

Consejos y recursos para la prevención del abuso infantil

Abril es el Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil, y Pollywog sabe que las familias sanas y los padres preparados no solo suceden ¡Son creados por sus propios esfuerzos! Este mes compartimos consejos y recursos para ayudar a los padres y cuidadores a manejar su estrés y obtener apoyo para ayudar a prevenir el abuso infantil.

No es ningún secreto que la crianza de los hijos es un trabajo difícil y demasiado estrés puede hacerlo más difícil. El [CDC](#) informa que cuando los padres están estresados, sus hijos corren un mayor riesgo de abuso o negligencia.

¿Qué puede hacer? ¡El cuidado personal puede desempeñar un papel importante en el manejo de su estrés! Aquí hay algunas ideas de actividades para el cuidado personal. ¿Cuál probarás esta semana?

- **Dé un paseo.** Una simple caminata de 10 a 15 minutos puede ayudarlo a relajarse y despejar su mente.
- **Coma bien.** Tome suficiente agua. Duerma bien. Todos saben que deberían hacerlo, pero puede ser difícil convertirlo en un hábito. Agregue un vaso de agua y un refrigerio nutritivo a su día. Acuéstese 30 minutos antes o tome una siesta.
- **Tenga conversaciones con adultos.** A veces es tan simple como tener otro adulto con quien hablar sobre su estrés. Puede ser especialmente útil conectarse con otros padres que están pasando por las mismas cosas que usted.
- **Salga afuera.** Sal y respira hondo. Trate de pasar tiempo al aire libre (con o sin sus hijos) todos los días.
- **Haga algo creativo.** Tómese un poco de tiempo para hacer algo divertido que involucre su



El cuidado personal no es egoísta. ¡Te ayuda a ser un mejor padre!

mente. Dibujar, trabajar en un rompecabezas, cantar, etc.

- **Manténgase conectado.** Comuníquese con sus amigos y familiares que pueden brindarle apoyo emocional y ayuda práctica.
- **Tómese un tiempo de tranquilidad.** Haga tiempo todos los días para la oración, la meditación, la relajación muscular o los ejercicios de respiración. El silencio puede ayudar a disminuir el estrés y aumentar su sensación de paz.

El cuidado personal se ve diferente para todos, y encontrar lo que necesita y disfruta es esencial. Puede tomar el probar y equivocarse para descubrir qué funciona mejor para usted. Pero tomarse un tiempo para usted puede ayudarlo a ser un mejor padre.

Apoyo familiar y prevención del abuso infantil en su comunidad

Programa de Visitas al Hogar de Familias Saludables

¡La crianza de los hijos puede ser muy estresante! Hay tantos consejos en línea. ¿Cómo sé cuál es el correcto? ¿Qué es “normal” que mi bebé esté haciendo en esta etapa de su vida? ¿Cuándo debo alimentar a mi bebé con sólidos? ¿Dónde debería dormir mi bebé? ¡Estas son todas las preguntas con las que un visitador del hogar de Familias Saludables puede ayudarle!

Familias Saludables es un programa de visitas domiciliarias que apoya las habilidades positivas de crianza y el crecimiento y desarrollo saludables para todos los padres y sus hijos recién nacidos. Las familias se inscriben en Familias Saludables mientras esperan un bebé o tienen un recién nacido, y los padres pueden permanecer en el programa hasta que el niño tenga tres años de edad. ¡Estaremos contigo en cada paso del camino! Podemos ayudar a reducir el estrés de los padres de muchas maneras: dividiendo sus sueños y deseos de crianza en metas, ayudándole a conectarse con los recursos de la comunidad, proporcionando actividades divertidas para que usted y sus hijos hagan en casa, y brindándole la información más reciente sobre el desarrollo infantil y la crianza de los hijos. Lo más importante es que la visita a domicilio la adaptamos según las necesidades de su familia.

¡Familias Saludables está aquí para usted! Podemos ayudarle a decidir qué es lo mejor para su bebé, brindarle la información más actualizada, conectarlo con recursos comunitarios, ayudarlo con las necesidades básicas de la familia, encontrar actividades divertidas para hacer con su familia y mucho más.

