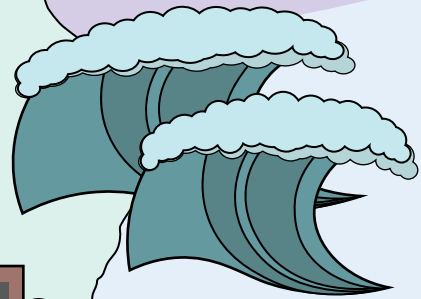
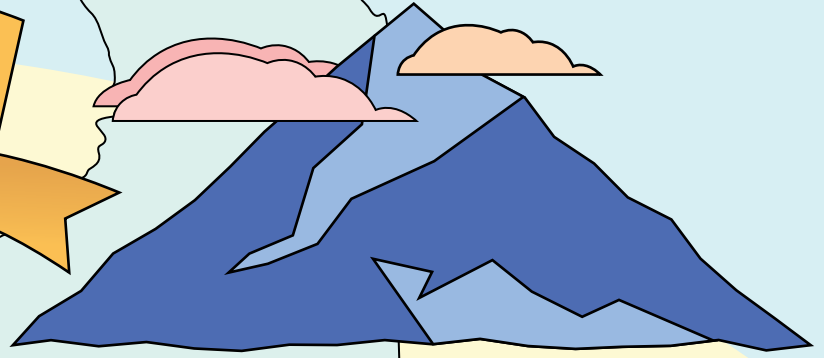
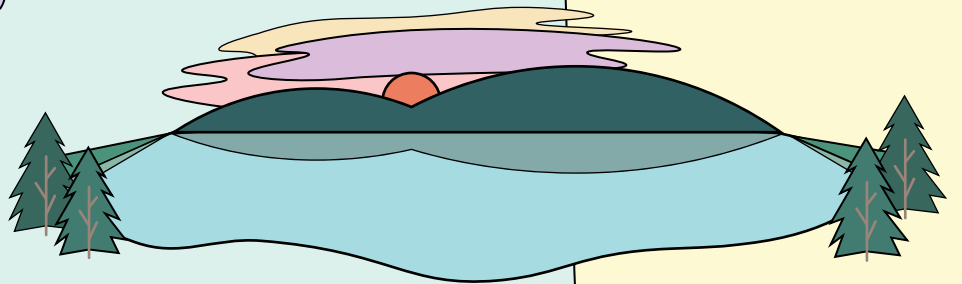
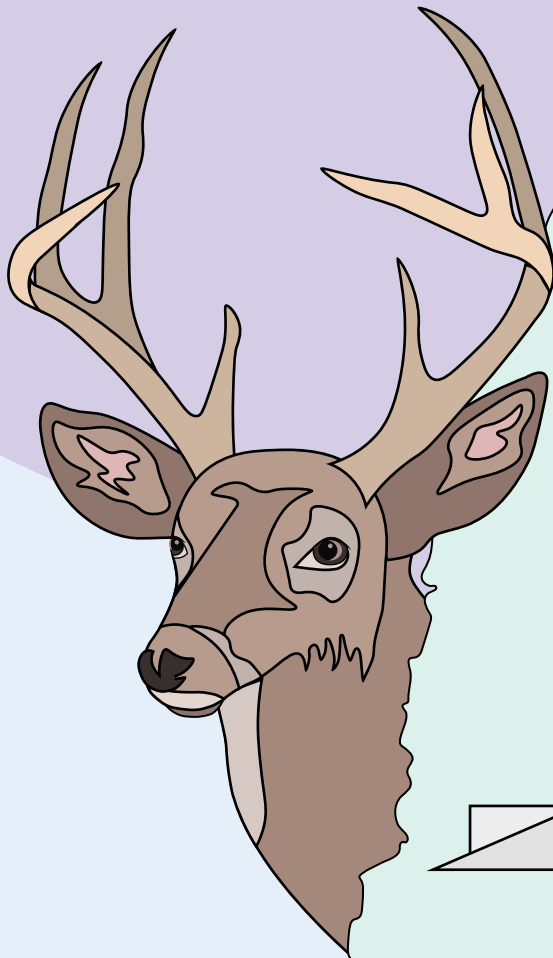


FORTALECIENDO FAMILIAS EN TODO

New Hampshire



Para los niños, las familias, los padres y los cuidadores de New Hampshire.



**STATE OF NEW HAMPSHIRE
OFFICE OF THE GOVERNOR**

CHRISTOPHER T. SUNUNU
Governor

Estimado futuro artista, familias y amigos:

Cada día que pasa tomo más conciencia de cuán fuertes se han vuelto las familias y las comunidades de New Hampshire y cuán solidarios son sus residentes, especialmente cuando se enfrentan a dificultades. Los miembros de la comunidad, los padres, los cuidadores y los líderes continuamos trabajando juntos porque creemos que todos los niños merecen vivir, crecer y aprender en entornos seguros, estables y enriquecedores.

Y entendemos que para generar entornos seguros, estables y enriquecedores para los niños, los padres y los cuidadores necesitan apoyo, no solo durante los momentos difíciles sino que a lo largo de todo el camino de la crianza. Como el venado de cola blanca, el animal que representa al estado de NH, que puede superar los obstáculos con elegancia, los niños y las familias tienen éxito cuando pueden atravesar las dificultades con el apoyo correcto en el momento indicado.

