

JULIO 2024

PARENTING COMMUNITIES

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

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
- 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 apoyar las relaciones entre padres e hijos, que son fundamentales para el desarrollo saludable de los niños. Este mes, nos centramos en la **Resiliencia de los padres**: los recursos internos y las habilidades de afrontamiento de los padres que nos ayudan a manejar el estrés y las crisis. Esto no significa que deba hacerlo solo.

En las circunstancias de la vida, a veces podemos experimentar diferentes factores estresantes y desafíos. Algunos no se presentan hasta que nos convertimos en padres. El estrés parental es causado por presiones personales y externas, así como por las que surgen en relación con tener hijos. Todos los padres experimentan estrés de vez en cuando. La resiliencia es un proceso que todos podemos cultivar para gestionar eficazmente situaciones estresantes y ayudar a nuestras familias a sobrevivir las dificultades.

Es importante leer los signos de estrés en nuestro cuerpo y reconocer de dónde proviene el estrés. Encuentre una estrategia de afrontamiento que funcione para usted. Afortunadamente, la resiliencia es algo que las personas pueden desarrollar por sí mismas. Los padres también pueden ayudar a sus hijos a ser resilientes. Los signos de resiliencia incluyen la capacidad de regular las emociones, una sensación de confianza y control, utilizar estrategias de afrontamiento y tener un apoyo social cuando sea necesario. Esto sirve como modelo de manejo del estrés para los niños, lo que puede ayudarlos a aprender sobre sus propias emociones y desarrollar sus habilidades para resolver problemas.

En momentos de estrés, puede resultar difícil saber exactamente qué sentimos o qué hacer, especialmente si ya nos sentimos abrumados. Nuestro cuerpo tiene una capacidad asombrosa para decirnos cuando estamos estresados. El estrés afecta a todos los sistemas del cuerpo, por lo que sintonizarnos con las sensaciones de nuestro cuerpo puede ayudarnos a comprender cuándo estamos estresados y encontrar fuentes de apoyo.

¿Cuáles son algunas de las formas en que su cuerpo le indica que está estresado?



La próxima vez que sienta que su nivel de estrés aumenta, vea si puede sintonizar las señales de su cuerpo e identificar lo que está sucediendo. "Uf, estoy empezando a sentirme bastante tenso, mi corazón late tan rápido que voy a sentarme y respirar durante unos minutos". Narrar lo que sucede puede ayudarnos a reconocer el estrés antes, normaliza estos sentimientos/sensaciones y muestra a nuestros hijos cómo gestionamos el estrés.

Les da el lenguaje para comprender lo que están observando y las señales de su propio cuerpo.

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

FACTORES
PROTECTORES
PAG 1

PLANTEMOS UN
JARDIN
PAG 2

PROXIMOS
EVENTOS
PAG 3

Plantemos un jardín

Plantar un jardín en familia puede ser una excelente manera de pasar tiempo juntos al aire libre, cavar las manos en la tierra y practicar el cuidado y la paciencia necesarios para ayudar a que algo hermoso crezca. Estas pueden ser excelentes lecciones para que los niños aprendan a través de la experiencia, ¡y además pueden ser muy divertidas! Si aún no has empezado a cultivar tu jardín en primavera, ¡aún no es demasiado tarde para empezar! Puedes intentar plantar algunas cosas a partir de semillas, comprar plantas pequeñas en un vivero o preguntarle a un amigo o vecino si puedes trasplantar algunas de sus plantas.

1. Preparémonos

Pregúntales a tus hijos qué flores, frutas, verduras y hierbas quieren cultivar en su jardín. Si no están muy seguros o aún no hablan, muéstrales imágenes de algunas opciones diferentes y permíteles ayudar con la toma de decisiones.

Los tomates, los pimientos, las bayas, los frijoles, las calabazas de verano y los pepinos son fáciles de cultivar y crecen bien en camas o recipientes elevados, ¡así que elije las frutas y verduras que más le gusten a tu familia!