¿Está interesado en visitas domiciliarias con nosotros? ¡Complete el formulario de referencia en línea en la gran burbuja naranja para que un miembro del personal lo llame! www.oldmillcenter.org/es/nuestros-programas/familias-saludables/



Familias Saludables sirviendo a los condados de Linn y Benton El programa Familias Saludables proporciona apoyo en el hogar a padres elegibles en los condados de Benton y Linn. Los padres reciben el apoyo que necesitan para dar a sus hijos un gran comienzo en la vida. Desde habilidades positivas de crianza hasta conexiones con recursos comunitarios, ayudamos a las familias a prosperar.

Un visitador del hogar es alguien capacitado para trabajar con familias que están ajustándose a la crianza de los hijos.

Los visitadores del hogar ayudan a las familias al:

- Compartir consejos para calmar y alimentar a su bebé y hacer que su hogar sea seguro
- Ofrecer información y actividades para todas las edades y etapas de su bebé
- Conectarlo con el apoyo y los recursos necesarios



Obtenga más información o programe una visita llamando al 541-757-8068 o visitando www.oldmillcenter.org/es/nuestros-programas/familias-saludables/

Casa ABC

ABC House es el Centro de Defensa de los Niños local y sin fines de lucro, que sirve a los condados de Linn y Benton. Proporcionan servicios de evaluación y apoyo de alta calidad acerca del abuso infantil para niños y jóvenes cuando hay preocupaciones de abuso o negligencia, así como apoyo familiar y referencias, asesoramiento informado sobre el trauma y educación comunitaria.



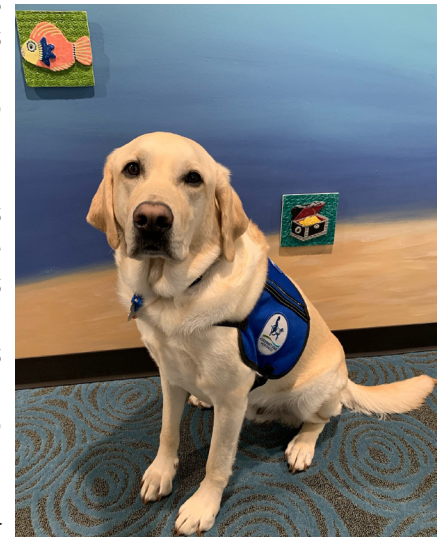
Cuando un niño es referido a ABC House, podría participar en una



evaluación de abuso infantil que implica un examen médico de pies a cabeza, una entrevista forense y apoyo familiar y referencias. Los proveedores médicos de ABC House están especializados en reconocer y tratar signos de abuso. Los entrevistadores forenses son profesionales capacitados en el desarrollo infantil y en hablar con los niños utilizando métodos apropiados para su edad y legalmente sólidos. Su equipo de defensores de apoyo ayuda a las familias a identificar otras necesidades, como asesoramiento, violencia doméstica o problemas de vivienda, y los ayuda a conectarse con otras organizaciones locales para ayudar a satisfacer estas necesidades.

Los niños de dos años o más y sus familiares que los mantienen seguros trabajan con consejeros especializados en el tratamiento de traumas para ayudar a los niños a procesar lo que les ha sucedido y seguir adelante. Se le ayuda a los niños a aprender maneras de manejar su miedo o los sentimientos de no tener el control al recordar eventos abusivos y a enfocarse en sus fortalezas y habilidades. Los padres y cuidadores también aprenden habilidades para ayudar a sus hijos a lidiar con los recuerdos de abuso y fortalecer las relaciones entre padres e hijos.

Xander es el perro de las instalaciones de ABC House. Su trabajo es proporcionar apoyo emocional y consuelo a los niños y las familias que pasan por el proceso de evaluación. Xander a menudo saluda a las familias en las áreas de espera, ofreciendo una distracción divertida de la ansiedad que una familia podría estar sintiendo. Su señal más utilizada es "acurrucarse", pero también le gusta "saludar" y "visitar", ya que le encantaría saludar a todos los transeúntes si el tiempo lo permite.