Si bien las familias vienen en todas las formas y tamaños, las investigaciones nos indican que es más probable que los niños prosperen cuando sus familias cuentan con los cinco factores de protección:

- Conocimiento sobre la crianza y el desarrollo de los niños y los jóvenes
- Resiliencia de los padres
- Conexiones sociales
- Apoyos concretos en caso de necesidad
- Capacidad social y emocional de los niños

Si bien "la crianza y el apego" no se incluyen dentro de los cinco factores de protección, generan el vínculo emocional que hace posible una relación saludable y de confianza.

Únanse a mí coloreando las hermosas ilustraciones creadas por los niños de New Hampshire y miembros de la comunidad provenientes de todas las regiones de nuestro estado. Permitan que el venado de cola blanca nos guíe a través de los Factores de Protección de Strengthening Families en nuestro camino hacia la construcción de entornos seguros, estables y enriquecedores.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Chitah T. Sununu".

Christopher T. Sununu
Gobernador

Índice

Conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil	4
Resiliencia de los padres	6
Conexiones sociales	8
Apoyo concreto en caso de necesidad.....	10
Capacidad social y emocional de los niños	12
Crianza y apego	14
Recursos para padres y cuidadores	19

Acercade

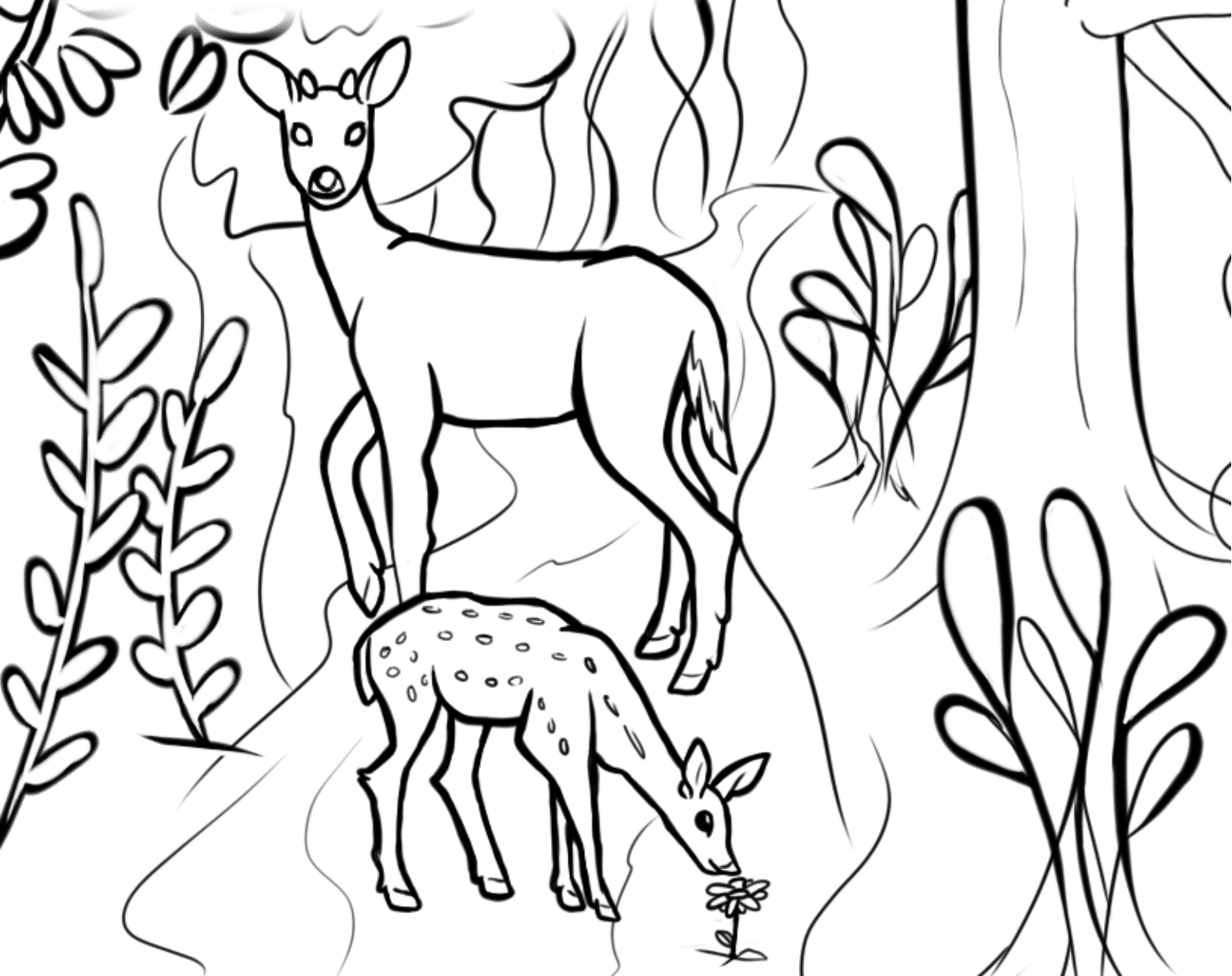
Creado por el Center for the Study of Social Policy ([CSSP](#)), el marco de los [Factores de Protección de Strengthening Families](#) describe cinco factores de protección que cuando están presentes y firmes mantienen fuertes a las familias, les brindan a los niños la mejor oportunidad de tener un desarrollo óptimo y disminuyen el riesgo de abuso y maltrato infantil.

Para obtener más información sobre los factores de protección y cómo promoverlos en su comunidad, visite www.nhchildrenstrust.org/strengthening-families.

Conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil

Ningún padre puede ser un experto en todos los aspectos del desarrollo del bebé, el niño y el adolescente o en las formas más eficaces de apoyar a los niños en cada etapa del camino.

Los niños (¡y los animales!) crecen muy rápido. Cuando los padres tienen presentes los hitos normales del desarrollo, están más preparados para interpretar las conductas de su hijo y saben cómo responder y manejar debidamente el comportamiento de un niño.



¿Cómo cuidan tus padres de ti?

Dibuja un ejemplo de un momento en que tus padres te demostraron que te aman.

Acción de los padres: Intenten ver el mundo desde el punto de vista de su hijo. Por ejemplo, podrían explorar una habitación de rodillas para ayudar a comprender cómo hacer que su hogar sea seguro para su niño pequeño. Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.



Resiliencia de los padres

Todos los padres tienen fortalezas y recursos que pueden servir como base para construir su resiliencia —flexibilidad y fortaleza interna para recuperarse cuando las cosas no van bien—. Cuando desarrollamos estas cualidades y sistemas de apoyo, fortalecemos de forma eficaz nuestra capacidad para criar.

Cuando los sentimientos de estrés y ansiedad se acumulan, estos pueden causar avalanchas emocionales, muy parecidas a las que vemos en Tuckerman's Ravine en invierno. Sin embargo, con herramientas y habilidades como la resolución de problemas, el cuidado personal y mecanismos de afrontamiento saludables, podemos protegernos a nosotros mismos y resistir la tormenta.



¿De dónde sacan la fuerza tus padres?

Dibuja a tus padres como superhéroes con la fuerza o el poder que quieras.

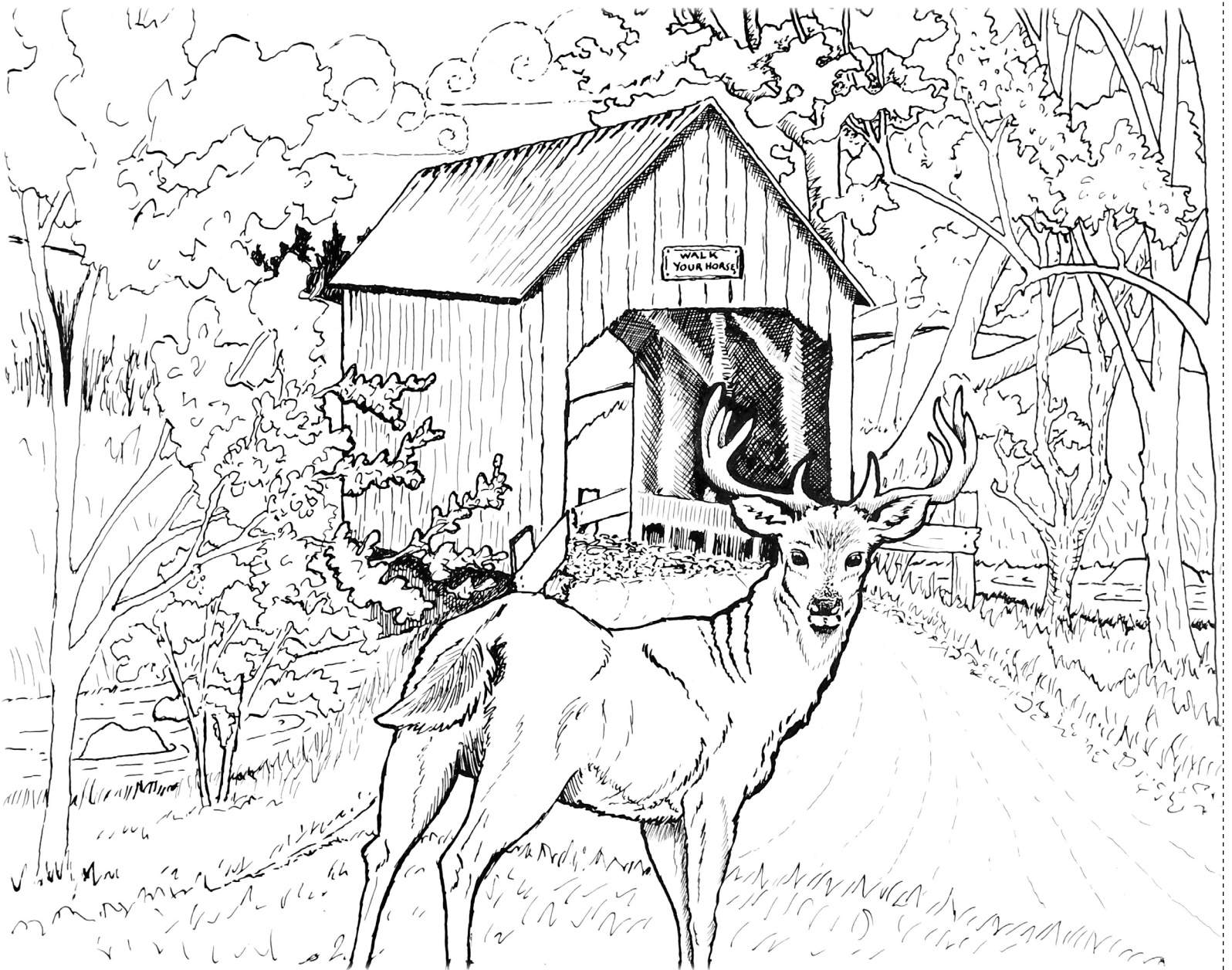
Acción de los padres: Tómense un tiempo para recuperar energías y practicar el cuidado personal. Comuníquense y hablen con sus amigos o su familia. Generen hábitos diarios para cuidarse a sí mismos; algunos ejemplos son hacer ejercicio, escribir o llevar un diario, leer un libro o simplemente tomarse tiempo para respirar. Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.



Conexiones sociales

Como los famosos puentes cubiertos de nuestro estado, es importante ponerse en contacto con los demás y crear puntos de conexión. Las relaciones positivas con los amigos, los familiares, los vecinos y otros miembros de la comunidad proporcionan un apoyo esencial para los padres.

Todos los padres necesitan tener con quien hablar cada tanto cuando precisan una persona comprensiva que los escuche, consejos o un apoyo concreto, como por ejemplo transporte o que cuiden a su hijo ocasionalmente. Las conexiones sociales constructivas son beneficiosas para los padres y los niños.



¿Quiénes son las personas que te brindan apoyo?

¿En quiénes confías?

Dibuja a tu persona favorita o a un nuevo amigo que tengas.

Acción de los padres: Manténganse en contacto con sus amigos y familiares y fomenten las relaciones positivas. Consideren la posibilidad de participar de un grupo, como por ejemplo una comunidad religiosa, un grupo de juego, un grupo de crianza o cualquier otro que invite y apoye a los padres.

Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.



Apoyo concreto en caso de necesidad

Las familias cuyas necesidades básicas están cubiertas tienen más tiempo y energía para dedicar a la seguridad y al bienestar de sus hijos. Todas las familias necesitan un poco de ayuda de vez en cuando, y acceder a los servicios y saber a quién acudir por ayuda cuando la necesitan las mantiene fuertes. Los apoyos concretos pueden ser familiares, amigos, vecinos o pueden ser cosas más tangibles como vestimenta, alimentos, vivienda, transporte, atención médica o asistencia financiera.

El Capitolio estatal y los centros culturales de New Hampshire son lugares conocidos para muchas personas, del mismo modo que los recursos que tenemos en nuestras comunidades pueden ser reconocidos por las familias que satisfacen.



Piensa qué cosas, lugares o personas ayudan a tu familia a mantenerse fuerte.

Escoge lo que creas más importante y dibújalo.

Acción de los padres: Familiarícese con sus recursos locales; visiten su Centro de Recursos para las Familias local o consideren la opción de hacer una lista de las personas y los lugares que pueden llamar cuando necesitan apoyo. Obtengan más información sobre los programas o servicios disponibles para ustedes en caso de que los necesiten. Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.

