

JULIO 2023

PARENTING COMMUNITIES

financiado por el Millage de la primera infancia del condado de Leelanau de 2019

Los factores protectores: Resiliencia de los padres

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 de familia, conexiones sociales, conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil, apoyo concreto en tiempos de necesidad, competencia socio/emocional en los niños y Crianza y apego.

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, nuestro enfoque está en **Resiliencia de los padres**. La capacidad de manejar y hacer frente al estrés y los desafíos que surgen durante la crianza de los hijos.

Todos enfrentaremos varios niveles de estrés de vez en cuando. Nuestra capacidad para adaptarnos y responder al estrés es un componente clave de la resiliencia. Como padres, podemos descuidar nuestras propias necesidades emocionales, físicas y espirituales durante momentos de estrés, pero es importante tratar de priorizar el cuidado de nosotros mismos para que podamos seguir cuidando a nuestros hijos lo mejor que podamos. Tanto los recursos internos como los externos pueden ayudarnos a cuidarnos en momentos estresantes. Aquí están algunos ejemplos:

RECURSOS INTERNOS

Lo que sentimos y percibimos en nuestro interior, cualidades y atributos

- Autocompasión
- Humor
- Creencias
- Autoestima
- Atención plena y respiración
- Charla interior relajante
- Conciencia de las emociones que estamos sintiendo en el presente y cómo nuestro cuerpo reacciona
- Conocer y mantener nuestros límites

RECURSOS EXTERNOS

Cosas fuera de nosotros mismos que pueden proporcionar apoyo

- Amigos y familiares de confianza
- Una comunidad de la que somos parte
- Pedir ayuda
- Ayudar a alguien más
- Escuchar o reproducir música
- Visitando un lugar favorito
- Movimiento como caminar, yoga, bailar, nadar u otras actividades favoritas
- Cuidar nuestro cuerpo a través del sueño, la nutrición, beber mucha agua

¿Qué recursos internos identificas en ti mismo?
¿Hacia qué recursos externos te inclinas? ¿Qué recursos agregas que no están en tu lista?

Piense en estos recursos como parte de un espectro. Nuestros recursos cambiarán según las circunstancias y lo que esté disponible para nosotros. Lo ideal sería que pudiéramos utilizar recursos como un menú de opciones y elegir lo que más nos conviene en ese momento. Podemos responder a nuestras necesidades y siempre tenemos el potencial de crecimiento.

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

FACTORES
PROTECTORES
PAG 1

HABLANDO
SOBRE
DIVERSIDAD
PAG 2

PROXIMOS
EVENTOS
PAG 3-4



Hablando con los niños sobre DIVERSIDAD

La diversidad es un concepto importante del que se habla a nuestros hijos desde muy pequeños. Los niños son extremadamente observadores del mundo que los rodea y forman sus propias teorías sobre cómo funciona el mundo. Los bebés de tan solo 6 meses pueden reconocer las diferencias en el color de la piel, la textura del cabello y los sexos. Los niños pequeños pueden comenzar a hacer preguntas sobre las diferencias de las personas; está bien responderlas y, mejor aún, ser proactivos para que desarrollen una conciencia positiva de la diversidad humana. A continuación hay algunos ejemplos de lo que le gustaría decirle a su hijo y recomendaciones de libros que exploran la diversidad. Los libros son una herramienta maravillosa para explorar la diversidad en familia y las conversaciones pueden continuar más allá de ellos. Brindarles a los niños oportunidades para interactuar con personas similares y diferentes a ellos también es una excelente manera de ayudarlos a comprender y celebrar nuestra diversidad con corazones abiertos y respeto. Modelemos nuestros valores y enseñemos a los niños cómo interactuar con los demás a través de nuestras palabras y acciones. ¡Eres su maestro más importante!

"Las familias vienen en todas las formas, tonos y tamaños, pero una cosa que todas las familias comparten es el amor"

"Todo el mundo es único. ¿Qué nos hace diferentes? ¿Qué nos hace iguales?"

"Nuestras diferencias nos hacen mejores juntos. Todos tenemos superpoderes que podemos compartir con el mundo"



Cuando note que su hijo trata a los demás con amabilidad, hágale saber que lo notó y por qué la amabilidad es importante

Si nota que su hijo dice/hace algo que indica parcialidad, pregúntele "¿Qué te hizo ____ / decir eso sobre ____?" Luego use el momento para enseñar sobre inclusión y empatía.