ABC House cree que la educación preventiva es la clave para poner fin al abuso. Ofrecen presentaciones para estudiantes de K-12, así como capacitación para adultos, cuidadores y profesionales que sirven a los jóvenes. La formación es siempre gratuita y puede impartirse en persona o en línea y en inglés o español. Ofrecen capacitación abierta al público, así como capacitación privada para grupos, organizaciones y empresas. Algunos temas de capacitación incluyen concientización sobre el abuso y la negligencia infantil, seguridad en Internet, seguridad personal y límites, intervención de espectadores (testigos), reportes obligatorios y más. ¡Toda esta educación se ofrece a los miembros de la comunidad de forma totalmente gratuita! Para obtener más información o programar una capacitación de ABC House, envíe un correo electrónico a info@abchouse.org o visite su sitio web abchouse.org/training.



Prepared parents. Healthy families.

Boletín para padres
abril 2022

Guarderías Infantiles en los condados de Linn, Benton, y Lincoln

La crianza de los hijos puede ser un desafío para cualquier persona. Es difícil ser un buen padre en un buen día, y cuando la familia está pasando por mucho estrés y falta de apoyo, la crianza de los hijos se hace aún más difícil.

Las Guarderías Infantiles trabajan para fortalecer las familias que están en riesgo y promueven la salud y la seguridad de los niños al ofrecer una variedad de servicios que apoyan a los niños, padres, y a la familia completa. Todos los servicios de las Guarderías Infantiles son voluntarios y provistos sin costo para las familias que son elegibles.

Las Guarderías Infantiles ofrecen:



Programa Terapéutico para Edad Temprana
Los salones terapéuticos proveen una oportunidad para niños de edades 0-5 para aprender y desarrollarse con el apoyo de personal altamente capacitado. Los maestros ayudan a los niños a

Guarderías Infantiles de Apoyo
(Relief Nurseries)

La crianza de los hijos es aún más difícil cuando una familia está experimentando mucho estrés y falta de apoyo. Las guarderías infantiles de apoyo trabajan para fortalecer a las familias en riesgo y promover la salud y la seguridad de los niños al ofrecer una variedad de servicios que apoyan a los niños, los padres y a toda la familia. Todos los servicios de Relief Nursery son voluntarios y gratuitos para las familias elegibles. Obtenga más información en [Guarderías Infantiles](#).

Seguro & Sano

Seguro & Sano es una serie de 3 semanas con consejos de seguridad para padres, abuelos y cuidadores de niños. Aprenda cómo usted puede proteger a su hijo en casa, en la escuela, con amigos y en línea. Seguro y sano puede ayudar a proteger a su hijo y fortalecer su vínculo con él.

Desarrollado por KIDS Center y [Protect Our Children](#), Seguro & Sano brinda a los adultos herramientas comprobadas para mantener a los niños seguros. Seguro & Sano cubre temas como: hablar con los niños sobre el consentimiento, proteger a su hijo en línea, detectar los signos de abuso y minimizar las oportunidades de que ocurra el abuso. Cuanto más sepa, más seguro estará su hijo. Para obtener más información, visite www.kidscenter.org/safe-and-sound.



Comienza el Lunes 3 de Abril

Tres semanas de consejos para una niñez más segura.



Traído a usted por
KIDS Center
kidscenter.org

Mantenga a los niños de Oregon seguros

Línea directa de abuso infantil de Oregon
1-855-503-SAFE (7233)



Usted puede ayudarnos. Informe inmediatamente de cualquier sospecha razonable de abuso infantil. No es necesario tener pruebas de que dicho maltrato haya ocurrido.

La línea directa de abuso infantil de Oregon o las fuerzas policiales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Como informante obligatorio, consulte www.oregon.gov/dhs para obtener más información sobre su deber de informar.

- [Pollywog Facebook](#)
- [Pollywog Website](#)
- [Pollywog Instagram](#)
- [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu