

ENERO 2023

PARENTING COMMUNITIES

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

Factores Protectores: Resiliencia de los padres de familia

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 y competencia socio/emocional en los niños.

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 de Familia**- la capacidad de manejar y sobrellevar bien el estrés, el trauma y los desafíos que enfrentamos como padres.

Compartir nuestros pensamientos y preocupaciones con personas de confianza, nos ayuda a aliviar la carga y tomar mejores decisiones. También amortigua el estrés de nuestros hijos y les muestra cómo dar y recibir apoyo, ayudando a desarrollar la resiliencia de nuestros hijos y la nuestra. Algunas veces necesitas alguien con quien hablar y en otras alguien a quien escuchar, ofrecer y recibir apoyo ayuda a nuestras familias y a nuestra comunidad ser más resiliente.

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

**FACTORES
PROTECTORES**
PAG 1
**TAZA DE
AUTOCUIDADO**
PAG 2
**FAMILIAS
UNIDAS**
PAG 3
**PROXIMOS
EVENTOS**
PAG 4

Cuando compartimos

Cuando compartimos la risa, la diversión es doble;
Cuando compartimos el éxito, hemos superado lo que hemos hecho.
Cuando compartimos problemas, hay la mitad del dolor;
Cuando compartimos lágrimas, un arcoíris sigue a la lluvia.
Cuando compartimos sueños, se vuelven más reales;
Cuando compartimos secretos, es nuestro corazón lo que revelamos.
Si compartimos una sonrisa, es cuando se muestra nuestro amor;
Si compartimos un abrazo, es cuando crece nuestro amor.
Si compartimos con alguien de quien dependemos,
esa persona siempre es familiar o amigo.
Y lo que nos acerca y hace que a todos nos importe,
No es lo que tenemos, sino las cosas que compartimos.



Author Unknown

Taza de autocuidado

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para evaluar cómo va nuestro cuidado personal y las formas en que podemos apoyarnos mejor en esta temporada. Use esta página para pensar en las cosas que llenan y vacían su taza para guiarlo en el cuidado de usted y su familia. No podemos verter de una taza vacía.

Como me siento cuando mi taza esta vacia?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Personas que me ayudan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Lugares que me relajan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Actividades que vacian mi taza:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Actividades que llenan mi taza:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Si siente que su taza está vacía a menudo, las visitas domiciliarias de Parenting Communities pueden ayudarlo.

Familias Unidas

una reunión mensual para familias y aquellos interesados en los años de la primera infancia para compartir y explorar temas relacionados con el desarrollo de la primera infancia, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo

**Segundo lunes de cada mes
a partir del 9 de enero de 2023
5:30pm - 7:00pm
en el Leelanau Children's Center
111 N Fifth St., Leland**

**Cena provista y comienza a las 5:30 p.m.
¡Trae a tus hijos!**

Comeremos juntos, jugaremos juntos, exploraremos ideas juntos y finalmente creceremos juntos



**PARENTING
COMMUNITIES**

Preinscríbese para la
sesión de enero
escaneando el código QR.
¿Preguntas?
Llamar (231) 256-0227



financiado por Leelanau Early Childhood Millage, Parenting Communities es gratuito para todos los residentes de Leelanau con niños de 0 a 6 años

DECEMBER/DICIEMBRE 2022 EVENTS!



**PARENTING
COMMUNITIES**

funded by the Leelanau
Early Childhood Millage

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

PLAYGROUPS

MONDAYS/LUNES

**GRUPO DE JUEGO
PARA FAMILIAS QUE
HABLAN ESPAÑOL**

**FRIENDSHIP CENTER,
SUTTONS BAY
DEC 5 & 12
4-5PM**

**WEDNESDAYS/
MIERCOLES**

**NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
DEC 7 & 14
10-11AM**

**(5toONE/PC) GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM
DEC 14 & 28
10-11:30AM**

FRIDAYS/VIERNES

**SUTTONS BAY LIBRARY
DEC 9 & 16
10-11AM**

TUESDAYS/MARTES

**GLEN LAKE COMM.
REFORMED CHURCH
DEC 6, 13, 20, & 27
10-11AM**

**THURSDAYS/JUEVES
BOOK CLUB PLAYGROUP**

**GL COMM. REFORMED CHURCH
DEC 1 & 15
10-11:30AM**

Family Holiday Gathering

**Friday, December
9th, 4-6pm**

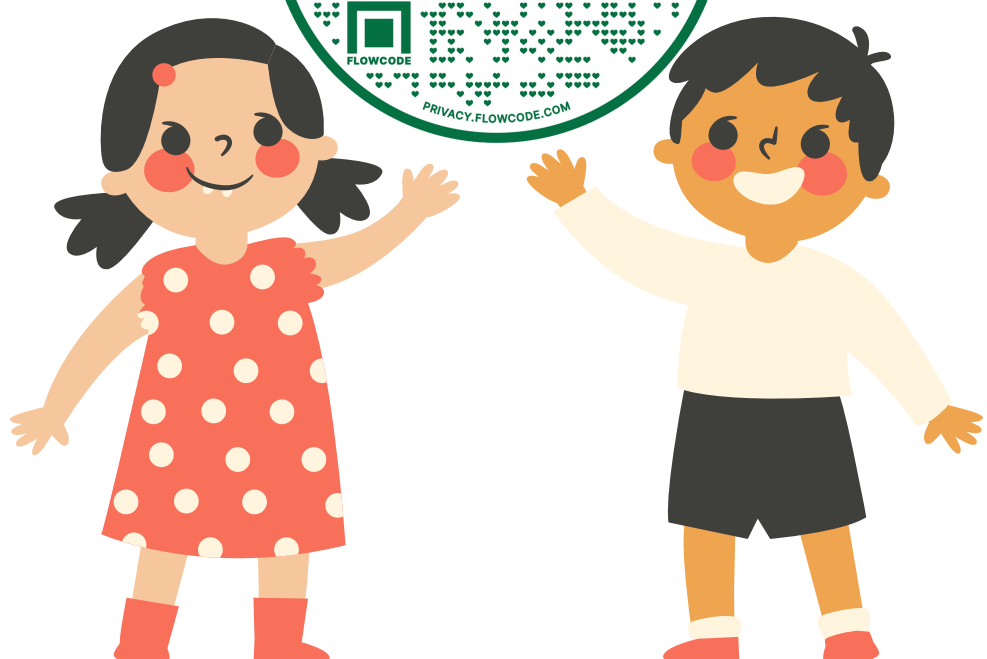
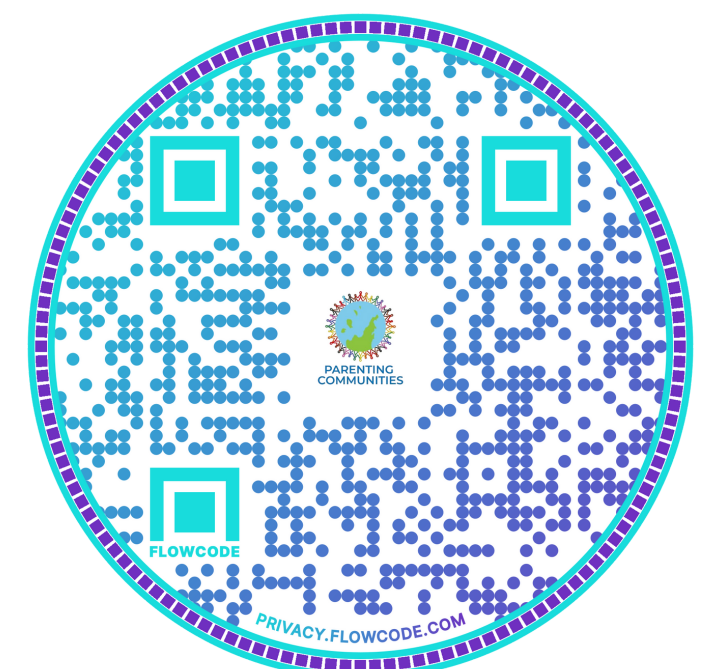
**4940 N Houdek Rd.,
Suttons Bay**

Join us at the Kolarik's barn for a family holiday gathering with our special guest, Santa! Create a holiday keepsake, gather by the fire, & play in the snow! Hot cocoa & snacks will be served.

Please scan the QR Code on the left to register



*Helping us all be the parents
we dream of being*



@PCLeelanau



@parentingcommunities



www.bldhd.org/Parenting-communities