



Factores de protección que construyen familias fuertes: Recursos y consejos

<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/ocap/parent-resources>

¿Por qué factores de protección?

Los factores de protección ayudan a las familias a tener éxito y a prosperar, incluso frente a riesgos y desafíos. Hay muchas maneras en que puede aprovechar los puntos fuertes de su propia familia y ofrecer apoyo a otras familias cuando lo necesiten.

Cinco factores de protección



Resiliencia parental

La resiliencia es manejar el estrés y funcionar bien, incluso cuando las cosas son difíciles.



Conexiones sociales

Es más fácil afrontar los desafíos de la crianza cuando las relaciones con parientes, amigos y vecinos son consistentes.



Conocimiento sobre la crianza y el desarrollo infantil

Al aprender lo que los niños necesitan para prosperar, puede brindarles el mejor comienzo en la vida.



Apoyo concreto en momentos de necesidad

Saber dónde obtener ayuda en momentos de necesidad puede hacer las cosas mucho más fáciles.



Aptitud social y emocional de los niños

Ayudar a los niños a desarrollar una aptitud socioemocional les enseña a manejar las emociones y construir relaciones saludables.

Cinco factores de protección

Cada uno de nosotros nace en un conjunto único de circunstancias que pueden afectar el curso de nuestras vidas. Identificadas como los determinantes sociales de la salud, estas circunstancias pueden ser factores de protección (cosas que aumentan la probabilidad de resultados positivos) o factores de riesgo (cosas que aumentan la probabilidad de desafíos). Investigaciones que estudian los resultados de la salud identificaron cinco factores de protección clave relacionados con una mayor probabilidad de resultados positivos.

Estos son los 5 factores de protección:

1. Resiliencia parental
2. Acceso a apoyo concreto en momentos de necesidad
3. Conocimiento sobre la crianza y el desarrollo infantil
4. Conexiones sociales
5. Aptitud social y emocional de los niños

Desarrollar capacidades protectoras dentro de las familias para promover resultados positivos, fortalecer las comunidades y mejorar el bienestar infantil es el trabajo de todas las organizaciones que prestan servicios a niños y familias. Este folleto fue elaborado por el proyecto estatal Linkages para ayudar a los condados a promover la concienciación sobre los factores de protección y compartir información sobre recursos estatales y locales para ayudar a las familias a desarrollar factores de protección, aumentar la resiliencia y reducir el riesgo. Cada sección del folleto analiza uno de los factores de protección y proporciona:

6. Una definición del factor de protección
7. Sugerencias para familias sobre cómo sentirse fuerte en ese factor
8. Conexiones locales que la familia puede hacer si quiere más apoyo relacionado con ese factor

¡Consulte los consejos y recursos enumerados a continuación!



Resiliencia parental

Ser resiliente como padre/madre significa:

- Cuidarse y pedir ayuda cuando la necesite.
- Planificar el futuro y lo que hará en situaciones complicadas.
- Tomarse el tiempo para disfrutar de su hijo y de lo que le gusta de ser padre/madre.

Consejos para mejorar la resiliencia parental:

- ¿Qué actividades le ayudan a sentirse menos estresado? Cree una lista de actividades antiestrés para tener a mano cuando los tiempos se pongan difíciles.
- Escriba todas las cosas que le encanta hacer con su hijo y piense en formas de incorporar esas actividades a su día.



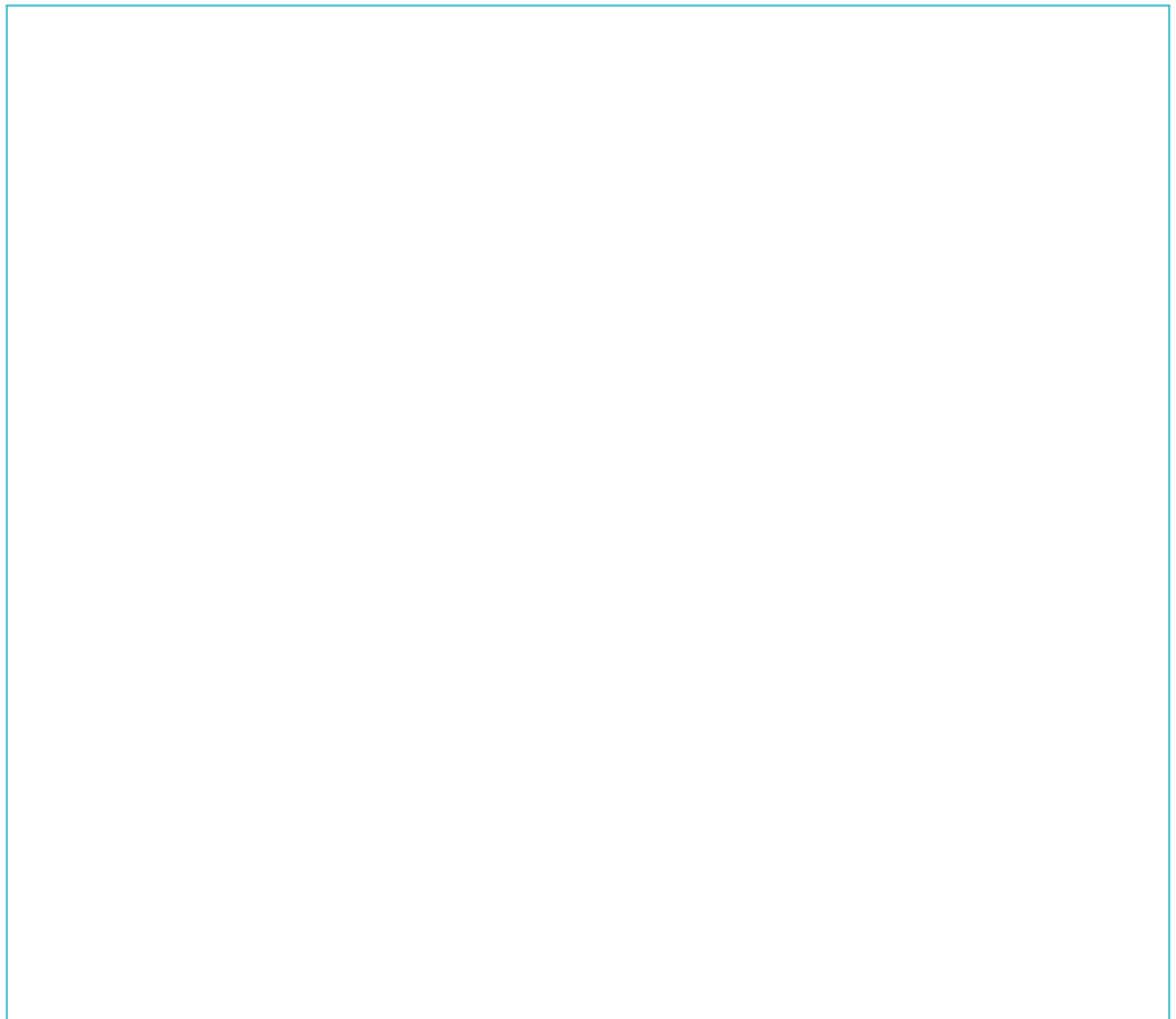
Conexiones sociales

Cómo construir un sistema de apoyo social sólido:

- Únase a un grupo local comunitario. También hay muchos grupos comunitarios virtuales en plataformas como Facebook.
- Comuníquese y haga planes con padres/madres que tienen hijos de la misma edad que los suyos.

Consejos para mejorar las conexiones sociales:

- Únase a un grupo local comunitario.
- Comuníquese y haga planes con padres/madres que tienen hijos de la misma edad que los suyos.





Conocimiento sobre la crianza y el desarrollo infantil

Aumentar el conocimiento sobre la crianza y el desarrollo infantil le ayudará a:

- Saber qué esperar a medida que su hijo crezca y cómo puede ayudarlo mejor a prosperar.
- Responder de manera positiva cuando su hijo se porta mal.
- Utilizar nuevas habilidades para ayudar a su hijo a ser feliz y saludable.

Consejos para mejorar la crianza y el desarrollo infantil:

- Haga una lista de sus puntos fuertes como padre/madre para recordar lo que hace bien.
- Escriba al menos una cosa que desee aprender sobre la crianza y considere quién podría ayudarlo a aprenderla.