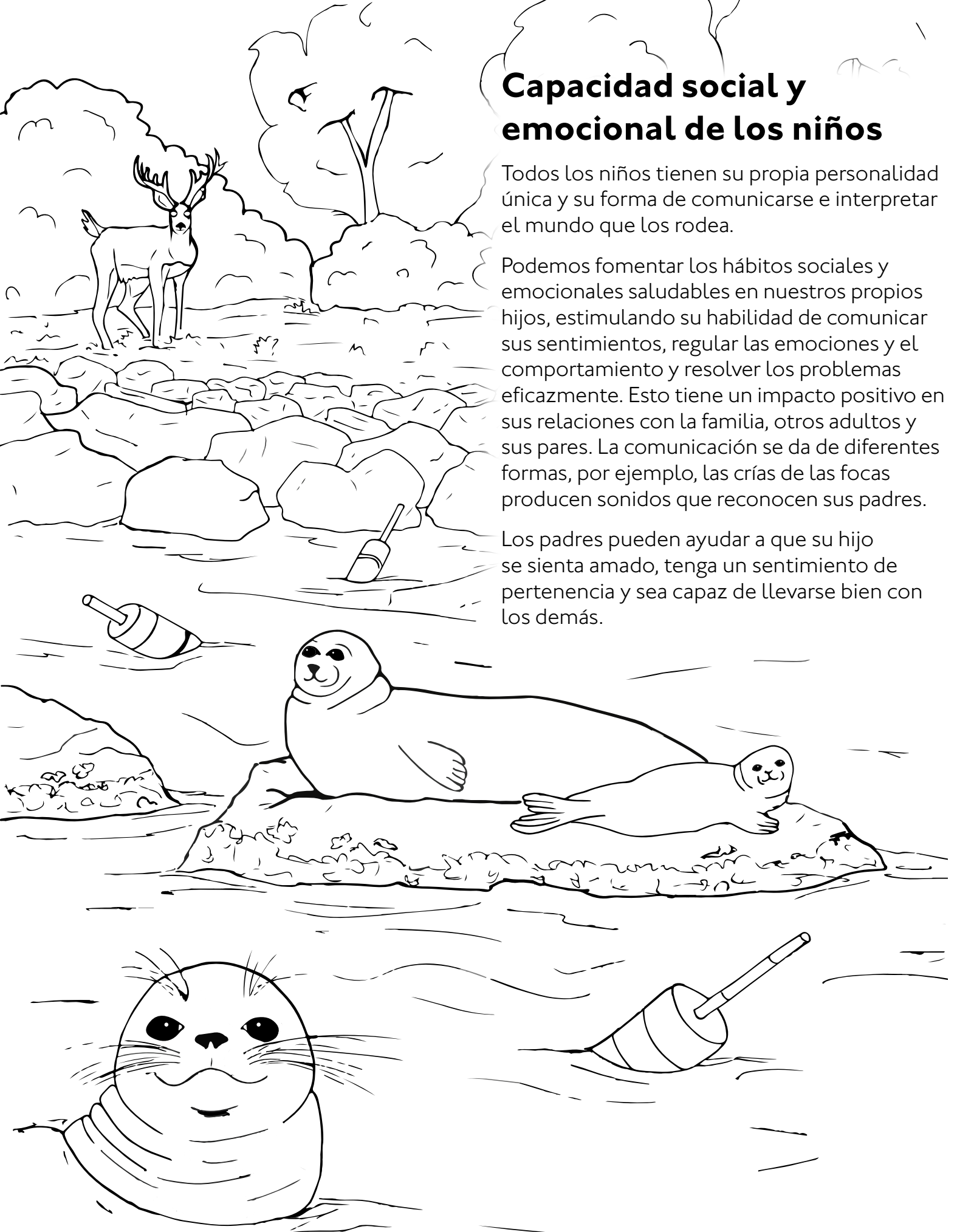


Capacidad social y emocional de los niños

Todos los niños tienen su propia personalidad única y su forma de comunicarse e interpretar el mundo que los rodea.

Podemos fomentar los hábitos sociales y emocionales saludables en nuestros propios hijos, estimulando su habilidad de comunicar sus sentimientos, regular las emociones y el comportamiento y resolver los problemas eficazmente. Esto tiene un impacto positivo en sus relaciones con la familia, otros adultos y sus pares. La comunicación se da de diferentes formas, por ejemplo, las crías de las focas producen sonidos que reconocen sus padres.

Los padres pueden ayudar a que su hijo se sienta amado, tenga un sentimiento de pertenencia y sea capaz de llevarse bien con los demás.



¿Cómo muestras cómo te sientes? ¿Hablas, actúas o
escribes tus sentimientos?

Dibuja cómo crees que te ven tus amigos o tu familia.

Acción de los padres: Animen a su hijo a usar palabras para identificar sus sentimientos. Den el ejemplo nombrando sus propias emociones o hablando sobre cómo se pueden estar sintiendo los personajes de un libro o programa de TV.

Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.



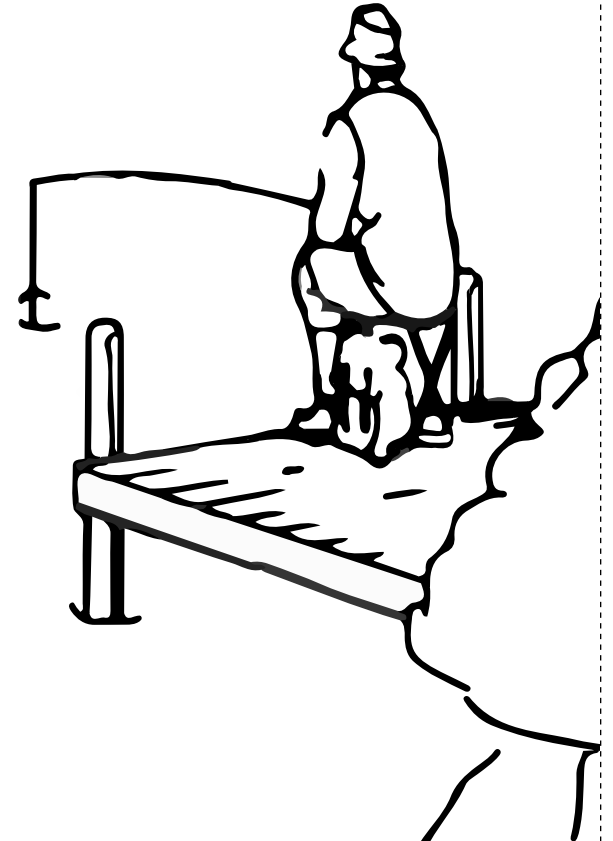


Crianza y apego

Un vínculo emocional sólido y seguro entre los niños y sus cuidadores es fundamental para el desarrollo físico, social y emocional, incluso para su capacidad de generar relaciones confiables y de tener comportamientos positivos.

Observe cómo acurrucan las nutrias a sus crías y las sostienen contra su pecho para alimentarlas. Utilizan su denso pelaje para sostener a su cría en el agua antes de que puedan nadar, flotar y alimentarse por sí solas.

Las nutrias protegen y cuidan a sus crías. Incluso cuando las nutrias progenitoras se sumergen para buscar alimento, envuelven con algas marinas a sus crías que esperan para mantenerlas seguras y a salvo.

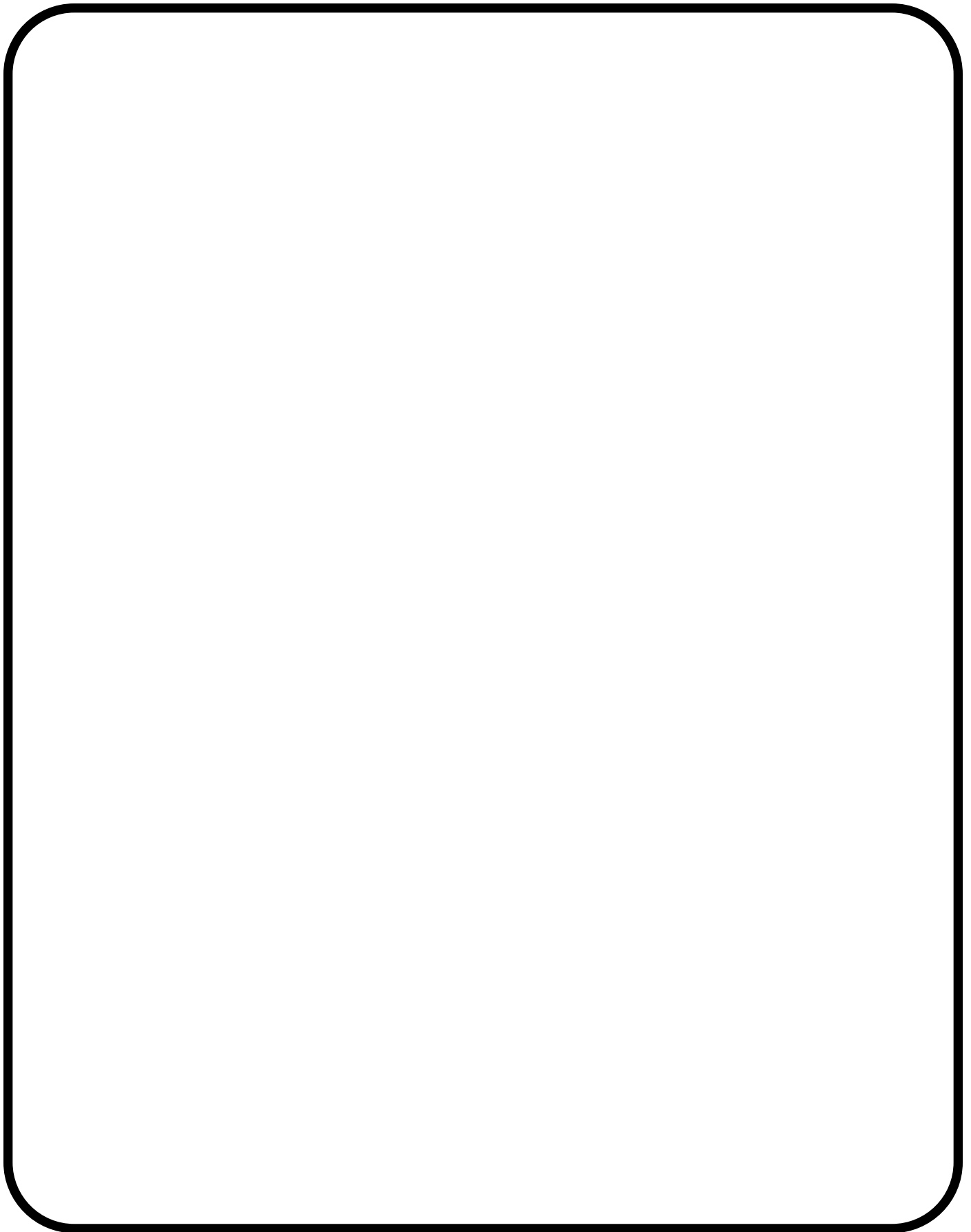


Dibuja a tu familia haciendo una actividad divertida juntos.

Acción de los padres: Tómense un tiempo para conectar con su familia: disfruten juntos una comida, realicen un juego o salgan a dar un paseo. Interactúen con su familia a lo largo del día demostrándoles afecto, haciéndoles preguntas y tomándose el tiempo para escuchar.

