

# Factores de protección para una familia fuerte (Protective Factors for a Strong Family)

Ser madre o padre es una experiencia que puede traer mucha alegría y satisfacción. ¡Pero no es fácil! Todos los padres y proveedores de cuidado enfrentan desafíos en la crianza de sus hijos que a veces pueden parecer abrumadores. Cuando la vida se pone difícil, hay ciertas fortalezas, llamadas factores de protección, que pueden ayudar a los padres a superar los desafíos y unir a su familia. Esta hoja informativa explica qué son los factores de protección y da ejemplos de cómo pueden identificarse en situaciones de la vida real. También ofrece consejos y recursos para ayudarle a fortalecer y aplicar cada factor en su propia vida para ayudar a su familia a salir adelante.

## SECCIONES INCLUIDAS

¿Qué son los factores de protección?

Crianza afectiva y apego

Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños

Resiliencia de los padres

Conexiones sociales

Apoyo concreto para las familias

Capacidad social y emocional de los niños

Recursos de Child Welfare Information Gateway

Conclusión

## ¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

A veces, puede parecer que el estrés de la vida está cayendo como lluvia sobre usted y su familia. Estas dificultades (también conocidas como **factores de riesgo**) pueden incluir cosas como la pérdida de un trabajo, experiencias traumáticas, consumo indebido de sustancias (como drogas o alcohol), berrinches de sus hijos o dificultades de sus hijos en la escuela. Pueden ser desde grandes eventos de la vida hasta los pequeños desafíos cotidianos. Los factores de riesgo pueden hacer difícil que las familias se mantengan seguras, saludables y unidas. También pueden poner a los niños en mayor riesgo de problemas de salud y otros resultados negativos, o incluso de sufrir abuso o negligencia.

**Los factores de protección** son las fortalezas y los recursos en los que usted y su familia se pueden apoyar cuando la vida se pone estresante. Al igual que un paraguas, los factores de protección pueden ayudarle a proteger a su familia de los factores de riesgo durante los momentos difíciles. Los padres que desarrollan y aplican los factores de protección en su vida cotidiana pueden acceder más fácilmente a recursos, apoyos o estrategias de adaptación para ayudarlos a criar a sus hijos de manera efectiva, incluso bajo estrés. Usted ya tiene algunos de estos factores de protección dentro de sí. Pero también puede necesitar algún apoyo de su familia o comunidad, porque todos necesitamos un respaldo a veces.

Hay una variedad de enfoques de factores de protección usados por organizaciones y agencias para ayudar a fortalecer a las familias. Esta hoja informativa se enfoca en **seis factores de protección clave** que pueden proporcionar apoyo y estabilidad cuando las familias más lo necesitan:

- Crianza afectiva y apego
- Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños
- Resiliencia de los padres
- Conexiones sociales
- Apoyo concreto para las familias
- Capacidad social y emocional de los niños

Las siguientes secciones entran en más detalle sobre cada factor de protección e incluyen consejos y recursos para ayudarle a fortalecer y aplicar cada factor en su vida cotidiana.



## CRIANZA AFECTIVA Y APEGO

Los padres que tienen relaciones cálidas y amorosas con sus hijos están en mejores condiciones de apoyar el desarrollo físico, emocional y social de los niños, desde la infancia hasta la adultez temprana. Los padres de un(a) niño(a) son sus primeros maestros en la vida. Desde el momento en que nacen, los niños comienzan a aprender de sus padres formas de relacionarse con ellos mismos, con sus padres y con el mundo que los rodea.

Los niños de todas las edades se benefician de una base sólida de amor y confianza sobre la cual pueden crecer. ¡El cerebro de los bebés se desarrolla rápida y constantemente! Y lo hacen mejor cuando tienen padres o proveedores de cuidado consistentes y amorosos que trabajarán para comprenderlos y satisfacer sus necesidades de afecto y estimulación. Es importante que los bebés desarrollen vínculos seguros con los adultos que los cuidan desde el principio. Estos lazos son fundamentales para su desarrollo social y emocional, particularmente antes de los 3 años, y pueden afectar la capacidad de los niños para formar relaciones de confianza en el futuro.

A medida que pasan de ser niños pequeños a adolescentes, las formas de expresar y recibir amor y afecto de los niños cambiarán. Los niños pequeños pueden desear el tiempo y la atención de sus padres, pero los niños mayores y los adolescentes pueden poner a prueba su independencia y parecer más distantes o desconectados. Independientemente de su edad, ¡todos los niños necesitan amor y apoyo! Tómese el tiempo para hablar con y escuchar a sus hijos. Manténgase al día sobre sus intereses y quiénes son sus amigos, y participe en sus actividades escolares o extracurriculares. Cuando los padres están ocupados o estresados, puede ser difícil encontrar el tiempo y la energía para dar más de sí mismos. Pero es importante brindar constantemente a los niños el amor y el afecto que necesitan todos los días. Las pequeñas demostraciones de afecto (un abrazo de buenos días, una llamada rápida después de la escuela, una palabra de estímulo) pueden marcar la diferencia para un(a) niño(a) en crecimiento. **Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para desarrollar una conexión amorosa con sus niños.**

## CONSEJOS

**Involucre a su bebé durante los momentos cotidianos.** Hable y cántele a su bebé mientras realiza tareas como cocinar, hacer mandados o al cambiarle el pañal. Abraze y toque a su bebé tanto como sea posible. Involucre a los bebés mayores en juegos simples como taparse la cara y decir "¿Dónde está el bebé?".

