

Cómo desarrollar comunidades de apoyo



Lo que está pasando

Las comunidades tienen gran influencia en la vida de las familias. Al igual que las plantas que florecen más fácilmente en un jardín con buena tierra y mucho sol y agua, las familias tienen más oportunidades de prosperar en comunidades acogedoras. Un lugar seguro para que los niños jueguen es una característica de una comunidad acogedora. Otras características incluyen la disponibilidad de alimento, refugio y atención médica para las familias, así como una cultura que aliente a los vecinos a conocerse y ayudarse mutuamente. Las comunidades acogedoras pueden ayudar a construir familias fuertes.*

Lo que usted podría estar observando

Las comunidades fuertes y acogedoras que apoyan a las familias contarán con:

- Parques e instalaciones de recreación accesibles, seguros y atractivos para las familias
- Recursos para ayudar a las familias necesitadas a obtener acceso a alimentos, empleo, atención médica y otros recursos importantes
- Programas de educación temprana que sean fácilmente accesibles y acogedores
- Viviendas seguras y asequibles, disponibles para todas las familias
- Agua y aire puros

Lo que usted puede hacer

Pasitos de bebé

- Conozca y salude a sus vecinos.
- Asista a las reuniones de padres en la escuela de sus hijos.
- Participe en actividades de su biblioteca local o centro comunitario.

Pequeños pasos

- Establezca un grupo de juego en su comunidad, en hogares o parques locales (considere invitar a personas que no tienen niños en su casa, como adultos mayores locales).
- Organice una cooperativa de cuidado de niños comunitario.
- Ofrézcase como voluntario en la escuela de sus hijos a través de la administración de la escuela o la organización de padres.
- Aliente a los proveedores de servicios locales a crear un directorio de servicios disponibles en la comunidad.

Grandes pasos

- Organice un evento comunitario (una fiesta de la cuadra, un baile de padres/hijas, un grupo de apoyo a padres).
- Postúlese para un cargo en la organización de padres de la escuela de su hijo.
- Asista a las reuniones del gobierno local (reuniones del ayuntamiento o del consejo escolar) y explíqueles lo importante que son los recursos en su comunidad. Hágalos saber cómo los parques, las escuelas sólidas y los servicios accesibles ayudan a fortalecer a su familia y la de los demás.
- Únase a un grupo u organice un grupo en el que padres e hijos se reúnan frecuentemente para jugar o prestar servicios juntos, como “boys scouts” o “girls scouts”, una liga de fútbol, o un club de servicios.

Recuerde: ¡Todos pueden tomar medidas para hacer que las comunidades den más apoyo a las familias!

* Para obtener más información sobre los factores de protección que apoyan al bienestar de los niños y las familias, visite <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/> (en inglés). Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo mantener a su familia fuerte



Todas las familias tienen fortalezas y todas las familias enfrentan desafíos. Cuando usted está bajo estrés—el carro se daña, usted o su pareja pierden su empleo, el comportamiento de uno de los niños es difícil o incluso cuando la familia está experimentando cambios positivos, como por ejemplo mudarse a un nuevo hogar—algunas veces toma un poquito de ayuda extra para sobrellevar el día.

Los factores de protección son las fortalezas y los recursos de los que se valen las familias cuando la vida se pone difícil. Basarse en estas fortalezas es una forma comprobada de mantener a la familia fuerte y mejorar el bienestar de los niños. Esta hoja de consejos describe seis factores de protección y algunas formas simples en las que puede desarrollar estos factores en su propia familia.

Factor de protección y lo que significa	Lo que usted puede hacer
<p>Crianza afectiva y apego:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuestra familia se demuestra cuánto nos amamos mutuamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Tome tiempo al final del día para conectarse con sus hijos con un abrazo, una sonrisa, una canción o unos pocos minutos escuchándoles y hablando con ellos. Consiga formas de involucrar a sus hijos mientras completan tareas cotidianas (con las comidas, las compras, en el carro). Hable sobre lo que está haciendo, hágales preguntas o jueguen juegos simples (como “yo veo”).
<p>Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo sé que la crianza es parcialmente natural y parcialmente aprendida. Estoy aprendiendo siempre cosas nuevas sobre la crianza de niños y lo que ellos pueden hacer a diferentes edades. 	<ul style="list-style-type: none"> Explore preguntas sobre la crianza con su doctor de cabecera, el maestro de su hijo, sus familiares o amigos. Suscríbase a una revista, sitio web o boletín informativo en línea sobre el desarrollo de los niños. Tome un curso sobre la crianza en un centro comunitario local (éstos a menudo tienen una escala móvil de costos). Siéntese y observe lo que su hijo puede y no puede hacer. Comparta lo que aprenda con toda persona que cuide de su hijo.
<p>Resiliencia de los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengo valor durante situaciones de estrés y la capacidad de sobreponerme de los retos. 	<ul style="list-style-type: none"> Tome tiempo tranquilo para recargar energías: tome un baño, escriba, cante, ríase, juegue, tome una taza de té. Haga un poco de ejercicio físico: camine, estire los músculos, practique yoga, levante pesas, baile. Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe. Rodéese de personas que lo apoyan y le hacen sentir bien.

Factor de protección y lo que significa	Lo que usted puede hacer
<p>Conexiones sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengo amigos, familiares y vecinos que ayudan y ofrecen apoyo emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Participe en actividades del vecindario, como cenas de contribución, ferias callejeras, picnics o fiestas de cuadra. Únase a un grupo de juego o grupo de apoyo en línea de padres con hijos de edades similares. Encuentre una iglesia, templo o mezquita que acoja y apoye a los padres.
<p>Apoyos concretos para los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuestra familia puede satisfacer nuestras necesidades diarias, incluyendo vivienda, alimentos, atención de la salud, educación y consejería. Sé dónde conseguir ayuda si la necesito. 	<ul style="list-style-type: none"> Haga una lista de personas o lugares a llamar para recibir ayuda. Pida al director de la escuela de su hijo que celebre una Noche de Recursos Comunitarios, para que usted (y otros padres) pueda ver qué tipo de ayuda se ofrece en su comunidad. Marque “2-1-1” para encontrar información sobre organizaciones que apoyan a las familias en su área.
<p>Competencia social y emocional de los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mis hijos saben que son amados, sienten que pertenecen y son capaces de llevarse bien con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> Establezca rutinas regulares, especialmente para los niños pequeños. Asegúrese de que toda persona que cuide de su hijo esté al tanto de sus rutinas en lo concerniente a las horas de comida, siestas y hora de dormir. Hable con sus hijos sobre la importancia de los sentimientos. Enseñe y aliente a sus hijos a resolver los problemas de formas apropiadas a sus edades.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar, incluyendo las iniciativas de fortalecimiento de las familias Strengthening Families Initiatives en New Jersey, Alaska y Tennessee. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Haciendo conexiones saludables con su familia

La buena salud comienza con alimentarse de comidas saludables y hacer bastante actividad física. Un estilo de vida más saludable puede ayudar a su familia de muchas formas, incluyendo las siguientes:

- Menos estrés, depresión y ansiedad
- Un mejor sueño y más energía
- Menos enfermedad y costos de cuidado de salud más bajos

Las costumbres saludables no tienen que costarle tiempo con su familia. ¡Diviértanse haciéndolo juntos!

La alimentación saludable

Los niños aprenden las costumbres de alimentación que practicarán en el futuro observándolo a usted. Sea un buen ejemplo a seguir para sus niños y prepárelos para una vida de buena salud. Considere los siguientes consejos:

- Las comidas familiares son una buena oportunidad para conectar y compartir con sus hijos. Ofrézcales una variedad de comidas saludables y luego mantenga el enfoque en lo que sus hijos están diciendo en vez de lo que están comiendo.
- Deje que sus hijos decidan cuanto quieren comer según cuanta hambre tengan en vez de siempre esperar que “limpien sus platos”.
- Premie a sus hijos con atención y palabras cariñosas en vez de comida. Consuélelos con abrazos, no con dulces.
- Planeen las comidas, hagan las compras y cocinen comidas en casa juntos en familia. Involucre a sus hijos cuando esté escogiendo, lavando y (para niños mayores) cortando y cocinando frutas y vegetales.
- Deje que sus hijos inventen sus propias recetas saludables. Opciones fáciles de preparar incluyen una mezcla de frutos secos y nueces (o “trail mix”), batidos de frutas y ensaladas de frutas.
- Si encuentra que es difícil proveerles suficientes alimentos saludables a su familia, solicite beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, o SNAP, por sus siglas en inglés) o del Programa Especial de

Esta hoja de consejos fue adaptada usando información de ChooseMyPlate.gov (<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.



Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), o busque su banco de alimentos local (“food bank”) para ayudar a aliviar su presupuesto.