2. Alista los materiales

No necesitas mucho espacio para plantar un jardín: elije una sección de tu jardín dedicada a su pequeño jardín, haz macetas elevadas con cubos de acero galvanizado, coloca macetas en una terraza o inicia un jardín de hierbas desde la ventana de tu cocina, partiendo de semillas o trasplantar plantas jóvenes que ya hayan comenzado a crecer. Elije la tierra adecuada para tu jardín: una buena mezcla tierra y abono para camas elevadas. Es posible que desees un poco de tela de jardinería si vas a plantar en el suelo para ayudar a mantener alejadas las malas hierbas.

Para un crecimiento de raíces de calidad, haz camas elevadas o contenedores de 12 pulgadas de profundidad. ¡Puedes comprarlo o convertirlo en un proyecto que puedes hacer tú mismo!

3. Vamos!

Los niños pueden ayudar a plantar recogiendo tierra, cavando hoyos y plantando semillas o plantas iniciales en sus lugares. Después de que todo esté plantado, ¡pide a tus niños que ayuden a regar el jardín y observar cómo crecen sus plantas!



¿Qué hace la jardinería por los niños?

¡Déjalos jugar con su comida!

Conéctate con la naturaleza

Aprendizaje muy temprano de la biología.

Experimenta cómo crecen las cosas

¡Ayuda al desarrollo del lenguaje, cognitivo, socioemocional y motor grueso!



Si no puede cultivar un huerto en casa o no puede hacerlo este año, existen otras formas de presentarles a los niños frutas, verduras y flores:

Visite los Farmers Market: ¡juse su WIC Project Fresh \$\$\$!
www.leelanaufarmersmarkets.com
agricultores en tu area

Visiten el Jardín Botánico y el Mariposario

Llévalos a comprar comestibles y déjalos que te ayuden a elegir los productos.

Hagan un jardín con rocas pintadas

Sal a caminar por la naturaleza y mira qué plantas nativas encuentras.



Evento gratuito!

3rd año



PARENTING COMMUNITIES

Financiado por los impuestos de propiedad privada que apoyan la Primera Infancia del Condado de Leelanau.



El Patrocinio ira para renovación 6 de Agosto

FERIA FAMILIAR

Sábado, 20 de Julio, 2023 | 10am-2pm
en Leelanau Montessori Public School Academy Campus
7401 E Duck Lake Rd, Lake Leelanau

Comida & Limonadas disponibles para comprar

THE LEELANAU LEMONADE STAND



Taqueria Mosqueda



Pintu caritas



Musica & baile!



Juegos, burbujas, & más!

¡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!

Freebies, libros, & actividades para la casa



STAND OUT STILTING



Museo de los niños movil

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

JULY/JULIO 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

PARENTING COMMUNITIES

MONDAYS/LUNES

ST. MARY SCHOOL
PLAYGROUND

JULY 8, 15, 22, & 29
10-11AM



PLAN ON BEING
OUTSIDE FOR
SUMMER
PLAYGROUPS!

TUESDAYS/MARTES

CEDAR
PLAYGROUND

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

WEDNESDAYS/MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL

JULY 10, 17, 24, & 31
10-11AM

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



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



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

THURSDAYS/JUEVES

KESWICK UNITED
METHODIST CHURCH

JULY 11, 18, & 25
10-11AM

COMMUNITY GATHERINGS / REUNIONES COMUNITARIAS

3rd Annual

Family Street Fair Feria Familiar

Saturday/Sábado,
July 20th, 10am-2pm

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

Activities & information on all things **early childhood!** Learn about community partners such as schools, libraries, resources for children & families. **Fun for the whole family!**

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

Face
painting
Pintu
caritas



Games,
bubbles,
music & dance!

Juegos, burbujas,
musica &
baile!

Freebies,
books, &
take-home
activities!

Freebies, libros, &
actividades para
la casa

Food
& treats for
purchase
Comida &
Limonadas
para comprar

Taqueria
Mosqueda

THE
LEELANAU
LEMONADE
STAND

Mobile
Museum
Museo de
los niños
movil

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
Ayudándonos a ser los padres' que soñamos ser



www.bldhd.org/parenting-communities



@PCLeelanau



@parentingcommunities