**Cree un hábito especial para pasar un poco de tiempo con sus hijos todos los días;** por ejemplo, compartir un desayuno rápido antes de la escuela o el trabajo, leer juntos por la noche, compartir las tareas de lavar platos (usted lava mientras su hijo(a) seca los platos).

**Organicen una noche de juegos en familia o salgan a caminar juntos.**

**Si siente que tiene problemas para crear un vínculo con su bebé, ¡no espere para buscar ayuda!** Hable con su médico o con el pediatra de su bebé lo antes posible.

**Recuerde que los adolescentes todavía necesitan saber que son amados y apoyados,** ¡incluso cuando están afirmando su independencia!

Ernesto acaba de comenzar un nuevo trabajo y ha estado trabajando muchas horas mientras aprende sus nuevas funciones. Su pareja, Ana, llega más temprano a casa y durante las tardes está a cargo de sus dos hijos, Sara de 5 años y Andrés de 10. A Ernesto le preocupa que no está compartiendo mucho tiempo con sus hijos y sabe que lo extrañan. Ana y Ernesto hablan sobre las formas en que puede pasar más tiempo de calidad con los niños. Deciden reservar un par de noches a la semana, las noches en las que Ernesto puede llegar más temprano a casa, para tener "noche de cuentos con papá".

En estas noches, Ernesto se encarga de ayudar a los niños con sus rutinas antes de dormir. Acuesta a Sara con un cuento para dormir que inventan juntos. ¡A veces, Andrés incluso se une para inventar partes de la historia! Ernesto se toma un poco más de tiempo con Andrés para preguntarle sobre su día. Andrés a veces parece callado y distraído, y Ernesto sospecha que puede estar teniendo problemas con otros niños en la escuela. Incluso si Andrés no tiene ganas de hablar mucho en el momento, Ernesto se asegura de decirle que le importa lo que siente y que lo ama.

Hay noches en las que Ernesto tiene que quedarse tarde en el trabajo y no logra llegar a casa a tiempo para "noche de cuentos con papá". En esas ocasiones, Ernesto se asegura de tomar por lo menos unos minutos para llamar por teléfono o videollamada a sus hijos y decirles "buenas noches" y "los amo" para que sepan que está pensando en ellos. Luego, hace planes para pasar más tiempo en persona con sus hijos en otro día de la semana.

## RECURSOS

- [Consejos de crianza positiva](#), Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades
- [El poder de la crianza positiva: 4 estrategias para comenzar](#), del sitio web [BuenosConsejosParaPadres.com](#) del Departamento de Servicios Para la Familia y de Protección de Texas
- [Vinculación con su bebé](#) y [Depresión posparto](#), de KidsHealth
- [Infografía de crianza positiva](#) y [La influencia de los adultos en el desarrollo infantil](#), de ZERO to THREE
- [Strengthening Families](#) (página en inglés con recursos en español) para recursos de fortalecimiento familiar y [Youth Thrive](#) (en inglés) para recursos sobre factores de promoción y protección para adolescentes, del Centro Para el Estudio de Políticas Sociales (Center for the Study of Social Policy)

## CONOCIMIENTOS SOBRE LA CRIANZA Y EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Ser un buen padre o una buena madre es en parte natural y en parte aprendido. Como mamá o papá, usted tiene una perspectiva y un conocimiento únicos de su hijo(a) y sus deseos y necesidades. Aprender a escuchar y confiar en su "intuición natural de mamá o papá" es una parte importante de ser buen padre o buena madre.

Sin embargo, es importante recordar que ningún padre o madre puede saber todo lo que hay que saber sobre la crianza de los hijos. La crianza es un proceso de aprendizaje continuo: cada niño(a) tiene sus propias necesidades y cada día puede ser un poco diferente. Las necesidades de los niños también cambian con el tiempo. Es importante que los padres adapten su estilo de crianza de acuerdo con las necesidades de cada niño(a) en cada etapa particular de su desarrollo.

Es más probable que los padres que comprenden cómo se desarrollan los niños normalmente puedan brindarles el apoyo que necesitan a medida que crecen. Comprender lo que los niños pueden y no pueden hacer a edades específicas puede ayudar a los padres a sentirse menos frustrados y a manejar el comportamiento de sus hijos de manera más eficaz. También puede ayudar a los padres a reconocer si su hijo(a) puede beneficiarse de un apoyo adicional. Hay muchas formas en que los padres pueden aprender sobre sus hijos y cómo ser los mejores padres que pueden ser. **Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para aprender sobre la crianza y el desarrollo de los niños.**

## CONSEJOS

**Busque información y recursos acerca de qué esperar durante las diferentes etapas de desarrollo de los niños.** Puede buscar por internet en sitios web de buena reputación (como los que se encuentran en la sección de recursos a continuación) o en libros u otros materiales gratuitos sobre la crianza en su biblioteca local.

**Observe a su hijo(a).** Tome nota de lo que puede y no puede hacer y de cómo reacciona y se comporta.

**Hable con el médico de su hijo(a)** sobre lo que podría estar viendo durante las etapas de desarrollo. Comuníquese cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

**Comuníquese con el maestro de su hijo(a)** sobre cómo le está yendo en la escuela, tanto académica como socialmente.

**Hable con otras personas en las que confíe sobre la crianza de los hijos** (por ejemplo, otros padres, familiares o amigos).

**Piense en la forma en que usted fue criado y en como usted está criando a sus hijos.** ¿Qué le gusta de esos métodos y qué no le gusta? ¿Qué está funcionando bien para sus hijos y qué no funciona?

**Tome una clase de crianza en un centro comunitario local.** Estas a menudo están disponibles gratuitamente o a bajo costo.

Catalina, de 21 años, es madre primeriza con un hijo de 3 meses, Miguel. Siendo madre primeriza, Catalina está muy nerviosa por cuidar de su hijo. Miguel a veces se vuelve inquieto, y a Catalina le cuesta entender lo que necesita y cómo calmarlo. Laura, una visitadora domiciliaria del programa [Early Head Start](#), habló con Catalina sobre el masaje infantil durante su visita semanal al hogar. Laura explicó que el masaje infantil podría ser beneficioso para la unión de Catalina y Miguel y puede ayudar a Catalina a consolar y calmar a Miguel.

Laura le demostró a Catalina como hacerlo colocando una manta en el suelo y usando un muñeco para representar a Miguel. Catalina acercó a Miguel hacia la manta y lo colocó como lo había hecho Laura con el muñeco. Laura explicó que Catalina puede confiar en Miguel para hacerle saber cómo se siente con respecto al masaje. Si Miguel disfruta del masaje, ella puede continuar, pero si él demuestra que ya no quiere masaje o tiene otra necesidad (como un pañal sucio, hambre, sueño o si necesita de un abrazo), ella debe escuchar sus señales y detener el masaje. Mientras Catalina acariciaba a Miguel, él sonrió y la miró. Catalina sonrió y dijo: "Creo que le gusta".

## RECURSOS

- [Edades y etapas, del sitio web](#) [healthychildren.org](http://healthychildren.org) del American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría)
- [Guía para padres sobre hitos del desarrollo](#), de Child Mind Institute
- [Early Head Start](#), parte de la Oficina Nacional de Head Start, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., ofrece servicios centrados en la familia para familias de bajos ingresos
- [Consejos para padres](#), en el sitio web [Ayuda para padres. Esperanza para niños](#), del Departamento de Servicios Para la Familia y de Protección de Texas
- [Las herramientas de Plaza Sésamo](#), para consejos, estrategias, videos y actividades sobre temas como lo que podrían ver durante las [edades y etapas de los niños](#) y [cómo se desarrolla el cerebro de los niños](#)
- [Hablar es enseñar](#), para recursos que promueven el desarrollo cerebral temprano y las habilidades del lenguaje de los niños a través de acciones cotidianas
- [Pequeños y valiosos](#), una variedad de herramientas para los padres que promueven la importancia del desarrollo temprano del cerebro y del lenguaje
- [¡Colorín colorado!](#) de WETA apoya a familias con niños en edad escolar que están aprendiendo inglés y ofrece recursos para ayudar a los niños a aprender a leer, hablar un nuevo idioma y tener éxito en la escuela

## El idioma en el hogar

Según la Oficina de Head Start, [criar a sus hijos para que sean bilingües puede ofrecerles muchos beneficios](#), como un mejor autocontrol y habilidades para resolver problemas, más facilidad para aprender idiomas adicionales y una conexión más fuerte con su cultura natal. Enseñarles a sus hijos el idioma del hogar [es un beneficio](#) que los ayudará durante toda la vida. Pero la crianza de niños bilingües tiene sus desafíos. Los padres que son bilingües o que no dominan el inglés pueden preguntarse cuál es el mejor método para enseñar a sus hijos las habilidades lingüísticas.

El American Academy of Pediatrics aborda algunos de los [mitos](#) que los padres pueden haber escuchado sobre la crianza de niños bilingües. Por ejemplo, hacer que los niños aprendan dos idiomas a la vez no los confundirá ni causará retrasos en el desarrollo de sus habilidades lingüísticas. La Oficina de Head Start recomienda que los padres que no dominan el inglés [hablen con sus hijos en el idioma que dominan](#), lo que ayudará a los niños a desarrollar fuertes habilidades lingüísticas desde el principio. A medida que los niños crecen, pueden comenzar a preferir hablar en su idioma dominante. Este probablemente será el inglés, ya que ese es el idioma que usarán con mayor frecuencia fuera del hogar. La Oficina de Head Start anima a los padres a hablar con sus hijos sobre [la importancia de preservar ambos idiomas](#), tanto por los muchos beneficios del bilingüismo como para promover una buena comunicación entre padres e hijos a lo largo de sus vidas.

Su capacidad para comunicarse con sus hijos y la calidad de esa comunicación se relacionan con varios factores de protección. Ser capaz de hablar, escuchar y comprender a sus hijos es importante para una **relación afectuosa entre padres e hijos**. Enseñarles a sus hijos fuertes habilidades lingüísticas puede facilitar la comunicación entre ustedes durante las diferentes **etapas de desarrollo y permitir que pueda criarlos de manera más eficaz**. Y, ayudar a sus hijos a comunicar sus sentimientos y necesidades, tanto dentro como fuera de la familia, es importante para el desarrollo de sus **capacidades sociales y emocionales** (un factor de protección que se detalla más adelante en esta hoja informativa). Los siguientes recursos ofrecen más información sobre la importancia del idioma en el hogar y la crianza de niños bilingües:

- [7 mitos y realidades sobre el aprendizaje del idioma en niños bilingües](#), del American Academy of Pediatrics
- [7 consejos para criar niños bilingües usando los medios y la tecnología](#), de Common Sense Media
- [Familias bilingües](#), de KidsHealth
- [Serie sobre la importancia del idioma en el hogar](#) y la página web [Las familias apoyan a los niños que aprenden en dos idiomas](#), de la Oficina de Head Start, Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia
- [Hablar es enseñar](#)
- [¡Colorín colorado!](#) de WETA, y los artículos ["¿Y si no hablo inglés?"](#) y ["Criar niños bilingües"](#)

## RESILIENCIA DE LOS PADRES

La resiliencia es la capacidad de lidiar con y recuperarse de las dificultades de la vida, ya sean pequeños desafíos cotidianos o una crisis de vida más grande. Cuando la vida se pone estresante, la resiliencia puede ayudarle a encontrar la fuerza y la paciencia para criar a sus hijos de manera efectiva.

Todos los padres tienen fortalezas y recursos internos que pueden ayudarlos en tiempos difíciles. Estos pueden incluir cosas como la fe, la flexibilidad, el humor o las habilidades para resolver problemas. Una parte importante del desarrollo de resiliencia es el autocuidado (cuidarse a sí mismo). El autocuidado no es egoísta. Puede ser mucho más difícil lidiar con los desafíos y cuidar de los demás si está agotado. Hacer de su bienestar físico y mental una prioridad ayuda a desarrollar la fuerza que necesita para responder al estrés cotidiano de ser madre o padre.

¡Pero no tiene que hacerlo todo sola! Sus fortalezas y recursos también pueden incluir cosas como relaciones y amistades afectuosas y la capacidad de identificar y acceder a los servicios necesarios. Saber cuándo pedir ayuda y dónde buscar ayuda puede aumentar su resiliencia.

Es importante recordar que los niños aprenden a reaccionar ante el mundo observando a sus primeros maestros: sus padres y proveedores de cuidado. Los niños pueden sentir cuando sus padres o proveedores de cuidado están estresados, y eso puede hacer que ellos se sientan estresados también. Al mostrar resiliencia durante momentos estresantes, usted está enseñando a sus hijos cómo lidiar con los desafíos de la vida de maneras positivas y efectivas.

**Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para aumentar su resiliencia.**

## CONSEJOS

### **Haga de su bienestar una prioridad para que pueda ser el mejor padre o la mejor madre que pueda ser.**

Asegúrese de dormir lo suficiente, preste atención a su nutrición y trate de hacer un poco de actividad física cuando pueda.

### **Piense en las cosas que le gusta hacer para reducir el estrés.**

Algunos ejemplos pueden incluir salir a caminar, rezar o meditar, tomar un café, ver algo divertido en la televisión, escuchar música o hablar con un amigo.

### **Haga un esfuerzo consciente de hacer tiempo en su vida para cuidarse a sí mismo**

(por ejemplo, una llamada por teléfono o video semanal con su familia o amigos, unos minutos de meditación durante su hora de almuerzo).

### **Busque ayuda cuando la necesite.**

Hable con sus seres queridos cuando se sienta deprimido o pídale a una amiga o amigo que le cuide a sus hijos mientras toma un descanso.

### **Si está experimentando dificultades con su salud mental o depresión, puede haber opciones de bajo costo o gratis disponibles para ayudarlo.**

Estas pueden incluir opciones para hispanohablantes y opciones de asistencia por teléfono o virtual. Consulte los recursos de esta sección para algunos lugares donde puede empezar a buscar.



Carolina, recientemente divorciada, está luchando para estabilizar su nueva situación como madre soltera. Está preocupada por llegar a fin de mes y nerviosa por estar sola de nuevo. Carolina encuentra que ha estado perdiendo la paciencia más a menudo con sus hijos, Luis de 11 años y Andrea de 13 años. También ha notado que los niños han estado peleando más entre sí. Su ambiente doméstico a menudo se siente tenso, y Carolina sabe que está afectando su bienestar y el de sus hijos.

Los días de Carolina siempre están muy ocupados, pero ella encuentra que se siente más capaz de reaccionar a las situaciones con paciencia cuando ha tenido tiempo de relajarse. Decide dedicar un poco de tiempo para sí misma cuando llega a casa del trabajo. Después de saludar a los niños y asegurarse de que estén bien, Carolina se toma unos minutos a solas en el dormitorio para cambiarse de ropa y hacer algunos ejercicios de yoga. A veces, simplemente se sienta en silencio y deja que su mente se relaje o dice algunas oraciones. Otras veces, llama a su amiga para escuchar una voz amigable. Una vez que ha tenido tiempo para relajarse, se siente mucho más preparada para abordar el resto de la noche con el amor y la paciencia que necesitan sus hijos.

Carolina también se pone en contacto con los consejeros escolares de sus hijos para informarles sobre el cambio en la situación de su familia y hablar sobre cómo el divorcio está afectando a los niños. Esto ayuda a todos a comprender cómo pueden apoyar mejor a Carolina y a sus hijos durante este difícil momento de transición. El consejero escolar también la dirige a recursos para encontrar un consejero familiar que pueda brindar a la familia más orientación y apoyo.

