

Strengthening Your Family

by promoting key protective factors



RESOURCES

WWW.SMCGOV.ORG/HSA/COMMUNITY-INFORMATION-HANDBOOK



Thank you to the Greater Bay Area Child Abuse Council Coalition for sharing this pocket guide.

Concrete Support

Everyone needs help sometimes. When your family is struggling, reaching out for support is one of the best ways you can protect and provide for your children. Community resources are available to help with:

- food assistance
- housing assistance
- mental health support
- parenting support
- healthcare
- and so much more!

Nurturing & Attachment

The early years of childhood are critical to ensuring your child's healthy lifelong development. Creating a strong bond with your baby helps them learn, grow and become more resilient. Resources that can help include:

- home visiting programs
- taking parental leave when available
- joining parent support groups

Knowledge of Child Development

Learning how to support your child's development through all ages not only sets your child up for success, but can help relieve some of the stress of raising children. Support that can help you learn more include:

- parenting classes
- family resource centers
- home visiting programs
- joining parent support groups

Social & Emotional Competence

Helping your children learn to identify and manage their emotions can make a big difference in their lives. As they get older, they are better able to understand their feelings and less likely to get overwhelmed by them. Resources to help:

- parenting classes
- mental health support
- children's sports and activities

Social Connections

Having a support network helps your family through difficult times and celebrate joyful times. Making connections to other families helps build your network and supports your children. You can do this through activities like:

- community events
- parent groups
- family resource centers
- parent teacher associations (PTAs)

Parental Resilience

Being the best parent you can be, means taking care of yourself so you can be there for your children. It also shows your children how important self-care is as they grow up. You can increase your resilience by doing things like:

- taking breaks when you need them
- joining support groups
- reaching out for support to lower your stress



Fortaleciendo a tu familia

Promoviendo factores clave de protección



RECURSOS

WWW.SMCGOV.ORG/HSA/COMMUNITY-INFORMATION-HANDBOOK



Gracias a la Coalición del Consejo de Prevención del Abuso Infantil del Área de la Gran Bahía por compartir esta guía de bolsillo.

Apoyo con necesidades básicas para la familia

Todo el mundo necesita ayuda a veces. Cuando su familia tiene dificultades, buscar apoyo es una de las mejores maneras en que puede proteger y mantener a sus hijos. Los recursos de la comunidad están disponibles para ayudar con:

- asistencia alimentaria
- asistencia para la vivienda
- apoyo de salud mental
- apoyo a los padres
- cuidado de la salud
- ¡y mucho más!

Cariño y apego

Los primeros años de crecimiento son fundamentales para garantizar el desarrollo saludable de su hijo a lo largo de su vida. Construir un vínculo fuerte con su bebé lo ayuda a aprender, crecer y volverse más resistente. Los recursos que pueden ayudar incluyen:

- programas de visitas domiciliarias
- tomar licencia parental cuando esté disponible
- unirse a grupos de apoyo para padres

Conocimiento del desarrollo infantil

Aprender a apoyar el desarrollo de su hijo a lo largo de todas las edades no solo prepara a su hijo para el éxito, sino que también puede ayudar a aliviar parte del estrés de criar a los niños. El apoyo que puede ayudarlo a obtener más información incluye:

- clases para padres
- centros de recursos familiares
- programas de visitas domiciliarias
- unirse a grupos de apoyo para padres

Capacidad Social y Emocional

Ayudar a sus hijos a aprender a identificar y manejar sus emociones puede marcar una gran diferencia en sus vidas. A medida que crecen, son más capaces de comprender sus sentimientos y es menos probable que se sientan abrumados por ellos. Recursos para ayudar:

- clases para padres
- apoyo de salud mental
- deportes y actividades infantiles

Conexiones sociales

Tener una red de apoyo ayuda a su familia a superar los momentos difíciles y a celebrar los momentos felices. Hacer conexiones con otras familias ayuda a construir su red y apoya a sus hijos. Puedes hacerlo a través de actividades como:

- eventos comunitarios
- grupos de padres
- centros de recursos familiares
- Asociaciones de padres y maestros (PTA)

Fortaleza de los Padres

Ser el mejor padre que puede ser significa cuidarse a sí mismo para poder estar ahí para sus hijos. También les muestra a sus hijos lo importante que es cuidarse a sí mismos a medida que crecen. Puede aumentar su fortaleza haciendo cosas como:

- tomando descansos cuando los necesites
- unirse a grupos de apoyo
- buscar apoyo para reducir el estrés