

MARZO 2024

PARENTING COMMUNITIES

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

Los factores protectores: Apoyo concreto en tiempos de necesidad

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 el **apoyo concreto en tiempos de necesidad**: estos son recursos y servicios que satisfacen las necesidades básicas de una familia y reducen el estrés durante tiempos difíciles.



Puede resultar muy difícil pedir ayuda. Para algunos de nosotros, nuestra autoestima se siente estrechamente ligada a nuestra capacidad de mantener a nuestras familias. Muchos de nosotros nos sentimos culpables y avergonzados cuando se nos desafía a hacerlo o cuando necesitamos ayuda para acceder a estos recursos. Cuando los padres piden ayuda, es un paso hacia el desarrollo de la resiliencia. En Parenting Communities, estamos aquí para ayudarlo a encontrar los recursos que pueda necesitar. Todos necesitamos ayuda a veces.

Una de las necesidades a las que se enfrentan muchas familias actualmente es la de proporcionar alimentos nutritivos dentro de su presupuesto. ¿Sabía que cuando usa su tarjeta puente, Double-Up iguala sus compras de alimentos y verduras dólar por dólar, hasta \$20 por día? ¡Eso significa que usted y su familia obtienen el doble de frutas y verduras frescas! Los fondos para alimentos Double-Up pueden ayudarlo a estirar su presupuesto mensual para alimentos durante todo el año.

¿No tienes una tarjeta Bridge? El lugar para comenzar es el sitio web de Mi Bridges, donde puedes solicitar beneficios y encontrar otros recursos. Los beneficios se calculan en función de la cantidad de personas en su hogar y sus ingresos, gastos y activos para aquellos en su hogar.

Para necesidades alimentarias inmediatas, las familias pueden comunicarse con la Coalición de Alimentos del Noroeste. Es un grupo de despensas de alimentos, despensas para bebés y sitios de comida en el área. Consulte el sitio web para obtener más información y listados de recursos: noroestemifoodcoalition.org

Comuníquese con nosotros en Parenting Communities si necesita ayuda para encontrar los recursos que necesita para apoyar mejor a su familia; estamos aquí para ayudarlo. Llame al (231) 256-0227 o envíe un correo electrónico a parentingcommunitieslc@bldhd.org

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

FACTORES
PROTECTORES
PAG 1

MARZO DE
PLENITUD
PAG 2

ENCUESTA A LA
FAMILIA
PAG 3

PROXIMOS
EVENTOS
PAG 4



Marzo de plenitud mental

En nuestra vida cotidiana, escuchamos con frecuencia el concepto de plenitud mental. El cual es promocionado por expertos en bienestar como una forma de mejorar nuestra salud física, mental y emocional, pero ¿qué significa realmente plenitud mental? ¿Cómo exactamente puedes empezar a cosechar beneficios personales y como padre?

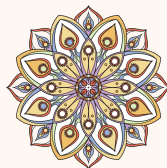
Los cambios de estación no son sólo un momento perfecto para realizar cambios en nuestros hábitos diarios. También son un momento perfecto para **darse cuenta**. Hay mucho que destacar sobre la transición a la primavera. Los olores, las vistas y los sonidos de la naturaleza cambian drásticamente a medida que los días se hacen más largos y cálidos. Durante la práctica de plenitud mental, te permitirás calmar tu mente y notar los detalles de tu experiencia de vida que no percibes cuando estás ocupado con todos los detalles de lo que necesitas **hacer**. La atención plena se trata simplemente de **ser**.

Prueba esto:

- Sal de casa
- Intenta sentarte o acostarte en un sitio tranquilo
- Centrate en un sentido
- Usando el sonido como ejemplo (mi favorito), permítete notar todos los sonidos que te rodean. ¿Qué escuchas?
- Es muy común distraerse pensando en otras cosas. Cuando esto suceda, recuerda escuchar tu sonido favorito
- Toma tu tiempo. Cuanto más tiempo permanezca, más podrá dejar de lado sus factores estresantes y disfrutar de la conexión que siente.



Date la gracia de practicar plenitud mental por tu cuenta, además de compartirlo con tus hijos. Escuchar a tu hijo describir su experiencia del mundo puede ser mágico, pero los beneficios que obtendrá del tiempo que pasen juntos serán diferentes del tiempo que pasen solos.



Registro familiar

¡Parenting Communities necesitan su ayuda! Dos veces al año pedimos a todos los que han participado en cualquiera de nuestros actividades que nos den su opinión. ¡El tiempo es ahora! Muéstranos tu amor y tu crítica constructiva. Nuestro objetivo es desarrollar nuestro programa para servirte mejor, tu opinión cuenta

Escanea el código QR para completar tu encuesta



PARENTING
COMMUNITIES



MARCH/MARZO 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

Play, learn, and grow together

MONDAYS/LUNES

ST. MARY SCHOOL
GYMNASIUM
GYMBOREE FAMILY
PLAYGROUP
MAR 4, 11, 18
10-11AM

TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE COMM.
REFORMED CHURCH
MAR 5, 12, 19, & 26
10-11AM

WEDNESDAYS/MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
MAR 6, 13, & 20
10-11AM
GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM
MAR 13 & 27, 10-11:30AM

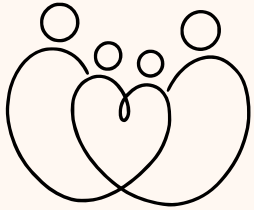


[REGISTRATION LINK
FOR CHILDREN'S
MUSEUM](#)

THURSDAYS/JUEVES

KESWICK UNITED
METHODIST CHURCH
MAR 7, 14, 21, & 28
10-11AM

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

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

**March/Marzo 11
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*



Register/inscribirse

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



**PARENTING
COMMUNITIES**