## RECURSOS

- Marque 2-1-1 para ser conectado con recursos y servicios en su área (incluyendo servicios de crisis y emergencias) y en su idioma, o visite [el sitio web 211](#) (en inglés) para buscar recursos locales. Lea [Marque el 211 para servicios comunitarios](#) en el sitio web de la Comisión Federal de Comunicaciones para información en español sobre cómo funciona el programa 211.
- La página web [Enfrentar el COVID-19: recursos para padres](#) de Child Mind Institute, que incluye consejos para ayudar a los padres a hacer frente a la ansiedad y priorizar el autocuidado durante la pandemia
- Los [recursos en español](#) de Mental Health America, que incluyen [Recursos para respuesta inmediata](#), una [prueba de depresión](#) y [prueba de ansiedad](#)
- [La salud mental en la comunidad latina](#), del National Alliance on Mental Illness, que incluye información sobre COVID-19, condiciones de salud mental que afectan a la comunidad latina y más
- Encuentre un terapeuta de habla hispana en un buscador de servicios específico para latinos como [Therapy for Latinx](#) (en inglés, disponible en español) y [Latinx Therapy](#), o una referencia a través de la [línea de ayuda nacional](#) (en inglés, disponible en español) de la Administración de Servicios Para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental
- La página de [recursos de salud mental](#) de Latinx Therapy le conecta con recursos gratuitos o de bajo costo como videos en línea, podcasts, libros y aplicaciones en español
- [MentalHealth.gov](#) recopila información y recursos de salud mental de varias oficinas y servicios del gobierno de Estados Unidos

## CONEXIONES SOCIALES

Los padres con fuertes conexiones sociales y una comunidad de apoyo pueden encontrar más fácil cuidar a sus hijos y a sí mismos. Esto puede incluir un amigo que escuche sus preocupaciones, un familiar que pueda ofrecer consejos, o una comunidad de fe (iglesia, mezquita, templo, etc.) o comunidad social que pueda ofrecer otros apoyos. Un entorno comunitario positivo también puede ayudar a los padres a encontrar apoyo concreto como el cuidado de niños o el transporte.

Los niños también se benefician de las conexiones sociales positivas de los padres. Los adultos que apoyan y se preocupan por los padres pueden convertirse en una red de amor y apoyo para los niños a medida que crecen. Las relaciones y conexiones sociales de los padres también sirven como un ejemplo importante para sus hijos de maneras positivas de relacionarse con otras personas.

Podría ser más difícil para algunos padres construir fuertes redes sociales y de apoyo. Esto puede ser especialmente cierto para los padres que son nuevos en un área, recientemente divorciados o padres primerizos. Conectarse a su comunidad y conocer gente nueva puede parecer intimidante, pero hay muchas formas de construir sus conexiones sociales. Recuerde mantener la mente abierta a nuevas experiencias y hacer esfuerzos para fortalecer las conexiones que ya tiene. **Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para mejorar sus conexiones sociales.**

## CONSEJOS

### **Piense en todas las personas y lugares a los que puede acudir cuando necesita apoyo y anótelos.**

Estos pueden incluir amigos, familiares, vecinos, su comunidad de fe, escuela, lugar de trabajo y centros comunitarios. A veces, puede ser útil ver y recordar los apoyos que quizás ya tenga. También puede ayudar a identificar áreas donde quizás desee intentar crear nuevas conexiones.

### **Mantenga su conexión con las personas positivas en su vida.**

Mantenga el contacto a través de llamadas regulares por teléfono o video o con aplicaciones como WhatsApp, Facebook Messenger y Skype.

### **Participe en las reuniones de padres en la escuela de sus hijos**

o hágase voluntario para ayudar con las iniciativas y actividades escolares (virtualmente o en persona).

### **Sea voluntario en organizaciones**

de su comunidad o grupo religioso. Únase a un club u otro grupo social.

### **Únase a un grupo de apoyo para padres.**

Estos pueden reunirse virtualmente o en persona, de acuerdo con sus necesidades y la disponibilidad en su área. Puede encontrar un grupo preguntándoles a otros padres, buscando en redes sociales en línea como Facebook o poniéndose en contacto con su comunidad de fe o centros comunitarios.

Marina y Carlos acaban de mudarse a un nuevo vecindario. Ambos tienen la mayoría de su familia en el Perú, y están trabajando para establecer una situación segura para ellos y sus tres hijos en edad escolar. Marina decide unirse a una clase de inglés en su centro comunitario local. La clase se reúne dos veces por semana por las noches, y Carlos se queda con los niños para que Marina pueda asistir. Marina pronto se hace amiga de un par de estudiantes en su clase, y uno de ellos tiene niños que tienen aproximadamente la misma edad que los hijos de Marina. Programan una cita de juego durante un fin de semana para que sus hijos puedan conocerse.

Aunque disfrutan de conocer gente nueva, Marina y Carlos extrañan a su familia y amigos en el Perú. Quieren que sus hijos mantengan conexiones con su familia, por lo que se aseguran de tener llamadas y chats de video a través de WhatsApp regularmente. Es divertido para los niños hablar con abuelo y abuela y practicar su español. Carlos también encontró y se unió a un grupo de Facebook para peruanos en su área. El grupo organiza actividades comunitarias para familias, y Marina y Carlos planean asistir con sus hijos en el futuro.