Libros infantiles recomendados

- Un puñado de botones, por Carmen Parets Luque
- Esta bien ser diferente, por Sharon Purtill
- La diversidad para mí, por Marisa J Taylor
- El libro de la diversidad, por Catherine Stephenson
- Todos Estamos Conectados, por Gabi Garcia
- Paula Tiene Dos Mamas, por Lesléa Newman
- Familias llenas de amor, por Sophie Beer
- Tú me sostienes, por Monique Gray Smith
- Última parada de la calle market, por Matt de la Peña
- Solo pregunta, Sé diferente, Sé valiente, Sé tú por Sonia Sotomayor
- El día que descubriste quien eres, por Jacqueline Woodson
- Todos los colores de nuestra piel: La historia de por qué tenemos diferentes colores de piel por Katie Kissinger
- Somos diferentes, somos iguales por Paula Lopez
- Familia, amor de familia, por Ariel Andres Almada
- La Chica Mexiglish, por Natalia Simons
- ¿Por qué yo soy yo?, por Paige Britt

¡Encuéntranos en la playa!

Domingo, 23 de Julio, 10am-12pm

Sutton Park, Suttons Bay
(la playa frente a Hansen's)

El 23 de julio es el Día Nacional de los Padres*, así que para honrar el importante papel de criar a los niños, ¡reunámonos para celebrar a nuestras familias juntos! ¡Empaca tus propios chalecos salvavidas, equipo de playa y picnic si lo deseas y estaremos allí para celebrar con ustedes!

*Extendemos esta definición a cualquier persona que cría niños, incluidos abuelos, tías, tíos y otras relaciones.

¡Todos son bienvenidos!



2nd
año



Financiado por el Millage de la
Primera Infancia de Leelanau
para familias del condado.

Evento
gratuito!



PARENTING
COMMUNITIES

FERIA FAMILIAR

Sábado, 15 de Julio, 2023 | 10am-2pm

en Leelanau Montessori Public School Academy Campus
7401 E Duck Lake Rd, Lake Leelanau

Comida
& Helados
disponibles
para comprar



Pintu
caritas



Musica
& baile!



Forever
Yum
Helados

Taqueria
Las
Lagunas



¡Actividades e información sobre todo lo
relacionado con la primera infancia!
¡Aprenda sobre socios comunitarios como
escuelas, bibliotecas, recursos para niños y
familias, y más!

Juegos,
burbujas,
& más!

Freebies,
libros, &
actividades
para la casa



Preguntas? Contáctanos! (231) 256-0227 parentingcommunitieslc@bldhd.org

JULY/JULIO 2023 EVENTS!

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



PARENTING COMMUNITIES
funded by the Leelanau Early Childhood Millage

PLAYGROUPS GRUPO DE JUEGO

TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE SCHOOL
PLAYGROUND
JUL 11, 18, & 25
10-11AM

LEELANAU CHILDREN'S
CENTER/PC
JUL 11, 18, & 25
10-11:30AM

WEDNESDAYS/MIERCOLES

ELMWOOD TWP. PARK,
GREILICKVILLE
JUL 19
10-11AM

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
PLAYGROUND
JUL 12, 19, & 26
10-11AM

**PLAYGROUPS WILL TAKE
A BREAK FOR THE WEEK
OF JULY 4TH - HAVE A
HAPPY 4TH OF JULY!**

(5toONE/PC)

GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM
JUL 12 & 26, 10-11:30AM

*REGISTRATION
ONLY NEEDED FOR
CHILDREN'S
MUSEUM
PLAYGROUP



[REGISTRATION
LINK](#)

THURSDAYS/JUEVES

SUTTON PARK
(SOUTH BEACH),
SUTTONS BAY
JUL 13, 20, 27
10-11AM

COMMUNITY GATHERINGS REUNIONES COMUNITARIAS

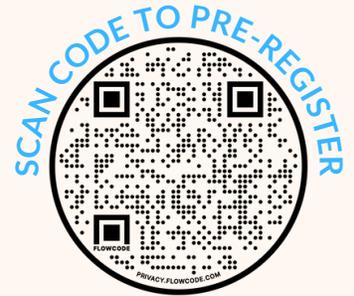


2ND
ANNUAL!

Family Street Fair Feria Familiar

Saturday/Sábado, July 15th, 10am-2pm

Outdoors on the Campus of Leelanau Montessori
7401 E Duck Lake Rd., Lake Leelanau



Activities for children and families, face painting, music, bubbles, play area, community partners sharing information and activities related to early childhood, food available for purchase from Taqueria Las Lagunas and Forever Yum Ice Cream! **Fun for the whole family!**

Actividades para niños y familias, pintura de caras, música, burbujas, área de juegos, socios de la comunidad compartiendo información y actividades relacionadas con la primera infancia, comida disponible para comprar en Taqueria Las Lagunas y Forever Yum Ice Cream.
¡Diversión para toda la familia!

Meet us at the Beach! ¡Encuéntranos en la playa!

Sunday/Domingo, July 23rd,
10am-12pm
Sutton Park, Suttons Bay

Please pack your own life jackets, beach gear, and picnic if desired
Empaca tus propios chalecos salvavidas, equipo de playa y picnic si lo deseas

Helping us all be the parents we dream of being



@PCLeelanau
 @parentingcommunities
www.bldhd.org/Parenting-communities