La actividad física

Los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. Los adultos deben tratar de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física por día, la mayoría de los días de la semana. Intente las siguientes sugerencias para aumentar el nivel de actividad de toda su familia:

- Busquen actividades que les guste hacer en familia. Jueguen básquetbol, bailen, naden o patinen—no importa lo que hagan siempre y cuando estén juntos y activos.
- Apoye la participación de sus hijos en deportes; ayúdelos a practicar pateando la pelota de fútbol o atrapando la de beisbol.
- Caminen juntos después de la cena en vez de prender el televisor. Invente juegos para sus hijos jóvenes durante las caminatas, como tratar de contar todos los carros rojos o juegos de “yo veo”. Con sus hijos de edad escolar o adolescentes, use la oportunidad para preguntarles cómo les está yendo en la escuela o con sus amigos.
- Camine o maneje en bicicleta a la escuela con su hijo en las mañanas y de vuelta en las tardes.
- Establezca retos para la familia, como completar juntos una caminata larga, y celebren cuando alcancen sus metas.
- Los centros comunitarios locales a menudo ofrecen clases de ejercicios, clubs, equipos y otras actividades para niños y familias gratis o a bajo costo. Muchos también ofrecen una escala móvil de costos de membresía.

Recuerde: Hacer un compromiso en familia a vivir una vida saludable es más divertido que hacerlo solo...y puede ayudar a unir más a su familia.

Cómo alimentar a su familia

Lo que está pasando

Se estima que uno de cada cinco hogares con niños en los Estados Unidos enfrenta la inseguridad alimentaria en algún momento durante el año. Esto significa que a la familia a veces no le alcanza el dinero para comprar suficientes alimentos saludables para alimentar bien a todos. Algunos miembros de la familia o toda la familia pueden pasar hambre, saltarse comidas o no comer nada durante un día entero (o más).

Lo que usted podría estar observando

Los alimentos saludables son muy importantes para el desarrollo y el bienestar de los niños, particularmente durante sus primeros 3 años de vida. La falta de alimentos puede afectar lo siguiente:

- **El cuerpo.** Los niños pueden enfermarse y tener que ir al hospital más a menudo.
- **El comportamiento.** La falta de alimentos saludables en el hogar puede causar peleas, hiperactividad y cambios abruptos de humor en los niños de edad escolar. Los jóvenes mayores pueden sentirse deprimidos, ansiosos o tener pensamientos suicidas.
- **El aprendizaje.** Los niños sin alimentos adecuados pueden tener dificultades para llegar a la escuela todos los días o avanzar en las clases de lectura y matemática.

Lo que usted puede hacer

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) ofrece varios programas de asistencia para ayudar a las familias a alimentar a sus hijos.

- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, o SNAP, por sus siglas en inglés), antiguamente conocido como cupones para alimentos, es un programa que ayuda a las familias de bajos ingresos a pagar por los alimentos. Para más información, vea <https://www.fns.usda.gov/snap/facts> (en inglés). Para información en español, vea las páginas web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/361>) y USA.gov (<https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-34987>).



- El Programa Para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children program, o WIC, por sus siglas en inglés), ofrece ayuda a corto plazo para mujeres de bajos ingresos, bebés y niños jóvenes. Para más información, vea <https://www.fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply> (en inglés). Para información en español, vea las páginas de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/368>) y USA.gov (<https://www.usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016>).
- Los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares (National School Lunch and Breakfast Programs, en inglés) proporcionan comidas gratis o a costo reducido para niños en muchas escuelas. Solicite los beneficios en la escuela de su hijo o visite <https://www.fns.usda.gov/nslp> (en inglés). Para información en español, lea la hoja informativa del USDA (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet-Spanish.pdf>) o visite la página web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/366>).
- El Programa de Servicio de Alimentos de Verano (Summer Food Service Program, en inglés) proporciona comidas saludables gratis para niños y adolescentes durante el verano en zonas de bajos ingresos. Para más información, vea <https://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program> (en inglés). Para información en español, lea la hoja informativa del USDA (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SFSP-Fact-Sheet-2017-Spanish.pdf>) o visite la página web de Benefits.gov (<https://www.benefits.gov/es/benefit/1451>).

La mayoría de las comunidades también ofrecen bancos de alimentos y otras formas de asistencia para familias de bajos ingresos. En muchas áreas, puede marcar el 2-1-1 en su teléfono para conectarse con recursos y apoyos locales.

Recuerde: Todas las comunidades tienen recursos para ayudar a las familias a proporcionarles alimentos saludables a sus niños.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Manejando el estrés

Lo que está pasando

Todas las personas experimentan el estrés, sea a causa de un día difícil en el trabajo, problemas con su auto o simplemente por tener demasiadas cosas que hacer. Sin embargo, demasiado estrés puede causarle dificultades en la crianza eficaz de sus hijos. Con el tiempo, sus hijos también podrían mostrar síntomas de estar estresados!

Lo que usted podría estar observando

Algunos indicios de que podría estar estresado incluyen:

- Sintiéndose enojado o irritado a menudo
- Sintiéndose desesperado
- Teniendo dificultades en tomar decisiones
- Llorando fácilmente
- Sintiéndose preocupado todo el tiempo
- Peleando con sus amigos o con su pareja
- Comiendo demasiado o no suficiente
- El no poder dormir o querer dormir todo el tiempo

Una acumulación de estrés también puede contribuir a problemas de salud, incluyendo alergias, dolores de cuello o de espalda, dolores de cabeza, molestias estomacales y tensión alta.

Lo que usted puede hacer

Es importante aprender a manejar su estrés—para su bien y el bien de sus hijos. Las siguientes sugerencias podrían ayudar:

- **Identifique lo que le causa estrés.** Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Las suyas podrían estar relacionadas con el dinero, el trabajo, su ambiente (tráfico, crimen), su pareja, el comportamiento de sus hijos o asuntos de salud.



- **Acepte lo que no puede cambiar.** Pregúntese, “¿Puedo hacer alguna cosa al respecto?” Si la respuesta es no, trate de enfocarse en otra cosa. Si hay alguna cosa que puede hacer (buscar un trabajo nuevo, por ejemplo), divida el proceso en pasos más pequeños para que no se sienta abrumado.
- **Tenga fe.** Reflexione sobre otros instantes cuando pudo superar los desafíos que lo enfrentaban. Piense, “Esto también pasará”. Considere que las personas quienes van a la iglesia, oran regularmente o practican otras formas de espiritualidad tienden a sentir menos estrés.
- **¡Relájese!** Respire hondo, practique la meditación, haga yoga o escuche música. Tome 30 minutos para jugar un juego de mesa y reírse con sus hijos.
- **Cuide de su salud.** El dormir suficiente puede hacer una gran diferencia en su nivel de estrés, como también el comer comidas saludables y hacer ejercicio.
- **Aparta un tiempo para sí mismo.** Tómese un baño, lea un libro o búsquese una actividad recreativa. Cuando pueda, busque una niñera (o coordine con un amigo o vecino para el cuidado de sus hijos) y salga por unas horas.
- **Desarrolle una red de apoyo.** No tenga miedo de pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa. Su esposo(a) o pareja podría encargarse de acostar a los niños un par de noches a la semana. Sus amigos podrían recoger a sus niños en la escuela para darle un descanso.

Recuerde: El aprender a manejar su estrés aumentará su felicidad y les enseñará a sus hijos que ¡ellos también pueden manejar el estrés!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Manejando sus finanzas



Lo que está pasando

Si usted siente que sus finanzas están fuera de control, ¡no está solo! Muchas personas se preocupan por el dinero. Aunque sea común, la lucha diaria para pagar las cuentas crea estrés que puede ser dañino para su vida familiar y el bienestar de su hijo.

Lo que usted podría estar observando

Se puede decir que su familia tiene “estabilidad financiera” si tiene:

- La habilidad de pagar las cuentas a tiempo
- Un monto de deuda manejable
- Un fondo de emergencia con suficiente para vivir de 3–6 meses como protección en contra de la pérdida de ingresos

Lo que usted puede hacer

Sea como sea su situación, usted puede tomar ciertos pasos para llevar a su familia hacia una situación financiera más estable.

- **Esté consciente de dónde va su dinero.** Siga los gastos de su familia por un mes y mantenga al día su libreta bancaria. Estos pasos le ayudarán a sentirse más en control y a crear un presupuesto razonable.
- **Organícese.** Asegúrese de saber cuánto gana cada persona en su hogar y cuándo le pagan. Sepa cuáles recibos se tendrán que pagar de cada sueldo. Mantenga sus recibos en un lugar central para que no se pierdan, y revise sus finanzas a menudo.
- **Gaste solamente lo que gane.** Guarde sus tarjetas de crédito y use dinero en efectivo. Esto ayudará a asegurar que solamente compre lo que de verdad necesita y quiere.

- **Obtenga ayuda para estirar su presupuesto.**

Programas Estatales y Federales incluyen el Crédito por Ingreso del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés); el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, sus siglas en inglés) o el Programa Especial de Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sus siglas en inglés); el programa de Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas (TANF sus siglas en inglés); servicios de cuidado de menores o vivienda a bajo costo; Head Start y otros.

- **Búsquese una cuenta bancaria.** Los servicios de cambio de cheques o préstamos de día de pago cobran cuotas altas. Un programa que ayuda a personas a acceder a cuentas corrientes gratis o a bajo costo se llama Bank On, (sólo disponible en inglés) en <http://joinbankon.org/about/>.
- **Empiece a ahorrar.** Cuentas de desarrollo individual (IDA, por sus siglas en inglés) igualan sus ahorros para ayudarlo a alcanzar una meta como la compra de una casa, entrenamiento para un trabajo nuevo, o empezar una pequeña empresa. Encuentre un programa de IDA cerca de usted en <https://prosperitynow.org/map/idas> (sólo disponible en inglés).
- **Busque nuevas oportunidades de empleo.** Programas de preparación para el empleo, capacitación vocacional, contratación y orientación profesional pueden ayudarlo a encontrar y a calificar para nuevas oportunidades que podrían pagar mejor y llevarlo hacia una situación financiera más segura.

