuestros propios sentimientos y sensaciones, preguntándonos qué podrían estar sintiendo y hablando sobre ello juntos. "Veo una gran sonrisa en tu cara, ¿qué dice esa sonrisa?"

GIMNASIO DE LA ESCUELA ST. MARY

303 St. Mary St., Lake Leelanau



ESTÁS INVITADO A UNIRTE AL

Gymboree Familia Grupo de juego

EN COLABORACIÓN CON PARENTING COMMUNITIES

Cosas a tener en cuenta

- Tenga en cuenta los zapatos/calcetines apropiados para el gimnasio.
- Gratis a familias
- Edades 0-6
- ¡Bienvenidos los asistentes sin cita previa!

Fechas siguientes

ENE. 08

ENE. 15

ENE. 22

*Nueva
hora!*

10-11am



**PARENTING
COMMUNITIES**

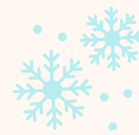
Funded by the Leelanau
Early Childhood Millage

Preguntas?
Contactar Brittany Rosendall al
brosendall@stmarysll.org o
231.256.9670 ext. 452

JANUARY/ENERO 2024 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

PLAYGROUPS / GRUPO DE JUEGO

PARENTING COMMUNITIES

MONDAYS/LUNES

ST. MARY SCHOOL
GYMNASIUM
GYMBOREE FAMILY
PLAYGROUP

JAN 8, 15, 22
10-11AM

WEDNESDAYS/MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
JAN 3, 10, 17, 24, & 31
10-11AM

GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM
JAN 10 & 24, 10-11:30AM



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

TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE COMM.
REFORMED CHURCH

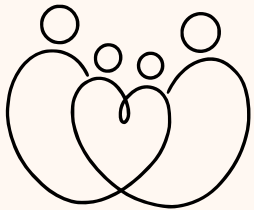
JAN 9, 16, 23, & 30
10-11AM

THURSDAYS/JUEVES

SUTTONS BAY LIBRARY
JAN 4, 11, 18, & 25
10-11AM

WE MAY SPEND SOME TIME
OUTSIDE & INSIDE,
PLEASE DRESS FOR THE
WEATHER!

COMMUNITY GATHERINGS / REUNIONES COMUNITARIAS



Families Together (Familias Unidas)

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



Register/inscribirse

Bring your kids!
Dinner provided &
supervised playgroup
offered while grown-
ups meet to discuss the
topic of the evening

January 8
5:15pm - 7:00pm
Leelanau Children's Center
111 N Fifth St., Leland

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

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