## RECURSOS

- [Para la mente para el cuerpo: conexiones sociales y recreación](#), de Mental Health America
- [Cómo pueden ayudar los grupos de apoyo para padres](#), de Child Mind Institute
- [Find Your Circle of Parents](#) (en inglés) [Encuentre su círculo de padres], de Circle of Parents, puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo para padres en su área
- Busque por internet "cafés para padres" o "parent cafés" en su área local para encontrar más grupos de padres en su comunidad
- [Meetup](#) (en inglés) es una plataforma para conocer gente nueva y unirse a grupos y clubes, tanto en persona como en línea, para todo tipo de intereses, actividades e idiomas

## APOYO CONCRETO PARA LAS FAMILIAS

Puede ser difícil concentrarse en otra cosa cuando su familia no tiene lo que necesita. Las familias que están luchando para satisfacer sus necesidades básicas, como alimentos, vivienda, cuidado de niños, empleo u otras necesidades, pueden tener más dificultades para apoyar el desarrollo saludable de sus hijos. Por otro lado, los padres que tienen todas sus necesidades básicas satisfechas de manera consistente pueden tener más tiempo y energía para dedicarles a sus hijos.

Los niños también se ven afectados por la estabilidad de sus necesidades básicas. Cuando estas necesidades (como alimentos nutritivos y vivienda estable) no se satisfacen de manera consistente, puede ser dañino para el desarrollo de los niños y su capacidad de aprender.

Todas las familias necesitan ayuda de vez en cuando. Pedir ayuda es un signo de fortaleza porque significa que está trabajando duro para que usted y su familia tengan todo lo que necesitan para vivir vidas sanas, seguras y felices. Puede haber lugares en su comunidad que puedan ayudarle a encontrar apoyo concreto, como vivienda asequible, cuidado de salud, educación y consejería. Incluyen agencias gubernamentales, así como organizaciones sin fines de lucro y comunidades religiosas. **Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para encontrar apoyo concreto para su familia.**

## CONSEJOS

**Identifique las necesidades básicas que a su familia le cuesta satisfacer.** Esto puede incluir cosas como acceso regular a alimentos nutritivos, un lugar seguro para vivir, transporte o empleo fijos, cuidado de niños y atención médica. Identificar una o dos áreas donde más necesita ayuda es un buen lugar para comenzar.

**¡La ayuda puede estar a solo una llamada de distancia!** [211](#) (sitio web en inglés) conecta a personas de todo el país con servicios de ayuda donde viven. Sus representantes pueden hablar con usted en español, inglés y muchos otros idiomas.

**Aprenda sobre sus recursos locales** y piense en cómo podrían ayudarle a satisfacer las necesidades actuales de su familia o posibles necesidades futuras. Los recursos en esta sección (a continuación) incluyen algunos lugares donde puede comenzar a buscar.

**La elegibilidad para los servicios Federales puede variar según su estatus migratorio y de ciudadanía.**

La mayoría de los programas Federales están disponibles para niños nacidos en los Estados Unidos, pero no están disponibles para sus padres indocumentados (por ejemplo, el [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria](#), o SNAP, por sus siglas en inglés). Los programas Estatales y locales pueden tener diferentes requisitos y puede haber ayuda disponible en su localidad independientemente de su estatus migratorio. Investigue su elegibilidad buscando en sitios web Federales como [USAGov en Español](#). También podría comunicarse con seres queridos y miembros de la comunidad de confianza para obtener apoyo y ayuda para navegar por los recursos disponibles.

Juan tiene custodia compartida de Silvia, su hija de 9 años, que se queda con él cada dos semanas. Juan usa transporte público para viajar al trabajo, pero a menudo tiene que trabajar hasta tarde, lo que le hace perder su autobús habitual. Le preocupa que Silvia esté sola después de la escuela sin supervisión.

Juan pregunta en la escuela de Silvia sobre qué apoyos tienen para padres y madres que trabajan y sus hijos. Después de hablar con el personal de la escuela, Juan inscribe a Silvia en el programa de cuidado después del horario escolar, donde puede quedarse con seguridad hasta que su padre pueda recogerla a las 6 p.m. Juan también habla con la madre de Silvia para hacer un plan alternativo para los días en que tiene que trabajar hasta tarde y Silvia puede necesitar que alguien más la busque en la escuela.

## RECURSOS

### Generales

- [211](#) (enlace en inglés), para encontrar ayuda y servicios para una variedad de necesidades, con representantes de habla hispana disponibles a pedido
- [USAGov en Español](#), para obtener información sobre los servicios Federales que pueden ayudar a apoyar las necesidades básicas de su familia, como [ayuda financiera](#), [alimentaria](#) y de [vivienda](#); [trabajo y desempleo](#); [recursos para aprender inglés](#) y más
- [Herramienta de Preselección del Programa WIC](#) (disponible en español), para aprender si es elegible para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de EE. UU.

### Cuidado y educación de niños

- [Childcare.gov](#) y [Child Care Aware of America](#), para ayudar a encontrar y financiar el cuidado de niños, incluyendo [recursos e información de COVID-19](#) y [recursos para familias de acuerdo a su Estado](#)
- [Wide Open School](#), para apoyo con el aprendizaje a distancia de los niños, incluyendo ayuda para encontrar servicios familiares como comidas gratuitas para estudiantes, otros recursos alimenticios para familias, enlaces a servicios de crisis y más

### Empleo y finanzas

- [CareerOneStop](#), para obtener ayuda de empleo en su área, incluyendo un buscador de redes de empleo y buscador de asistencia a refugiados
- [Oficina de Protección Financiera del Consumidor](#), para recursos para ayudar con cuestiones financieras y alcanzar los objetivos financieros

### Salud, seguridad y bienestar

- [La Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica](#), para ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana en español, inglés y muchos otros idiomas
- [Inmigrantes y el COVID-19](#), de la Cruz Roja Americana, para encontrar información acerca de servicios y recursos en línea y en su comunidad
- [Immigrant Eligibility for Public Programs During COVID-19](#) (en inglés, disponible en español) (Elegibilidad de inmigrantes para programas públicos durante COVID-19), de Protecting Immigrant Families (en inglés)
- [Free Clinic Directory](#) (en inglés), para encontrar clínicas y centros de salud comunitarios gratis o de bajo costo en su área
- [Inmigrante Informado](#), para información sobre sus derechos y los recursos disponible para inmigrantes independientemente de su estatus migratorio

## CAPACIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES DE LOS NIÑOS

Capacidad social y emocional se refiere a la capacidad de los niños para formar vínculos e interactuar de manera positiva con los demás, regular sus propias emociones y comportamientos, comunicar sus sentimientos y resolver problemas de manera efectiva. Los niños que pueden hacer todas estas cosas son más propensos a tener mejores relaciones con otras personas. También suelen ser más capaces de manejar el estrés y los desafíos de la vida cuando son adultos.

Ayudar a sus hijos a desarrollar buenas habilidades sociales y emocionales puede fortalecer el vínculo entre ustedes. A medida que los niños aprenden a comunicar lo que necesitan y cómo se sienten en lugar de "portarse mal" para expresar sus sentimientos, los padres pueden comprender y responder mejor a esas necesidades. ¡Esto puede ayudar a los padres a sentirse mucho menos estresados o frustrados!

Los niños y jóvenes desarrollan habilidades sociales gradualmente. Es importante comprender cuáles habilidades puede esperar ver según las edades de sus hijos. Si cree que su hijo(a) puede estar experimentando retrasos en su desarrollo social y emocional, es importante buscar ayuda lo antes posible. Hablar con el médico de su hijo(a) sobre sus preocupaciones es un buen punto de partida. **Las siguientes secciones incluyen consejos y recursos para ayudar a sus hijos a desarrollar capacidades sociales y emocionales.**

## CONSEJOS

**Aprenda sobre el desarrollo social y emocional de los niños.** Busque libros en la biblioteca o pregúnteles a los médicos o maestros de sus hijos sobre recursos que lo pueden ayudar a aprender. También puede buscar información por internet haciendo búsquedas por palabras clave como "desarrollo social y emocional", "habilidades sociales de los niños" y "autoestima en los niños".

**Los niños aprenden observando a sus padres.** Piense en formas en las que puede demostrarles habilidades sociales y emocionales a sus hijos, especialmente las habilidades en las que sus hijos pueden necesitar ayuda (por ejemplo, compartir o describir sus sentimientos cuando están molestos).

**Fortalezca sus propias habilidades sociales y emocionales para que pueda enseñar a sus hijos dando el ejemplo.** Los grupos de apoyo para padres y los cafés para padres son lugares seguros donde los padres pueden trabajar en sus propias habilidades para escuchar y comunicarse, manejar las emociones y más. Vea los recursos a continuación para más información.

**Reconozca cuando sus hijos hacen algo bien.** Dígales lo que están haciendo bien y anímelos a seguir haciéndolo.

**Hable sobre y celebre las diferencias.** Celebre a cada niño(a) por la persona única que es. Enséñeles a sus hijos sobre su identidad cultural.

**Fije citas de juego** para que su hijo(a) pueda practicar compartir, jugar y relacionarse con otros niños.

Lina, de 25 años, y su hijo Diego, de 3 años, se mudaron de Bogotá, Colombia, a Virginia hace 1 año para estar con la hermana mayor de Lina y su familia. Lina y Diego están felices de estar con la hermana de Lina, pero extrañan a los otros miembros de la familia, quienes todavía están en Colombia. Aunque Lina está sintiendo un choque cultural en su nuevo entorno, ella puede hablar algo de inglés y está empezando a enseñarle a Diego a comunicarse en inglés y español a través de juegos y libros ilustrados.

La hermana de Lina la ayudó a inscribir a Diego en [Head Start](#). A él le gusta hablar y tiene mucha energía. Sin embargo, su comportamiento a veces es agresivo y ocasionalmente empuja a otros niños. Le cuesta terminar cualquier actividad en el aula. Cuando su maestra de Head Start trata de hablar con él sobre su comportamiento, a menudo parece asustado o penoso. Lina tiene una buena relación y se comunica con la maestra de Diego y el representante de apoyo familiar de Head Start. Juntos, decidieron programar una reunión del equipo familiar para discutir el comportamiento de Diego y ofrecer apoyo a Lina.

## RECURSOS

- [Recursos en español](#) del Child Mind Institute, para obtener recursos sobre una variedad de temas de salud emocional y de conducta para niños de todas las edades, como habilidades sociales, conductas disruptivas, confianza y autoestima y recursos para ayudar a las familias a [enfrentar el COVID-19](#)
- [Abriendo Puertas / Opening Doors](#), para una [caja de herramientas para padres](#) con información para ayudar a las familias a abordar temas difíciles, como el apoyo a los niños pequeños durante el COVID-19 y cómo hablar con los niños sobre el racismo
- [La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar](#), de Healthychildren.org
- [Comportamiento](#), de KidsHealth, para ayudar a los padres a comprender los comportamientos que podrían estar viendo en sus hijos e identificar si necesitan ayuda
- [Niños pequeños tienen grandes emociones](#), de Hablar es enseñar, para recursos que ayudan a los padres a comprender y manejar el comportamiento de los niños
- [Para padres y cuidadores](#), de MentalHealth.gov, para información para padres que están preocupados por el comportamiento de sus hijos
- [Niños pequeños, retos grandes](#), de Plaza Sésamo, para videos que ayudan a los niños a desarrollar su propia resiliencia y confianza en sí mismos
- [Find Your Circle of Parents](#) (en inglés) [Encuentre su círculo de padres], de Circle of Parents, puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo para padres en su área, o busque "café para padres" o "parent cafés" en su área local para encontrar más grupos de padres en su comunidad

## Los desafíos de la inmigración

Dejar su hogar, familia, amigos y comunidad para vivir en un nuevo país puede ser estresante e intimidante. Los niños que tienen una experiencia de inmigración pueden enfrentar desafíos sociales y emocionales mientras tratan de encontrar su lugar en un nuevo país. Esto puede ser especialmente cierto para los niños que experimentaron un proceso de inmigración traumático; sufrieron violencia, desastres naturales u otros traumas en su país de origen; o que han sido separados de sus padres y otros miembros de la familia debido a la inmigración.

Los desafíos de encajar en y formar parte de una nueva comunidad, aprender un nuevo idioma y enfrentar experiencias negativas como el racismo pueden tener un gran impacto en el bienestar de los niños. Es importante ser sensible a las dificultades que su hijo(a) puede enfrentar debido a la inmigración, hablar con él o ella regularmente sobre lo que siente y experimenta a medida que se adapta a su nueva vida y buscar ayuda si cree que su hijo(a) está teniendo dificultades. Los siguientes recursos ofrecen más información sobre los efectos de la inmigración en los niños y cómo ayudar a los niños a recuperarse del trauma.

- [La crianza de un niño que ha experimentado trauma](#), de Child Welfare Information Gateway
- Healthychildren.org
  - [Las familias inmigrantes: superando obstáculos en busca de un futuro mejor](#)
  - [Cómo fomentar el orgullo racial en sus hijos](#)
- [Separación traumática, niños migrantes y refugiados: consejos para padres, cuidadores primarios y proveedores](#), de la Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil
- [Una vez tuve mucho mucho miedo](#), un cuento para niños ilustrado, por Chandra Ghosh Ippen
- ZERO to THREE, información para ayudar a los niños con trauma relacionado con desastres
  - [Refugio de la tormenta: guía para padres](#) (en inglés, disponible para descargar en español)
  - [Refugio de la tormenta: consejos para padres y proveedores de cuidado de bebés y niños pequeños](#) (en inglés, disponible para descargar en español)

## RECURSOS DE CHILD WELFARE INFORMATION GATEWAY

La [Guía de recursos de prevención](#) (en inglés), producida como parte de los esfuerzos del Mes Nacional de Prevención del Abuso de Menores (National Child Abuse Prevention Month) de la Oficina Para los Niños (Children's Bureau), apoya a los proveedores de servicios en su trabajo con los padres, proveedores de cuidado y niños para fortalecer a las familias y prevenir el abuso y la negligencia de menores. Si bien este recurso está dirigido a profesionales de bienestar de menores, proveedores de servicios y socios comunitarios, las [guías de conversación](#) (en inglés, disponible en español) que se encuentran en el capítulo 6 pueden ayudarle a pensar sobre las maneras en las que puede fortalecer los factores de protección en su propia vida.



Para información más detallada sobre cómo puede desarrollar factores de protección en las áreas que su familia más los necesita, visite el [Kit de herramientas de factores de protección](#) (en inglés) de Child Welfare Information Gateway. Allí, encontrará una serie de [hojas de consejos](#), disponible en español e inglés, sobre asuntos específicos de crianza, como la alimentación de su familia, el manejo del estrés, la vinculación con su bebé, el manejo de los berrinches, la conexión con su adolescente y muchos más.

A continuación, se encuentran algunas otras publicaciones de Information Gateway que pueden ayudar a apoyar a su familia:

- [Cómo prevenir el abuso y la negligencia de menores](#)
- [La crianza de niños y jóvenes que han experimentado abuso o negligencia](#)
- [La crianza de un niño o joven que ha sufrido abuso sexual: una guía para padres de crianza y adoptivos](#)
- [La crianza de un niño que ha experimentado trauma](#)
- [Los hijos solos en casa](#)

## CONCLUSIÓN

Mantener a su familia segura y fuerte no es fácil, incluso en los mejores momentos. Aprender a cuidar de un nuevo bebé, apoyar a sus hijos a través de sus muchas (¡y a veces difíciles!) etapas de desarrollo y enfrentar los desafíos de la vida pueden causar tensión en la familia. Los factores de protección pueden ayudar a aliviar esas tensiones y facilitar su camino hacia adelante. Los padres que aprenden sobre sus hijos, desarrollan su comunidad de apoyo, se recuperan de la adversidad y buscan ayuda cuando la necesitan están mejor preparados para cuidar de sus hijos y de sí mismos. La crianza de los hijos puede ser estresante, pero hay ayuda disponible. Todos los padres pueden dar pequeños pasos cada día para mejorar la salud y el bienestar de su familia.

### CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2021). *Factores de protección para una familia fuerte*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubs/factores-proteccion>



U.S. Department of Health and Human Services  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/pubs/factores-proteccion>.