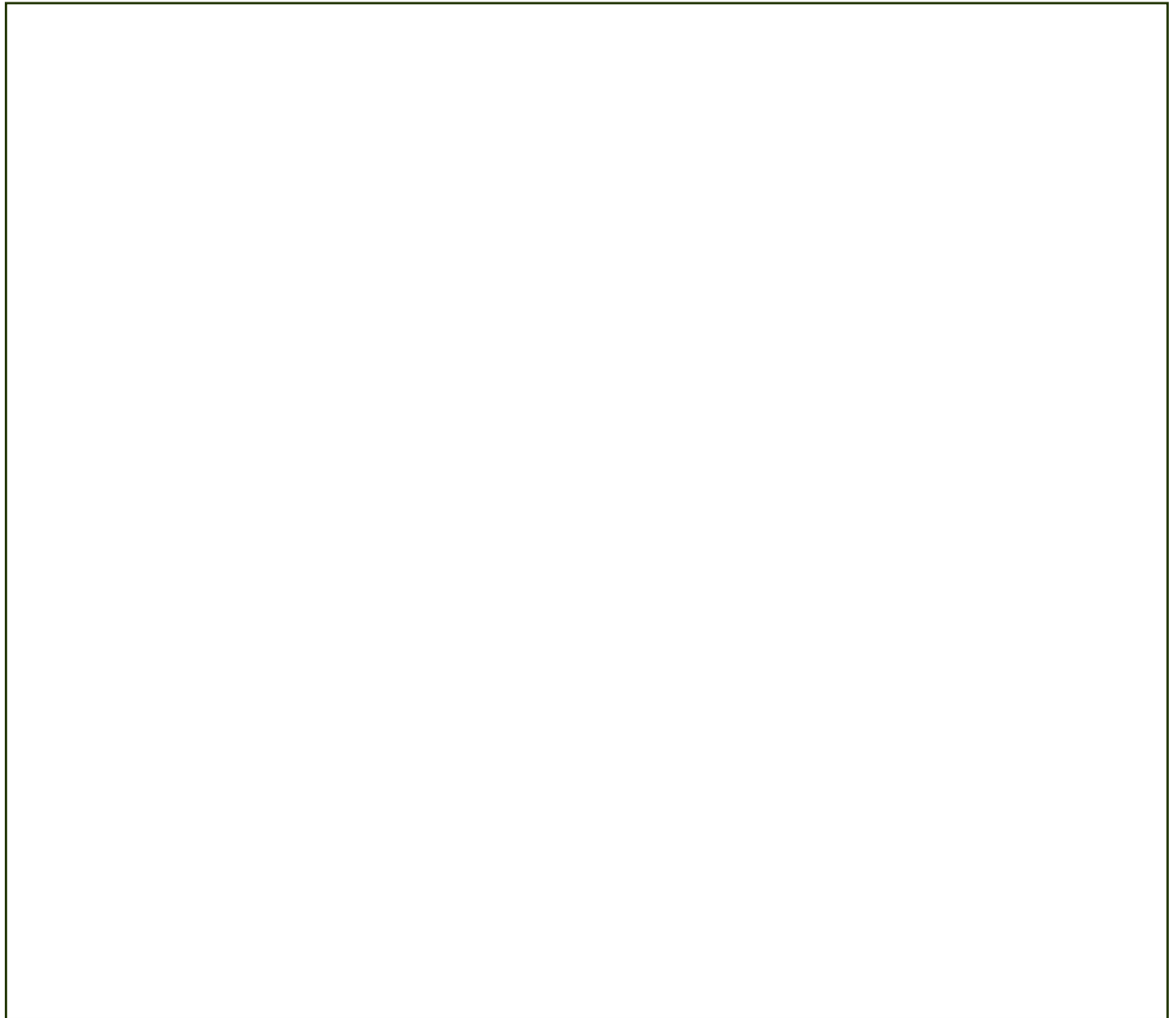
Apoyo concreto en momentos de necesidad

Como padre/madre, es importante que usted:

- Sepa qué ayuda está disponible (como dónde puede obtener comida, vivienda, ropa y ayuda para pagar los servicios públicos).
- Tenga acceso a las cosas que necesita para mantener a su familia segura y saludable.
- Abogue por su familia.

Consejos para mejorar el apoyo concreto:

- Obtenga más información sobre las fuentes de apoyo disponibles en su comunidad. Consulte los tableros de anuncios en la biblioteca o visite su centro local de recursos familiares.
- Ayude a otra persona a obtener la ayuda que necesita.





Aptitud social y emocional de los niños

Para ayudar a su hijo a desarrollar estas habilidades:

- Responda a su hijo con calidez y consistencia.
- Enséñele a su hijo a usar palabras para expresar cómo se siente.
- Permita que su hijo exprese sus emociones de manera segura.

Consejos para mejorar la aptitud social y emocional de los niños:

- Busque oportunidades para elogiar a su hijo por tomar las decisiones correctas y por mostrar comportamientos amigables, como compartir su juguete favorito.
- Cree una rutina regular de comunicación con su familia para hablar sobre el día.

Material adaptado con autorización del Center for the Study of Social Policy, www.strengtheningfamilies.net