Recuerde: Sí es posible lograr la estabilidad financiera, aun después de un retraso. ¡Los pasos que tome hoy ayudarán a crear un futuro mejor para su familia!

Esta hoja de consejos fue adaptada usando información de la Fundación Nacional Para el Asesoramiento Crediticio (National Foundation for Credit Counseling, <https://debtrelief.nfcc.org/hispanic/es/>). Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Encontrando ayuda de vivienda para su familia

¿Qué es la vivienda asequible?

Viviendas estables y seguras son importantes para la salud y el bienestar de los niños. Un hogar se considera asequible cuando usted puede pagar su renta o hipoteca y todavía tener dinero para comida, gasolina, ropa y otras necesidades.

Los costos altos o ingresos bajos pueden obligar a familias a quedarse con sus familiares o amigos o a vivir en hogares inseguros o llenos de gente. Sin embargo, es posible encontrar viviendas seguras y asequibles en cada comunidad.

¿Cómo puede encontrar ayuda de vivienda en su comunidad?

Hay ayuda disponible para su familia. A continuación encontrará información y recursos que pueden ayudarle a encontrar una vivienda asequible:

- **Su agencia de vivienda pública local** maneja alquileres para familias de bajos ingresos. También ofrece vales que se pueden usar para pagar toda o parte de su renta. Encuentre su agencia local en https://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/program_offices/public_indian_housing/pha/contacts (página web en inglés). Para más información acerca de los vales de elección de vivienda, vea <https://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/espanol/topics/factsheet> (página web en español).
- **Los proveedores de viviendas subvencionadas** ofrecen alquileres más bajos para inquilinos de bajos recursos. Tendrá que mandar su solicitud a cada complejo directamente. Realice una búsqueda por Estado en <https://resources.hud.gov/#> (en inglés). Es buena idea solicitar en todos los complejos donde califique, pues la mayoría de ellos tendrán una lista de espera. Mantenga una lista de los lugares a los cuales ha mandado solicitudes, y asegúrese de notificarles si se muda o cambia su número de teléfono.



- **Puede conseguir consejeros de vivienda** en su área por internet (<https://www.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm>, página en inglés) o llamando al 1.800.569.4287.
- **Las opciones de vivienda de transición** pueden ayudar a las familias a recuperarse de una crisis, como la falta de vivienda, la violencia doméstica o la adicción. Visite 211.org (disponible en español) si necesita ayuda para encontrar vivienda de transición y otros recursos en su área.
- **Los programas de asistencia para compradores de viviendas**, disponibles a través del departamento de vivienda de su ciudad, le pueden brindar ayuda si usted está pensando comprar un hogar. Si usted ya es dueño de su hogar pero está teniendo dificultades para hacer sus pagos, visite <https://www.makinghomeaffordable.gov/spanish/pages/default.aspx> (disponible en español).

Si su familia está sin hogar

- **El Homeless Shelter Directory** (<https://www.homelesshelterdirectory.org/>) ofrece una lista de albergues y organizaciones que pueden ayudarle en cada Estado. Haga clic en la pestaña llamada “Resources” para encontrar enlaces a cuidado médico y dental gratuito, dispensas de alimentos, vivienda y subsidios para personas de bajos ingresos y más. (Página web sólo disponible en inglés).
- **El National Center for Homeless Education** (<https://nche.ed.gov/>) puede explicarle los derechos de educación de su hijo mientras su familia este sin hogar. (Página web sólo disponible en inglés).

Cómo fortalecer los lazos de afecto con su bebé

Lo que está pasando

El apego es un lazo profundo y duradero que se desarrolla entre el proveedor de cuidados y el niño durante los primeros años de vida del bebé. Este apego es crucial para crecimiento del cuerpo y la mente del bebé. Aquellos bebés que cuentan con este lazo y que se sienten amados tienen mejores probabilidades de llegar a ser adultos que confían en los demás y que saben cómo reciprocitar el afecto.

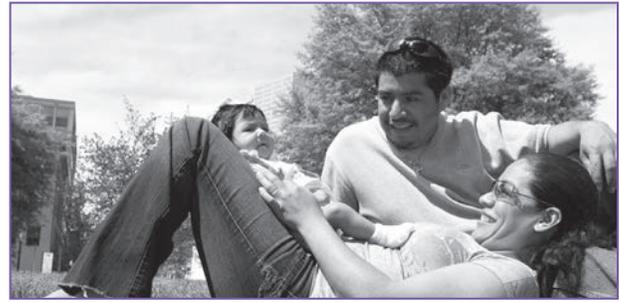
Lo que usted podría estar observando

La mayoría de los bebés:

- Tienen periodos breves en los que duermen, lloran, se quejan o están tranquilos y atentos muchas veces por día
- A menudo lloran por mucho tiempo sin motivo aparente
- Les encanta que los mimen y abracen
- Responden a las expresiones faciales y las imitan
- Les encantan las voces tranquilas y responden a ellas con sonrisas y gorgoritos
- Crecen y se desarrollan todos los días
- Aprenden nuevas habilidades rápidamente y pueden superar comportamientos difíciles en cosa de unas pocas semanas

Lo que usted puede hacer

Nadie conoce a su bebé mejor que usted, por lo que es usted quien está en mejores condiciones para reconocer y satisfacer las necesidades de su hijo. Los padres que ofrecen grandes cantidades de afecto y cariño a sus bebés ayudan a sus bebés a desarrollar un apego sólido. El afecto estimula a su hijo a crecer, a aprender, a conectarse con los demás y a disfrutar la vida.



Éstas son algunas formas de promover la formación de lazos afectivos:

- Responda cuando su bebé lllore. Trate de entender lo que él o ella le está diciendo. Los recién nacidos no se vuelven “consentidos” por exceso de atención—ellos necesitan del cariño de sus padres y se benefician de él, aun cuando parecieran ser inconsolables.
- Tome en brazos, mime y toque a su bebé a menudo. Puede mantener a su bebé cerca con canguros, portabebés o mochilas especiales (para bebés más grandes).
- Aproveche las horas de comida, de bañar y de cambio de pañales para mirar a su bebé directamente a los ojos, sonreírle y hablarle.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A los bebés les encanta oír voces humanas y tratarán de imitar su voz y los sonidos que hace.
- En lo que su bebé se hace mayorcito, intenten jugar con juguetes y juegos sencillos. En lo que su bebé pueda sentarse sin ayuda, planea pasar grandes cantidades de tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas y libros.
- Si siente que está teniendo problemas para formar lazos afectivos con su bebé, no espere para obtener ayuda! Hable con su doctor o con el pediatra del bebé tan pronto como sea posible.

Recuerde: El mejor regalo que le puede dar a su bebé es USTED MISMO. El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre y le ayudarán a ser un niño y adulto sano y feliz.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo lidiar con los berrinches

Lo que está pasando

Los niños entre 2 y 3 años de edad tienen muchas habilidades, pero controlar sus temperamentos no es una de ellas. Los berrinches son comunes a esta edad porque los niños pequeños están comenzando a independizarse y están desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Sin embargo, todavía no expresan sus deseos y sentimientos con palabras. Consuélese sabiendo que la mayoría de los niños superan la etapa de los berrinches alrededor de los 4 años de edad.

Lo que usted podría estar observando

La mayoría de los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reaccionarán los padres
- No saben compartir todavía
- Necesitan muchas actividades divertidas, tiempo para jugar y oportunidades para explorar el mundo
- Responden bien a las rutinas para comer y dormir (un horario regular)
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

Lo que usted puede hacer

A menudo es más fácil prevenir un berrinche que tener que lidiar con ellos una vez que comienzan. Intente poner estos consejos en práctica:

- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (“¡Mira ese camión de bomberos!”)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (“¿Quieres comer chícharos o zanahorias?”)
- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.



- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?”)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos con palabras.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Diga lo que espera de su hijo y confíe en que su hijo se comportará.
- No pierda la calma. Usted es el modelo a seguir para su hijo.
- Sostener a su hijo durante un berrinche puede ayudarlo a sentirse seguro y a calmarse más rápido.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se pueda calmar de manera segura. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Algunos niños tienen berrinches para llamar la atención. Intente ignorar el berrinche, pero préstele atención a su hijo después de que se haya calmado.
- Resista la tentación de sobre reaccionar a los berrinches, y trate de no perder el sentido del humor.

El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece información y consejos adicionales para los padres de niños pequeños y en edad preescolar, disponible en inglés (<https://www.cdc.gov/parents/essentials/index.html>) y español (<https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/index.html>).

Recuerde: Incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso, lo mejor que puede hacer es guardar la calma y esperar. No permita que el comportamiento de su hijo le haga perder el control.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo criar a su hijo en edad escolar



Lo que está pasando

Los niños con edades entre 6 y 12 años atraviesan por grandes cambios. A medida que pasan más tiempo en la escuela y fuera de casa, ellos trabajan para desarrollar una identidad propia. Sus cuerpos están creciendo, haciéndose más fuertes y cambiando rápidamente, un proceso que continuará con la pubertad y la adolescencia. Ellos están aprendiendo a controlar sus sentimientos, a usar su raciocinio y a resolver problemas. Y aun así, los niños en este grupo etario todavía necesitan de normas y estructura, y más que nada, del amor y apoyo de sus padres.