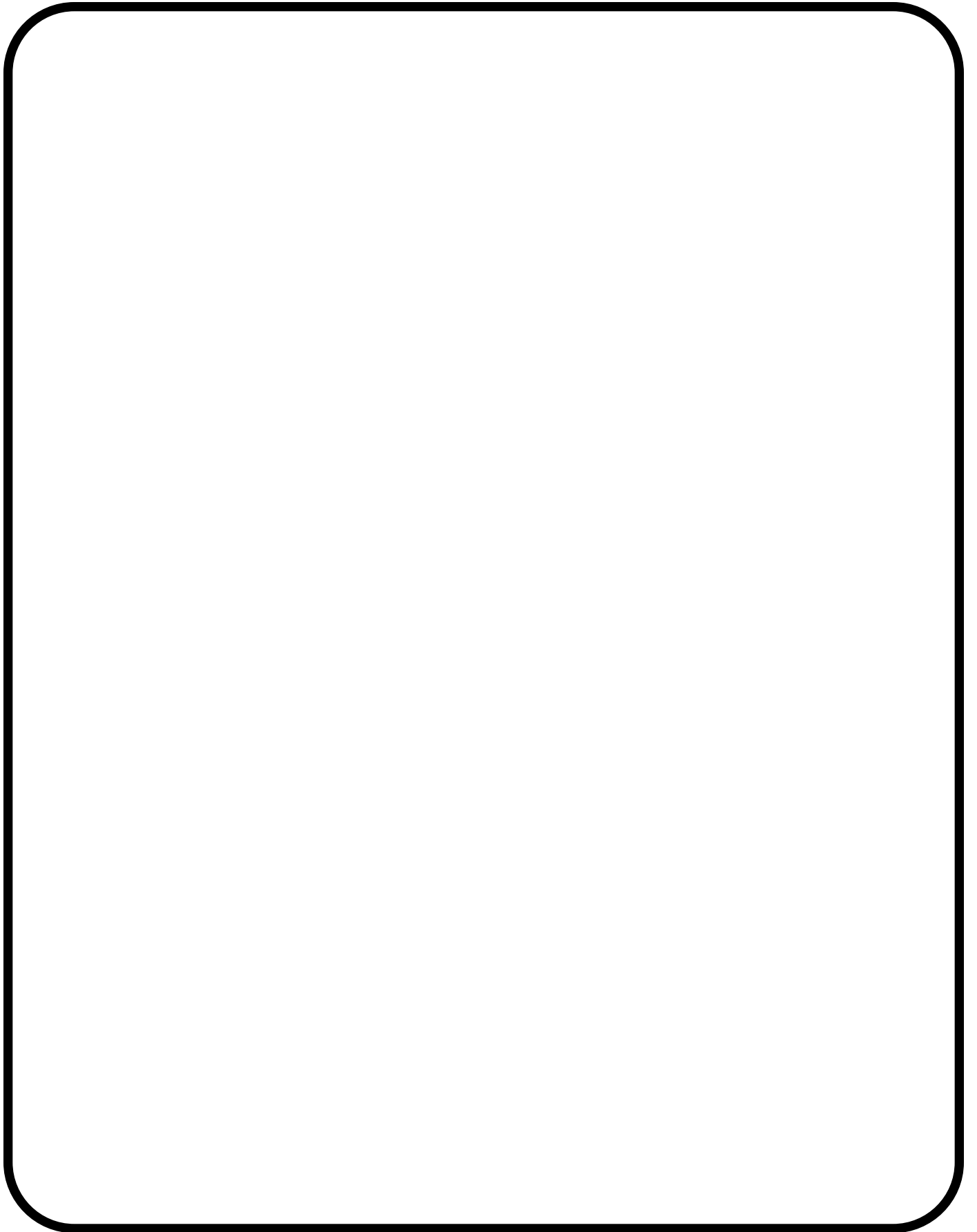
Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.





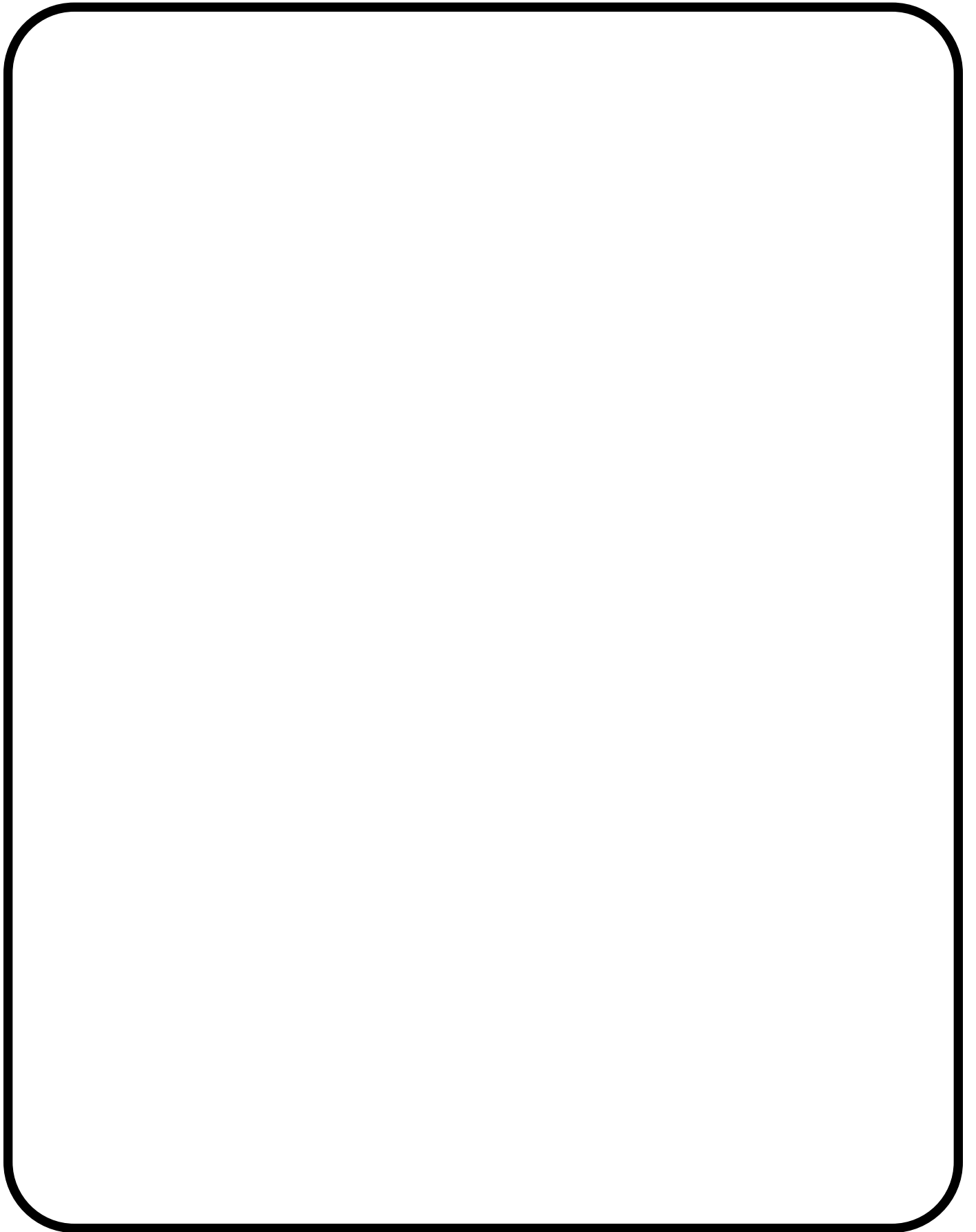
Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.





Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.





Publiquen la obra de arte en las redes sociales con el hashtag **#StrengtheningFamiliesNH** o envíennos un correo electrónico directamente a info@nhchildrenstrust.org para que podamos celebrar y compartir la creación de su hijo.



Recursos para padres y cuidadores

www.211.org | Llame, envíe un mensaje de texto o converse por chat con su 211 local para hablar con un especialista en recursos comunitarios de su área que lo ayudará a encontrar los servicios y recursos que estén disponibles para usted.

www.fsnh.org | Family Support NH es una coalición de centros de recursos para las familias (family resource centers, FRC) sin fines de lucro y programas de apoyos para las familias (family support programs, FSP) que están diseñados para satisfacer las necesidades de las comunidades que atienden. Los programas y los servicios proporcionados por los FRC y FSP varían, pero todos buscan fortalecer a las familias mediante la promoción de la salud, el bienestar, la autosuficiencia y la crianza positiva a través del apoyo y la educación.

www.nhchildrenstrust.org/parenting | Independientemente de si está buscando servicios para usted, un amigo, un familiar o un padre con el trabajo, la base de datos disponible para búsqueda de NH Children's Trust le ayudará a encontrar un programa de visita en el hogar o un centro de recursos para las familias que trabajen en cualquier localidad de New Hampshire.

Si no puede encontrar un programa local que se ajuste a sus necesidades o si sus necesidades quedan por fuera de lo que ofrecen los programas, puede utilizar la lista interactiva de contactos de emergencia de los Centros de Recursos para las Familias de NH para encontrar y comunicarse con su Centro local de Recursos para las Familias a fin de acceder a servicios y apoyos.

Línea de emergencia de apoyo para la familia de Waypoint:

1-800-640-6486 | La Línea de emergencia de apoyo para la familia de Waypoint es un servicio telefónico gratuito en el que las personas que llaman pueden hablar de forma confidencial con un profesional de apoyo para las familias a fin de obtener ayuda con todo, desde estrategias de afrontamiento, comportamientos infantiles, dinámica familiar, administración del hogar y angustia emocional, hasta cómo acceder a herramientas, recursos y servicios que pueden ayudar a transitar por la vida durante los momentos difíciles. Visite www.waypointnh.org para obtener más información.

La Sección de Salud Maternal e Infantil (Maternal and Child Health, MCH) | La Sección de MCH apoya a una amplia variedad de programas para mejorar la disponibilidad y el acceso a la atención médica preventiva y primaria de alta calidad para todos los niños y para la atención médica reproductiva de todas las mujeres y sus parejas, independientemente de su capacidad de pago. Visite www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/mch/ para obtener más información.



Coös Coalition for Young Children and Families

