



¿Qué significa “seguro, estable y enriquecedor”? ¿Por qué es importante?

Los niños más jóvenes aprenden y se desarrollan a través de las relaciones que tienen con sus padres y familiares. Estas relaciones son la base de la vida del niño. Cuando estas relaciones tempranas son seguras, estables y enriquecedoras, nuestros hijos se convierten en adultos sanos, amorosos y exitosos.

Ayude a su hijo a desarrollar todo su potencial. Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras hacen que nuestros hijos adquieran habilidades de adaptación saludables que les serán útiles para vencer los desafíos y las presiones diarias de la vida. Promueven el desarrollo saludable del cerebro y el aprendizaje socioemocional, y preparan a nuestros hijos para la escuela, las relaciones futuras e incluso su vida adulta.

Quiénes somos

Acerca de nosotros

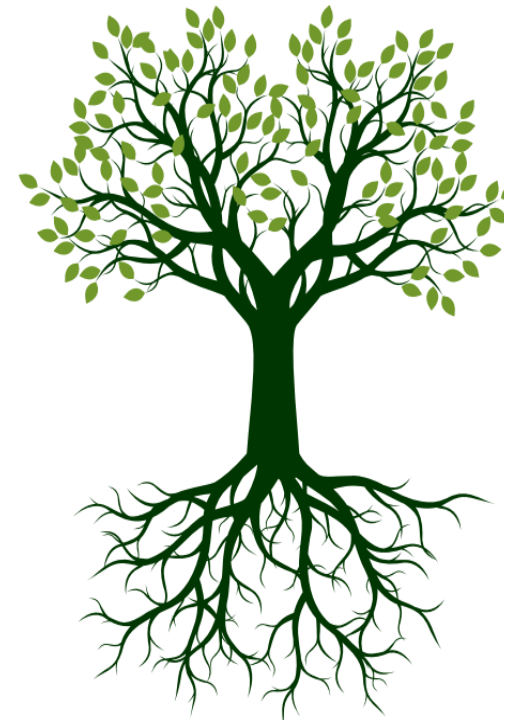
La NEAR Collaborative for Action (Proyecto Colaborativo para la Acción en Neurociencia, Epigenética, Experiencias Infantiles Adversas y Resiliencia) es un colectivo de profesionales de la salud materna e infantil, comercios locales y miembros de la comunidad del condado de Snohomish que se reunieron para intentar responder la siguiente pregunta:

¿De qué manera podemos hacer que los entornos seguros, estables y enriquecedores sean una realidad para TODOS los niños del condado de Snohomish?

¿Le interesa sumarse a NEAR Collaborative?
¡Comuníquese con nosotros!

Comuníquese con nosotros

Sadie McHatton, enfermera de salud pública
Snohomish Health District
Teléfono: 425.339.5221
Correo electrónico: smchatton@snohd.org
Sitio web: <http://citymatchnear.org/>



**SEGURO,
ESTABLE Y
ENRIQUECEDOR**

Promoción de la salud y el bienestar de las madres y los niños del condado de Snohomish a través de la colaboración de la comunidad



Mitos sobre la crianza

1. La crianza de los hijos sucede naturalmente.

La crianza de los hijos en parte es natural y en parte se aprende. Al igual que todas las experiencias, la crianza de los hijos lleva tiempo y paciencia, y muchos de nosotros necesitamos ayuda adicional.

2. Siempre se deben priorizar los deseos y las necesidades del niño por sobre los nuestros.

Cuando no cuidamos de nosotros mismos ni cuidamos las relaciones con nuestros seres queridos, tenemos más posibilidades de sentirnos agotados. Si nos cuidamos, podremos cuidar mejor a nuestros hijos.

3. Los buenos padres siempre disfrutan de sus hijos.

La crianza de los hijos no es fácil y no siempre es cálida. Es natural sentir frustración. Si resulta agobiante, es posible que necesitemos más apoyo.

Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras colocan a nuestros niños en el camino para desarrollar su máximo potencial.

Seguras.

Los niños no sienten miedo ni están en peligro. Asisten a las visitas de bienestar recomendadas.

Los padres y la familia tienen relaciones saludables y sistemas de apoyo.

Estables.

Los niños tienen padres y familias que son consecuentes, están presentes y responden a sus necesidades.

Los padres y las familias crean rutinas para ellos y sus hijos.

Enriquecedoras.

Los niños saben que son amados, sienten que pertenecen y tienen relaciones positivas con sus cuidadores.

Los padres y las familias se toman el tiempo para recuperar energías y satisfacer sus propias necesidades físicas y emocionales.



Enriquezca su vida

Ejerza la autocompasión. Está bien cometer errores; así es como crecemos.

Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos, y abórdelos.

Practique ser valiente y tener esperanza en momentos de estrés.

Busque la ayuda de familiares, amigos y la comunidad.

Enriquezca la vida de su hijo

Abrácelo y sosténgalo con frecuencia.

Hable con su hijo a diario sobre las cosas cotidianas. Explique las pequeñas cosas y haga preguntas, aunque aún no pueda hablar.

Felicite a su hijo cuando hace algo bien y felicítelo por intentarlo aunque no tenga éxito.

Enseñe a su hijo a nombrar sus sentimientos y hablar sobre ellos.