Lo que usted podría estar observando

Los niños normales en edad escolar:

- Maduran a diferentes ritmos. Sus cuerpos podrán estar creciendo, pero ellos aún son capaces de tener berrinches y de necesitar ser recordados de ducharse y cepillarse los dientes.
- Ven las cosas en blanco y negro. Se preocupan por la equidad y las reglas.
- Son capaces de hacer labores domésticas y tareas escolares más independientemente pero podrán necesitar que usted les recuerde y les enseñe (no que lo haga por ellos).
- Se distraen fácilmente y pueden no tener habilidades de organización.
- Desarrollan relaciones más profundas con sus compañeros y les importa mucho el “pertenecer”.

Lo que usted puede hacer

- **Modele el comportamiento que desea ver.** Sus hijos lo están observando y están aprendiendo de usted. Cumpla con sus responsabilidades, siga las reglas de la casa y comuníquese con respeto.
- **Establezca unas pocas reglas importantes y hágalas cumplir siempre.** Recuerde, los niños desean libertad, así que deles opciones en asuntos menores (por ejemplo, la ropa, la decoración de sus habitaciones).

- **Hable con sus hijos sobre sus expectativas.** Coloque las reglas y las rutinas donde todos puedan verlas. Mientras menos “áreas grises” hayan, menores serán las discusiones.
- **Apoye sus cuerpos en crecimiento.** Los niños a esta edad aún necesitan de comidas nutritivas (especialmente el desayuno) y 10 horas de sueño todas las noches.
- **Limite el tiempo que pasan viendo televisión, jugando con videojuegos o usando la computadora.** Vigile el uso de la internet por motivos de seguridad y aliente a sus hijos a participar en pasatiempos (“hobbies”) y deportes.
- **Participe en la escuela de sus hijos.** Hable con sus maestros y asista a las noches para padres y conferencias escolares. Demuestre que la escuela es importante para usted ofreciendo un espacio tranquilo para hacer la tarea, ofreciéndose de voluntario en la escuela de su hijo y celebrando el arduo trabajo de su hijo.
- **Ofrezca apoyo y comprensión cuando su hijo tenga problemas con sus compañeros.** Explore maneras de resolver conflictos, pero no interfiera. Si su hijo está siendo intimidado u hostilizado en la escuela, alerte al personal de la escuela y trabaje con ellos para mantener a su hijo seguro.
- **No espere a que sus hijos aprendan sobre el sexo, el alcohol o las drogas de sus compañeros.** Aprenda sobre los temas y hable con sus hijos sobre sus valores. Ayúdelos a practicar formas de resistir la presión de sus compañeros.

Recuerde: Hable con sus hijos y escuche lo que tienen que decir. Los niños en edad escolar a veces pueden actuar como si no les importara lo que sus padres dicen, ¡pero ellos aún desean su amor, atención y orientación!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo relacionarse con su hijo adolescente



Lo que está pasando

Muchos adolescentes comparten menos tiempo con sus familias que cuando eran menores. Conforme se hacen más independientes y aprenden a pensar por sí mismos, las relaciones con sus amigos se hacen más importantes. A veces puede parecer que su hijo adolescente ya no lo necesita. Pero en realidad los adolescentes siguen necesitando el amor, el apoyo y los consejos de sus padres.

Lo que usted podría estar observando

Los adolescentes normales:

- Desean independizarse
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- Pueden ser impulsivos
- A veces toman decisiones maduras, y otras veces toman decisiones infantiles

Lo que usted puede hacer

Actividades cotidianas simples pueden reforzar la conexión entre usted y su hijo adolescente. Dedique tiempo para compartir ocasiones especiales con su hijo siempre que pueda, pero también aproveche las actividades rutinarias para demostrarle que le interesa.

Algunos consejos a tener en mente:

- **Coma con la familia.** Si no pueden comer juntos todos los días, aparte un día de la semana para la cena familiar que tome en cuenta el calendario de su hijo.
- **Compartan tiempo “ordinario”.** Busque oportunidades diarias para acercarse a su hijo adolescente. Aun el tiempo que pasan juntos en el auto o sacando a caminar al perro ofrece oportunidades para que su hijo adolescente hable sobre lo que piensa y siente.

- **Participe y manténgase involucrado en la vida de su hijo.** Asista a los juegos y las prácticas deportivas cada vez que pueda. Pregúntele sobre las tareas y los proyectos escolares. Aprenda acerca de los sitios web y las aplicaciones favoritas de su hijo. Busque oportunidades para enterarse sobre y participar en la última actividad favorita de su hijo.
- **Conozca a los amigos de su hijo.** Saber quiénes son sus amigos es una forma importante de conectarse con su hijo adolescente. Haga que su hogar sea un sitio acogedor para su hijo adolescente y sus amigos.
- **Demuestre interés.** Demuestre claramente que se interesa por las ideas, los sentimientos y las experiencias de su hijo. Si pone atención a lo que su hijo le dice, tendrá una mejor idea de la orientación y apoyo que necesita. Conozca a los amigos de su hijo y, de ser posible, también a sus padres.
- **Establezca límites claros.** Los adolescentes aún necesitan de su orientación, pero usted puede involucrar a su hijo a la hora de establecer las reglas y las consecuencias por no seguirlas. Asegúrese de que las consecuencias tengan que ver con el comportamiento, y sea consecuente a la hora de aplicarlas. Escoja sus batallas. Ofrezca varias opciones cuando se trate de situaciones de menor importancia.

Recuerde: Sus palabras y sus acciones ayudan a que su hijo adolescente se sienta seguro. ¡No se olvide de decir y demostrarle a su hijo adolescente cuánto lo quiere!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo criar a su hijo con retrasos de desarrollo y discapacidades

Lo que está pasando

Los niños se desarrollan a diferentes ritmos. Sin embargo, hay capacidades o hitos de desarrollo que se espera que los niños desarrollen a determinadas edades. Cuando los niños no alcanzan los hitos dentro de los marcos de tiempo esperados o cuando sencillamente no ocurren, los padres y los proveedores de cuidado pueden preocuparse.

Lo que usted podría estar observando

Los padres y proveedores de cuidado primarios están en la mejor situación para notar cualquier problema que esté ocurriendo en el desarrollo de su hijo y que pueda requerir una acción. Algunas diferencias entre los niños son normales, pero otras pueden ser señales de retrasos en el desarrollo o de discapacidades. Estas pueden ocurrir en cualquiera de las siguientes áreas:

- Usar grupos mayores de músculos para darse la vuelta, sentarse, pararse, caminar, correr, etc.
- Usar las manos para comer, dibujar, vestirse, escribir o jugar
- Hablar, usar gestos y comprender lo que los demás dicen
- Habilidades de pensamiento incluyendo el aprendizaje, la comprensión, la resolución de problemas y la memoria
- Relacionarse con la familia, los amigos y los maestros; cooperar y responder a los sentimientos de otros

Lo que usted puede hacer

Primeros pasos

- Si está preocupado por su hijo, dígaselo a alguien que pueda ayudarle a obtener respuestas. No acepte que otros descarten sus preocupaciones. Usted conoce a su hijo y es su mejor defensor.



- Si el niño comienza a no poder hacer cosas que podía hacer antes, llévelo de inmediato a un médico y pida que se haga una evaluación de desarrollo (en inglés, un “developmental screening”).
- Durante la evaluación, si usted no entiende la terminología utilizada para evaluar o describir a su hijo, asegúrese de preguntar “¿Qué significa eso?”

Próximos pasos

- Si a su hijo se le diagnostica un retraso en el desarrollo o una discapacidad, recuerde que no está solo. Busque otras familias de niños con necesidades especiales, incluyendo aquellos niños con la discapacidad que tiene su hijo. Encuentre o inicie un grupo de apoyo.
- Aprenda sobre las necesidades especiales de su hijo y las opciones para su tratamiento. Comience con los tratamientos tan pronto como sea posible, de modo que su niño pueda hacer el mejor progreso posible.
- Pídale a su médico que lo remitan a profesionales y agencias que ayudarán a su hijo. Algunos servicios para su hijo también pueden beneficiar a toda su familia.

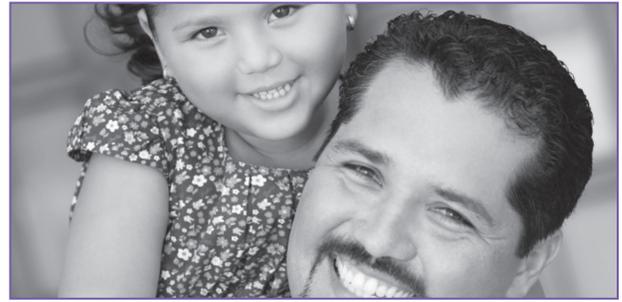
Estrategias continuas

- Tómese un descanso cuando lo necesite. Otórguese tiempo para conectar con miembros de su familia y amigos que lo apoyen. Podrá ayudar mejor a su hijo si toma el tiempo para cuidarse a sí mismo.
- No deje que los desafíos que enfrenta su hijo se conviertan en el único enfoque de su familia. Ver a su hijo crecer y desarrollarse como parte de la familia es uno de los mayores placeres de ser padre.

Recuerde: Usted es el mejor defensor de su hijo. ¡Confíe en sus sentimientos, siéntase seguro y actúe!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Diez maneras de ser un mejor padre



Lo que está pasando

Los padres que participan en las vidas de sus hijos pueden ayudarlos a tener vidas más saludables, felices y exitosas que las de aquellos niños cuyos padres se ausentan o no participan en sus vidas. Cuando los padres dedican tiempo a sus hijos, éstos tienen más probabilidades de sobresalir en la escuela, tener menos problemas de comportamiento y experimentar mejor autoestima y bienestar.

Lo que usted puede hacer

- 1. Respete a la madre de sus hijos.** Cuando los niños ven que sus padres se respetan, es más probable que ellos también sientan que son aceptados y respetados.
- 2. Dedique tiempo a sus hijos.** Si siempre está muy ocupado para encargarse de sus hijos, tarde o temprano se sentirán abandonados sin importar lo que les diga. Deje tiempo libre para dedicarse a sus hijos.
- 3. Gánese el derecho de ser escuchado.** Empiece a platicar con sus hijos desde muy pequeños y hableles de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
- 4. Imponga disciplina, pero con amor.** Todos los niños necesitan orientación y disciplina, pero no como un castigo, sino para establecer límites razonables y para ayudar a los niños a aprender consecuencias lógicas y naturales. Los padres que disciplinan a sus hijos de forma tranquila, justa y sin violencia demuestran su amor.
- 5. Sea un padre modelo.** Quieran o no, los padres dan el ejemplo a sus hijos. Una niña con un padre cariñoso y respetuoso crece con la idea de que merece ser respetada. Los padres les enseñan a sus hijos las cosas importantes de la vida al demostrar humildad, honestidad y responsabilidad.
- 6. Sea un buen maestro.** Los padres que enseñan sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, animándolos a poner su mejor esfuerzo, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Los padres involucrados usan ejemplos comunes y de todos los días para enseñar las lecciones básicas de la vida.
- 7. Coma con la familia.** Comer en familia puede ser una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar sobre sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.
- 8. Lea con sus hijos.** Lea con sus hijos desde pequeños. Cultivar el amor por la lectura es una de las mejores formas de asegurar que tengan una vida rica y llena de posibilidades personales y profesionales.
- 9. Demuestre afecto.** Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demostrar afecto diariamente es la mejor forma de dejar saber a sus hijos que los ama.
- 10. Comprenda que el trabajo de un padre nunca termina.** Aun después de que los niños crezcan y se vayan de casa seguirán respetando los consejos y la sabiduría de sus padres. Un padre es para toda la vida.

Adaptado del National Fatherhood Initiative (<https://www.fatherhood.org>, en inglés/). Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo desarrollar resiliencia en los niños y adolescentes



Lo que está pasando

Todos los jóvenes enfrentan desafíos, y estos pueden variar desde pérdidas traumáticas a decepciones cotidianas. La capacidad de lidiar con y recuperarse después de un revés es importante para sus futuros. Los expertos llaman a esto “resiliencia”, y es una habilidad que se puede aprender.

Lo que usted puede hacer

Puede ayudar a sus hijos a desarrollar resiliencia tomando los siguientes pasos:

- **Modele una perspectiva positiva.** Los niños aprenderán de la capacidad de sus padres de recuperarse de las dificultades. Cuando esté enfrentando un desafío, modele una actitud positiva. Recuerde a sí mismo y a su hijo que el problema actual es solo temporal y que “todo se mejorará”.
- **Cree confianza.** Comente con frecuencia sobre lo que su hijo hace bien. Note cuando él o ella demuestre atributos como la bondad, persistencia e integridad.
- **Cree conexiones.** Cree una familia fuerte y amorosa y anime a su hijo a hacer buenas amistades. Esto ayudará a asegurar que su hijo tenga buenos apoyos en tiempos de dificultad.
- **Aliente el establecimiento de metas.** Enséñele a los niños a fijar metas realistas y trabajar paso a paso hasta cumplirlas. Hasta los pasos pequeños pueden aumentar la confianza y resiliencia.
- **Vea los desafíos como oportunidades de aprendizaje.** A menudo es durante los tiempos difíciles cuando más aprendemos. Resista el deseo de arreglarle los problemas a su hijo, pues esto podría darle a su hijo la impresión que usted no cree en sus habilidades de manejar el asunto. Más bien, ofrézcale su amor y apoyo y demuestre su fe en la habilidad de

su hijo de lidiar con sus problemas. Recuérdle a su hijo las ocasiones pasadas cuando él pudo solucionar sus propios problemas.

- **Enseñe la importancia de cuidarse a sí mismo.** Es más fácil lidiar con muchos de los desafíos de la vida cuando comemos y descansamos bien y hacemos suficiente ejercicio. Cuidarse a sí mismo también puede significar tomar un descanso de la preocupación para relajar y divertirse.
- **Ayude a otros.** Fortalezca a su hijo dándole oportunidades para ayudar en la casa o hacer un voluntariado (apropiado para su edad) en su escuela, vecindario o lugar de adoración.

Para más información

Para aprender más acerca de cómo desarrollar la resiliencia, vea los siguientes sitios web:

- Fomentar resiliencia (Building Resilience) (American Academy of Pediatrics):
Español: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/default.aspx>
Inglés: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/default.aspx>
- Guía de resiliencia para padres y maestros (Resilience Guide for Parents and Teachers) (American Psychological Association):
Español: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia.aspx>
Inglés: <https://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

Recuerde: Con su ayuda, los niños pueden aprender a aumentar su resiliencia.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Hay muchos padres adolescentes como usted

Lo que está pasando

Ser padre o madre es un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser abrumador. Es probable que usted tenga que cuidar a un bebé y ocuparse de la familia además de ir a la escuela y al trabajo. Quizás ya no tenga tiempo para hacer todo lo que le gustaba hacer antes de que naciera el bebé.

Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

- **Confundidos o indecisos**—sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- **Abrumados**—por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- **Enojados**—con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- **Solitarios**—como si fueran la única persona que enfrenta tantos problemas
- **Deprimidos**—tristes e incapaces de enfrentar sus problemas

¡Experimentar estos sentimientos no quiere decir que sea un mal padre o una mala madre!

Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted cree que el estrés puede estar afectando la manera en que trata a su bebé, es hora de buscar ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Un grupo para madres y padres jóvenes le podría dar una oportunidad de pasar tiempo con nuevos amigos que tienen vidas similares a la suya. Sus hijos pueden jugar con otros niños, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por internet (por ejemplo, en sitios web como Meetup.com o a través de grupos en Yahoo!) o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.



- **Encuentre maneras de reducir el estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o descanse mientras su bebé duerme. Una enfermera o trabajador social le pueden ayudar a aprender otras formas de reducir el estrés.
- **Visite regularmente los sitios aptos para bebés disponibles en su comunidad.** Los parques infantiles y las horas de cuenta cuentos en la biblioteca local son lugares excelentes donde conectarse con su bebé al mismo tiempo que conoce a otras mamás.
- **Termine la escuela.** Aunque pueda ser difícil, terminar la preparatoria o “high school” (u obtener un diploma de equivalencia general, o “GED”) es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarse a sí misma y a su bebé. Un diploma le ayudará a encontrar un mejor trabajo o a tomar el siguiente paso con sus estudios (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de pedir consejos a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le pueden ayudar a expandir lo que ya sabe sobre cómo criar a un niño sano y feliz.
- **Llame a un número de apoyo.** Casi todos los Estados tienen números de teléfono para ayudar a los padres. Parents Anonymous® Inc. tiene una línea telefónica de ayuda, National Parent Helpline (1.855.4A PARENT), para padres que necesitan ayuda o consejos acerca de la crianza de niños.

Recuerde: Manténgase en contacto con sus familiares y amigos que lo apoyan y le hacen sentir bien. ¡Usted puede encontrar ayuda solo marcando un teléfono!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo criar a sus parientes

Lo que está pasando

Sin importar por qué o cómo vinieron a vivir con usted, los hijos de su pariente se beneficiarán de estar en su hogar. Cuando los niños no pueden estar con sus padres, vivir con un pariente les puede dar:

- Menos mudanzas de un lugar a otro
- El consuelo de compartir un idioma, una cultura y una historia familiar en común
- La oportunidad de quedarse con sus hermanos
- Más contacto con sus padres, dependiendo de la situación

Lo que usted podría estar observando

A pesar de estos beneficios, los niños enfrentarán desafíos particulares. Ellos:

- Podrán sentirse inseguros y no saber con certeza si usted los va a cuidar
- Podrán portarse mal o desafiarlo
- Extrañarán a sus padres
- Podrán estar ansiosos o deprimidos
- Podrán no comportarse de acuerdo con su edad

Lo que usted puede hacer

Tomará tiempo para que los hijos de su pariente se sientan seguros y a salvo en su nuevo hogar con usted. Usted puede alentar estos buenos sentimientos en una variedad de formas:

- Establezca una rutina diaria de comidas, actividades y horas de irse a la cama.
- Ayude a los niños a sentirse “en casa” creando un sitio especial sólo para ellos.
- Hable con ellos y escúchelos cuando le hablan.
- Establezca unas pocas reglas y explique sus expectativas. Haga que se cumplan las reglas sin falta.
- Recompense el buen comportamiento. Cuando los niños cometan errores, concéntrese en enseñar en lugar de castigar.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.



- Participe en su escuela en la medida que pueda y aliente a los niños a participar en actividades escolares.

Este es un trabajo arduo y es posible que usted necesite ayuda de su comunidad. Estas son algunas sugerencias:

- Es posible que exista ayuda con el pago de vivienda y otras cuentas, ropa o útiles escolares, disponible en su comunidad para ayudarle a satisfacer las necesidades de los niños.
- Únase a un grupo de apoyo en su vecindario o ayude a crear uno. A menudo existen grupos locales para aquellos que proveen cuidados a sus parientes.
- Pida ayuda y remisiones de parte de un líder religioso, del consejero de la escuela de los niños o de una agencia de servicios sociales.
- De ser necesario, obtenga ayuda profesional para lidiar con las necesidades especiales que puedan tener los hijos de su pariente, como atención médica, atención de la salud mental o educación especial. Use servicios de apoyo para el cuidado de los niños si se encuentran disponibles.

Para más información en inglés acerca de apoyo para personas criando a los hijos de sus parientes, visite la sección About Kinship Care (Criando a los hijos de sus parientes) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway en <https://www.childwelfare.gov/topics/outofhome/kinship/about/>.

Recuerde: Criar al hijo de un pariente trae consigo desafíos y alegrías especiales. No dude en pedir ayuda o buscar servicios en su comunidad para usted y sus niños.

Familias militares

Lo que está pasando

En casi todas las comunidades viven familias militares. Algunos padres en las fuerzas militares pueden encontrarse en servicio activo y vestir su uniforme todos los días. Otros padres pueden pertenecer a la Guardia Nacional o a las Reservas del Ejército y usar un uniforme solamente cuando son llamados al servicio activo.

Lo que usted podría estar observando

Todas las familias militares enfrentan tensiones específicas que pueden hacer que el difícil trabajo de crianza sea aún más difícil:

- El padre militar debe lidiar con ausencias periódicas y el estrés asociado con prepararse para el servicio activo o para volver a integrarse a la vida civil.
- Los niños deben ajustarse a tener un padre lejos de la familia (y, en algunos casos, en peligro) y luego a la reintegración del padre a la familia. Muchos niños de familias militares también lidian con mudanzas y cambios de escuela frecuentes, y adaptarse a nuevos proveedores de cuidados.
- El cónyuge, pareja o miembro de la familia extendida puede tener que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades mientras que el padre militar está ausente.

Lo que usted puede hacer

- **Expresar agradecimiento por el servicio que la familia brinda a nuestro país.** Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias positivas de la vida militar.
- **Acérquese y conozca a sus vecinos militares, en particular si sirven en la Guardia Nacional o las Reservas.** Inclúyalos en actividades comunitarias y del vecindario. No espere a que su vecino le pida ayuda: ofrézcase a cortar el césped, compartir una



comida, ayudar en pequeñas reparaciones del hogar o a cuidar a los niños por algunas horas.

- **Comparta información sobre los recursos comunitarios que ofrecen apoyo en momentos de necesidad.** Pregunte a los padres militares qué apoyos pueden ayudarlos más cuando enfrentan una separación relacionada con las actividades militares y ayúdelos a ponerse en contacto con estos apoyos de manera temprana.
- **Ayude a los padres militares y a los demás proveedores de cuidado de la familia a entender cómo las transiciones, la separación y la ansiedad pueden afectar el comportamiento de su hijo.** Entender que esos cambios de comportamiento y sus manifestaciones o retraimiento son normales puede hacer que sea más fácil manejar estos desafíos.
- **Invite a los niños de familias militares en su vecindario a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las separaciones y transiciones que puedan estar experimentando.** Si planifica actividades para niños en su comunidad, recuérdese de crear una manera en la que un niño con un padre distante pueda participar.

Para más información en inglés acerca de apoyo para familias militares, visite la sección Working With Military Families (Trabajando con familias militares) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway en <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/diverse-populations/military/>.

Recuerde: Las familias militares necesitan sentirse apoyadas e incluidas en sus vecindarios y comunidades. ¡Usted puede ayudar!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Apoyo después de la adopción

Por qué puede necesitar apoyo

La adopción de un niño es un evento lleno de alegría. Sin embargo, la adopción también implica un elemento de pérdida para todas las personas involucradas. Además, trae consigo un conjunto único de asuntos familiares. Como todos los niños, los niños que han sido adoptados pueden enfrentar dificultades emocionales, de desarrollo, con amistades o escolares. Hasta los padres que están bien preparados para la adopción pueden tener sentimientos no esperados. Es normal tener que enfrentar ciertos desafíos durante el proceso de adopción.

Los servicios postadoptivos pueden ayudar a:

- Los niños y los jóvenes a analizar y procesar sentimientos de pérdida o tristeza relacionados con la adopción
- Los padres a fomentar sentimientos de confianza y apego con sus hijos
- Las familias a recuperarse de un trauma infantil
- Los niños mayores y a los adolescentes a explorar preguntas acerca de sus identidades (“¿Quién soy? ¿De qué maneras soy parecido o diferente a mis padres?”)
- Los niños a encontrar el éxito en la escuela
- Los niños y las familias a aprender estrategias más eficaces para enfrentar el estrés
- Los niños y los padres adoptivos a manejar conexiones positivas y seguras con parientes biológicos
- Prevenir las crisis que pueden resultar en la interrupción de la adopción, conocido como “rehoming” en inglés

La hoja informativa de Child Welfare Information Gateway llamada Accessing Adoption Support and Preservation Services (Cómo acceder a servicios de apoyo y preservación de adopción) describe algunos de los asuntos que pueden ocurrir después de finalizar una adopción, los diferentes tipos de servicios de apoyo y preservación de adopción disponibles y cómo las familias pueden obtener y pagar por los servicios. Esta hoja informativa también incluye una lista de recursos adicionales. Encuentre la hoja informativa (sólo disponible en inglés) en <https://www.childwelfare.gov/pubs/f-postadoption/>.



Tipos de servicios

Muchas comunidades tienen una variedad de servicios postadoptivos, incluyendo los siguientes:

- Consejería para la salud mental o terapia
- Grupos de apoyo para padres o jóvenes (en persona o en línea; para todas las familias adoptivas o grupos con enfoque cultural o para las necesidades especiales del niño)
- Talleres, cursillos y publicaciones
- Campamentos y otros eventos sociales para los niños, los padres y las familias
- Apoyo para el proceso de búsqueda y reunión con los padres biológicos
- Apoyo académico
- Servicios de apoyo para el cuidado de los niños/cuidados de alivio de respiro

Cómo encontrar servicios

Es importante encontrar proveedores de servicios que tengan conocimiento sobre asuntos relacionados con la adopción y que sepan cómo ayudar a familias adoptivas. Para encontrar servicios postadoptivos eficaces en su comunidad, consulte con:

- Otros padres adoptivos y grupos locales de apoyo
- Su agencia de adopción
- Su doctor o el doctor de su hijo
- El departamento de servicios humanos o el programa de asistencia al empleado (“employee assistance program” o EAP, por sus siglas en inglés) de su empleador
- El contacto de servicios postadoptivos en su Estado (Visite la página web en inglés <https://www.childwelfare.gov/nfcad/> y seleccione la opción “State Foster Care and Adoption Officials”).
- El Adoption Assistance by State Database (la Base de Datos Para Asistencia Adoptiva por Estado) tiene información sobre servicios postadoptivos disponibles en cada Estado. (Visite <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-assistance/>; sólo disponible en inglés).

Recuerde: Todas las familias tienen momentos buenos y momentos difíciles. Los servicios postadoptivos pueden ayudar a su familia a disfrutar los momentos buenos y enfrentar los difíciles.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo prevenir el abuso sexual de menores

Lo que usted puede hacer

Para prevenir el abuso sexual de menores, es importante mantener el enfoque en la responsabilidad adulta mientras les enseña a los niños las habilidades que necesitan para ayudar a protegerse. Considere los siguientes consejos:

- Juegue un papel activo en la vida de sus hijos. Aprenda sobre sus actividades y las personas con quienes pasan tiempo. Esté atento en caso de que hayan problemas.
- Esté atento a los comportamientos de “preparación” o acoso sexual en los adultos que pasan tiempo con su hijo. Indicios pueden incluir un adulto que busca maneras de estar a solas con su hijo con frecuencia, que ignora la necesidad de privacidad de su hijo (por ejemplo, en el baño) o le da regalos o dinero a su hijo sin razón particular.
- Asegure que las organizaciones, los grupos y los equipos con los cuales está involucrado su hijo eviten que los niños y los adultos pasen mucho tiempo individual a solas. Pregunte sobre cómo seleccionan y supervisan el personal y los voluntarios.
- Hágales saber a sus hijos que pueden hablar con usted acerca de cualquier cosa que les esté molestando o causando confusión.
- Enséñeles a sus hijos los nombres correctos de las partes privadas del cuerpo y la diferencia entre el contacto apropiado e inapropiado.
- Deles a sus hijos el poder de decisión sobre sus cuerpos permitiéndoles un nivel de privacidad apropiado a sus edades, y anímelos a decir “no” cuando no quieran tocar a alguien o que alguien los toque, incluso en formas no sexuales.
- Enséñeles a sus hijos a cuidar de sus propios cuerpos (por ejemplo, bañándose o usando el baño) para que no tengan que depender de adultos o niños mayores para ayuda.
- Eduque a los niños sobre la diferencia entre los secretos buenos (como una fiesta de sorpresa) y los secretos malos (secretos que los hacen sentir en peligro o incómodos).
- Supervise a sus hijos en cuanto al uso de tecnología, incluyendo sus teléfonos celulares, sitios de redes sociales por internet y mensajes de texto. Revise



sus listas de contactos con frecuencia y pregúnteles acerca de cualquier persona que no conozca.

- ¡Confíe en sus propios instintos! Si se siente incómodo dejando a su hijo con alguien, no lo haga. Si está preocupado por la posibilidad de abuso sexual, haga preguntas.
- Si su hijo le dice que fue o está siendo abusado, manténgase calmado, escuche con cuidado y nunca culpe a su hijo por lo que le pasó. Agradézcale a su hijo por haberle dicho. Reporte el abuso lo antes posible.

Para reportar abuso o negligencia de menores, comuníquese con Childhelp USA al 1.800.4 A Child (1.800.422.4453). Intérpretes están disponibles.

Indicios de posible abuso sexual

Los siguientes factores pueden ser indicios de abuso sexual y no deben ser ignorados:

- Dolor, picazón, enrojecimiento o sangre inexplicable en el área genital
- Un aumento en pesadillas o el niño moja la cama con más frecuencia
- Comportamiento introvertido o tímido o la apariencia de estar en trance
- Explosiones de ira o cambios bruscos de humor
- Pérdida de apetito o dificultad para tragar
- Ansiedad o depresión
- El querer evitar a ciertas personas o lugares de pronto y sin explicación
- Conocimientos sobre asuntos, lenguaje o comportamientos sexuales inusuales para un niño de su edad

Recuerde: Usted puede ayudar a proteger a sus hijos del abuso sexual jugando un papel activo en sus vidas y enseñándoles habilidades de seguridad.

Esta hoja de consejos fue adaptada usando información de Prevent Child Abuse America, la Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network), la campaña Enough Abuse Campaign y Stop It Now. Usted puede descargar esta hoja de consejos y encontrar más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

La crianza de niños después de la violencia doméstica

Lo que está pasando

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en una relación usa cualquier tipo de abuso para controlar a la otra persona. Es posible que usted haya recién dejado una relación abusiva, o puede ser que todavía está sufriendo la violencia doméstica. Sus hijos pueden haber escuchado o visto el abuso, o pueden ellos mismos haber sido blancos del abuso. Vivir con la violencia doméstica puede tener graves efectos sobre todos los miembros de la familia. Aun después de que haya pasado el peligro, sus hijos pueden seguir sintiendo miedo. Sin embargo, con su ayuda, sus hijos pueden aprender a manejar el estrés, mantenerse a salvo y sanar.

Lo que usted podría estar observando

Algunos niños sufriendo de abuso no demuestran señales de estrés. Otros tienen dificultades en el hogar, la escuela o su comunidad.

Puede que note en un niño un aumento en sentimientos de miedo o ira, apego o dependencia, dificultad para dormir o berrinches. Si el abuso continúa por mucho tiempo, los niños pueden experimentar problemas más serios como la depresión o ansiedad, faltar a la escuela o el uso de drogas.

Lo que usted puede hacer

Para asegurar que sus hijos se formen de manera positiva, es importante que tengan una buena relación con un padre o una madre cariñoso/a y no violento/a. Puede ayudar a sus hijos tomando los siguientes pasos:

- **Planee para la seguridad.** Si usted todavía está sufriendo una relación abusiva, debe formular un plan de seguridad con sus hijos. Enséñeles cómo llamar a números de emergencia como el 911, dónde ir para buscar ayuda y que nunca deben meterse en medio de una pelea entre adultos. ¡Representantes locales de apoyo a personas sufriendo violencia doméstica pueden ayudarle a planear!
- **Cuide de sí mismo.** Encontrando maneras de lidiar con su propio estrés le hace bien a usted y a sus hijos. Haga tiempo para conectarse con sus amigos, hacer ejercicio, escuchar música, tomarse un buen baño o hacer cualquier otra cosa que le ayude a relajar y enfocarse.
- **Ayude a sus hijos a sentirse seguros.** Mantenga a sus hijos cerca cuando pueda, mírelos a los ojos, deles muchos besos y abrazos. Jueguen juntos, aunque sea por unos minutos a la vez. Póngales rutinas como una hora de leer cuentos antes de dormir y un horario fijo para las comidas.
- **Mantenga la calma.** Los niños que han sufrido violencia a veces pueden actuar de manera caótica. Póngales límites claros y fijos, pero mantenga una voz

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.



tranquila. Busque ayuda cuando sea necesario.

- **Hable con sus hijos.** Esté dispuesta a escuchar a sus hijos hablar acerca de lo que ha sucedido y cómo se sienten a respecto. Dígalos la verdad cuando le hagan preguntas. Asegúreles que usted está trabajando para mantener a su familia segura.
- **Ayude a sus hijos a desarrollar relaciones.** Las relaciones positivas con sus pares y otros adultos que les ofrezcan apoyo pueden ayudar a sus hijos a manejar el estrés y mantenerse fuertes y felices.
- **Celebre sus fortalezas.** Encuentre actividades que les gusten a sus hijos y en las cuales se destaquen. Anímelos en sus estudios y otras actividades.

Recuerde: Usted es la persona más importante en la vida de sus hijos. Ellos necesitan saber que usted los apoya y los ama, y que hará todo lo que pueda para mantenerlos a salvo.

Si usted se encuentra en peligro, contacte a:

- 911 por teléfono para asistencia de emergencia de la policía
- La línea nacional contra la violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline) en <https://espanol.thehotline.org/> (español) o marcando 1.800.799.SAFE (7233) para ayuda con un plan de seguridad y referencias a ayuda en su local

Otros recursos:

- Child Welfare Information Gateway—Domestic Violence Resources for Families (Recursos para familias sobre la violencia doméstica) sólo en inglés: <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/domviolence/resources/>
- National Network to End Domestic Violence (en inglés): <https://nnedv.org>
- National Child Traumatic Stress Network (en inglés): <https://www.nctsn.org/content/resources>
En español: <https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol>
- Futures Without Violence (en inglés): <https://promising.futureswithoutviolence.org/what-do-kids-need/supporting-parenting/resources-for-families/>

Ayudando a su hijo a curarse del trauma

Lo que está pasando

El trauma es una reacción emocional a un evento intenso amenazante o que causa daño, ya sea físico o emocional. El trauma puede ocurrir a causa de un desastre natural (como un terremoto o una inundación), la violencia o el abuso. Incluso, el presenciar la violencia, aunque usted no sea la víctima, también puede causar trauma.

El trauma puede tener un efecto duradero en el desarrollo cerebral de los niños. Si no es tratado, puede llegar a causar problemas en la escuela, en relaciones o con drogas y alcohol.

Lo que usted podría estar observando

Las reacciones de los niños a eventos traumáticos varían según sus edades, culturas y personalidades. Algunos niños demuestran las siguientes señales de trauma:

- Asustándose fácilmente y teniendo dificultad con volver a calmarse
- Comportamientos comunes en niños más jóvenes (por ejemplo, chupándose el dedo, mojando la cama, miedo a la oscuridad, apegándose demasiado a sus proveedores de cuidado)
- Berrinches, agresión o pelear con otros
- Volviéndose callado y retraído, queriendo estar solo
- Queriendo hablar acerca del evento traumático todo el tiempo, o negando que sucedió
- Cambios en su alimentación o sueño (durmiendo todo el tiempo, el no dormir, pesadillas)
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes

Lo que usted puede hacer

Intente lo siguiente para ayudar a su hijo a recuperarse de un trauma:

- **Ayude a su hijo a sentirse seguro.** Permanezca calmado y mantenga una rutina regular para las comidas, la hora de jugar y la hora de dormir. Prepare



a los niños por adelantado para cualquier cambio o experiencia nueva.

- **Aliente (pero no obligue) a los niños a hablar acerca de sus sentimientos.** Dígalos a los niños que es normal tener muchos sentimientos después de sufrir un trauma. Escuche sus cuentos, tome en serio sus reacciones, corrija cualquier información incorrecta con respecto al evento traumático y asegúreles que ellos no tienen la culpa de lo que sucedió.
- **Provéales atención adicional, consuelo y ánimo.** Pasar tiempo en familia podría ayudar a los niños a sentirse seguros. Los niños más jóvenes podrán querer más abrazos y cariño. Siga sus pistas y tenga paciencia si parecen necesitar de atención.
- **Enséñeles a los niños a relajarse.** Anímelos a practicar la respiración honda, escuchar música calmada o decir cosas positivas (“Eso me dio miedo, pero ahora estoy bien”).
- **Esté consciente de su propia reacción al trauma.** La historia de trauma de los padres y sus sentimientos acerca de las experiencias de sus hijos pueden influenciar la manera en que los niños manejan el trauma. Busque apoyo si lo necesita.
- **Recuerde que todas las personas se recuperan de maneras diferentes del trauma.** Es importante respetar el proceso de recuperación de cada niño.
- **Encuentre ayuda cuando la necesite.** Si los problemas de su hijo duran por más de unas semanas, o si empiezan a empeorar en vez de mejorarse, pida ayuda. Encuentre un profesional de salud mental capacitado en métodos comprobados de ayudar a los niños a lidiar con el trauma. Para obtener más información, visite <https://findtreatment.samhsa.gov/> (sitio web en inglés).

Recuerde: Con paciencia y apoyo, las familias pueden sanar y recuperarse del trauma.

Este contenido ha sido adaptado del antiguo Safe Start Center del Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Usted puede descargar esta hoja de consejos y encontrar más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

La trata de personas: cómo proteger a nuestros jóvenes

Lo que está pasando

La trata de personas es una forma de esclavitud moderna, e incluye tanto la trata con fines de explotación sexual y el trabajo forzoso. Los jóvenes que están viviendo situaciones difíciles en sus hogares o que han experimentado trauma, incluyendo los jóvenes en cuidado de crianza, pueden estar a mayor riesgo.

Cualquier niño menor de 18 años de edad involucrado en el comercio sexual o actos sexuales a cambio de algún pago es una víctima de trata sexual, aun si el joven no fue forzado o coaccionado. Esto incluye:

- La prostitución
- El desnudarse, “stripping” o “striptease” en inglés
- Pornografía

La trata de personas también incluye el trabajo forzoso, lo cual puede involucrar:

- La venta de drogas ilegales
- La mendicidad forzada
- Grupos de vendedores a domicilio/puerta en puerta (por ejemplo, que vendan revistas)
- El trabajo de restaurante
- Salones de belleza o manicura
- El trabajo agrícola
- El trabajo como au pair o niñera
- El empleo domestico

Lo que usted podría estar observando

Se han reportado casos de trata de personas en todos los 50 Estados. Las víctimas pueden ser niños o adultos, ciudadanos estadounidenses o extranjeros, hombres o mujeres. Los niños de tan solo 9 años de edad pueden estar en riesgo.



Lo siguientes indicios pueden señalar que un niño está involucrado en la trata de personas.

El niño/la niña:

- Falta a clase con frecuencia y sin explicación
- Se escapa de casa
- Tiene moretones o cicatrices sin explicaciones, comportamientos introvertidos o ansiedad/miedo
- Tiene conocimiento de situaciones o términos sexuales no apropiados para su edad
- Demuestra indicios de adicción a las drogas
- Demuestra cambios abruptos en su ropa, amistades o acceso a dinero
- Tiene un “novio” o una “novia” que es claramente mayor que y/o controla al niño o la niña
- Se preocupa por el bienestar de sus familiares si comparte demasiada información
- Trabaja largas horas (fuera de lo normal) y le pagan muy poco
- Vive en su lugar de trabajo o con su empleador, o vive con muchas personas en un espacio pequeño

Lo que usted puede hacer

• **Esté consciente de las tácticas de reclutamiento.**

Los traficantes encuentran sus víctimas a través de sitios web de los medios sociales, líneas de chatear por teléfono, programas después de las clases/extraescolares, en centros comerciales y paradas de buses, en clubs o a través de amistades y personas conocidas. Pregúntele a su hijo acerca de sus amistades, particularmente amigos nuevos o amigos que parezcan ser bastante mayor que su hijo. Supervise el uso de la computadora y esté pendiente de dónde pasa tiempo su hijo. Los traficantes también pueden ser familiares o hasta compañeros/pares.

Continúa en la página siguiente.

- **Entienda que los jóvenes que han sido víctimas de la trata de personas son realmente víctimas, y no delincuentes.** Si una persona ha sido obligada a cometer actos ilegales, esa persona es una víctima y no es culpable de un delito. Ayude al joven a entender que no será castigado por buscar ayuda.
- **Denuncie casos de posible trata de personas.** Puede hacer lo siguiente si piensa que un joven está involucrado en la trata de personas:
 - Si el joven está en peligro inmediato, llame a su departamento de policía local o número de emergencia (por ejemplo, al 911).
 - Para denunciar un posible caso de trata de personas, llame la Línea Nacional Contra la Trata de Personas (National Human Trafficking Hotline) al 1.888.373.7888 (hay intérpretes disponibles), mande un mensaje de texto a “BeFree” (233733) o presente una denuncia en línea aquí: <https://humantraffickinghotline.org/obtenga-ayuda> (en español)
 - Para denunciar la explotación o el abuso sexual de un menor, llame el Centro Nacional Para Menores Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing & Exploited Children) al 1.800.843.5678 o presente una denuncia en línea aquí: <https://www.missingkids.org/gethelpnow/cybertipline> (en inglés)

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.

Preparando a su familia para una emergencia



¿Por qué debe hacer un plan?

¿Sabe usted cómo su familia lidiaría con una emergencia? ¿Cada persona sabe qué hacer? ¿Tiene a mano lo que necesita para tal caso?

Emergencias pueden incluir:

- Incendios
- Desastres naturales (como un terremoto, una inundación o un tornado)
- Cortes eléctricos
- Brotes de enfermedad

Lo que usted puede hacer

Puede ayudar a su familia a sobrevivir y mantenerse sanos y salvos durante una emergencia si toma pasos preparativos ahora.

- **Averigüe cómo se le notificará.** Pregúntele a su agencia local de manejo de emergencias sobre cuáles métodos usan (en español: <https://www.fema.gov/es/oficinas-y-agencias-locales-para-el-manejo-de-emergencias>) (en inglés: <https://www.fema.gov/emergency-management-agencies>). Estos pueden incluir televisión y radio, sirenas, señales de tráfico digitales, llamadas telefónicas o mensajes de texto. Pregúntele a su proveedor de servicios móviles si su dispositivo puede recibir alertas gratuitas. Para más información, visite <https://www.ready.gov/es/alertas-de-emergencia> (en español) y/o <https://www.ready.gov/alerts> (en inglés).
- **Prepare un equipo (o “kit”) de suministros de emergencia.** Debe juntar esta colección de cosas básicas por adelantado para tenerla lista cuando la necesite. Debe incluir alimentos no perecederos, agua, ropa, provisiones y medicinas para por lo menos 3 días. Mantenga un kit en su casa, en su trabajo y en su auto. Vea una lista (en inglés) de provisiones para incluir en su kit en la página web de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers

for Disease Control and Prevention) en <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/checklists/kids-and-families.html>.

- **Esté preparado para evacuar o refugiarse en su lugar actual.**
 - **Evacuación.** En situaciones como incendios o inundaciones, será necesario salir de su casa e ir a un lugar más seguro. Mantenga lleno su tanque de gasolina y asegúrese de tener un kit de emergencia en su auto si le parece probable que haya una evacuación. Identifique varios lugares a donde podría ir, como también diferentes rutas para llegar a ellos.
 - **Refúgiense en su lugar actual.** En situaciones como tornados o tormentas invernales, es más seguro quedarse donde está (refugiarse en el lugar, o “shelter in place” en inglés) hasta que las autoridades digan que se puede ir afuera. Elija una habitación segura en su casa y vea televisión, escuche la radio o busque instrucciones por internet con frecuencia.
- **Planifique cómo se comunicará con su familia.** Es posible que su familia no este junta cuando suceda un desastre.
 - Asegúrese que cada miembro de su familia pueda recibir alertas de emergencia y que lleven la información de contacto de todos los otros miembros.
 - Fijen lugares específicos para encontrarse (en su vecindario, en caso de incendio; y fuera de su vecindario, en caso de una evacuación).
 - Identifiquen a una persona que viva fuera de su área local que todos puedan contactar para confirmar que están a salvo. Haga que todos los miembros de su familia memoricen ese número de contacto.

Continúa en la página siguiente.

- Recuerde que en una emergencia, puede ser más fácil mandar un mensaje de texto que hacer una llamada.
- **Practiquen su plan con frecuencia.** Revisen su plan de evacuación, dónde se encontrarán si se separan y otros planes para su seguridad.
- **Pregunte acerca de los planes de emergencia en las escuelas.** Asegúrese que las escuelas y guarderías de sus hijos tengan planes de comunicación para casos de emergencia y también kits de provisiones. Si no los tienen, puede ofrecer su ayuda para crearlos.

Recuerde: Los niños se sienten mejor cuando se les incluye en los procesos de planificación. Los siguientes sitios web ofrecen ideas para ayudarle a crear un plan con sus hijos.

<https://www.ready.gov/es/ninos>

(en español)

<https://www.ready.gov/kids> (en inglés)

[https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/index.](https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/index.htm)

[htm](https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/index.htm) (en inglés)

Para más información acerca de los desastres específicos que podrían ocurrir en su área, visite el sitio web de la Cruz Roja Americana (Red Cross) (en español: <https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/tipos-de-emergencias.html>) (en inglés: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies.html>). También puede visitar Ready.gov (en español: <https://www.ready.gov/es/mantengase-informado>) (en inglés: <https://www.ready.gov/be-informed>).