

Usted es muy importante para nosotros

Su bienestar es importante y es importante para su hijo. En momentos estresantes, es fácil olvidarse de cuidarse a sí mismo:

- Recuerde las cosas que le dan consuelo y hágalas con más frecuencia.
- Hable sobre lo que está sucediendo con personas en las que confía.
- Haga todo lo posible para dormir y hacer ejercicio.
- Trate de respirar profundo, de salpicarse la cara con agua o de dar un paseo como primer paso.

Cómo ayudar a un amigo

Todo el mundo a veces se siente indefenso o como si nada de lo que hace fuera lo correcto.

Esto puede ser un problema serio si usted tiene una pareja que no lo apoya o constituye un peligro. Comunicarse con otros padres, amigos o familiares podría ayudarlo a sentirte menos aislado. También puede marcar la diferencia ayudando a otras personas que tal vez se sientan de la misma manera, haciéndoles saber que no están solos. Intente decir: “Yo también he pasado por eso. Tengo esta tarjeta que me dio ideas sobre lugares a los que ir para recibir apoyo y sentirme seguro”.

Las investigaciones muestran que cuando ayudamos a los demás también vemos lo bueno en nosotros mismos.

Planificación de la seguridad

Encontrar estrategias para mantenerse a usted y mantener a su hijo a salvo depende de sus circunstancias particulares. Si su seguridad está en peligro:

- Recuerde lo que ha hecho en el pasado que le ha funcionado para mantenerse a salvo.
- **Aparte al bebé o al niño para que este esté seguro.**
- Cree una lista de personas que pueden ayudarlo en caso de una emergencia (p. ej., guía religioso, amigo, familia, policía).
- Prepare un kit de emergencia en caso de que tenga que salir a toda prisa. Incluya en el kit dinero, números de línea directa, cargador de teléfono, llaves, medicamentos, un cambio de ropa y documentos importantes (certificados de nacimiento y registros de vacunas).

Los números en la parte posterior de esta tarjeta pueden ayudarlo a pensar en los próximos pasos.

Recursos útiles

Las líneas directas nacionales confidenciales pueden conectarlo con sus recursos locales y brindarle apoyo. Para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, llame a:

Línea nacional directa contra la violencia doméstica:

800-799-Safe
(800-799-7233)
TTY 800-787-3224

Línea directa para indios estadounidenses StrongHearts:
844-762-8483 (en inglés)

Línea nacional de prevención del suicidio:

800-273-8255

Drogadicción y salud mental: Línea nacional de ayuda:

800-662-HELP (5347)

Si tiene inquietudes acerca de la crianza de los hijos o necesita apoyo, llame a la Línea directa nacional contra el maltrato infantil Childhelp (en inglés): 800-4-A-Child (800-422-4453).



Días buenos

Todos merecemos tener una pareja que nos respete y escuche. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Se siente seguro y apoyado?
- ¿Siente que lo tratan con una bondad que lo hace sentirse querido?
- ¿Se siente apoyado en la crianza/cuidado de su hijo?
- ¿Puede disfrutar de su espacio cuando lo necesita?

Todos merecemos tener una relación en la que nos atiendan y nos sintamos respetados. Las relaciones sanas son buenas para los padres y ayudan a los niños a crecer sanos y felices.

¿Hay momentos en los que mi pareja hace lo siguiente?:

- Me lastima o hace que tema por mí o por mi hijo.
- Me menosprecia, me insulta o me avergüenza.
- Controla adonde voy, a quién veo y cómo gasto mi dinero.
- Me dice que soy una mala madre/un mal padre y amenaza con quitarme a mis hijos.

Si experimenta lo anterior, no es su culpa y no está bien que lo traten de esta manera. Hay personas y programas que pueden ayudar.

Infancia difícil

Muchos adultos (alrededor de uno de cada cuatro) crecieron en hogares donde había maltrato u otros problemas durante su infancia, como por ejemplo:

- Alguien los lastimaba.
- Fueron testigo de cómo alguien lastimaba a su madre/ padre o cuidador.
- Abuso de drogas o alcohol en el hogar.

Estas experiencias, incluso si ocurrieron hace mucho tiempo, pueden afectar su salud, sus relaciones y cómo usted cría a sus hijos. Pero, incluso cuando hemos tenido experiencias difíciles, hay esperanza. Hay cosas que pueden ayudarnos y hacernos más fuertes.

¿Cómo le va a su hijo?

Los niños pequeños e incluso los bebés pueden sentirse estresados cuando viven en hogares donde hay muchas peleas. A veces, los niños pueden manifestar lo siguiente:

- Tener problemas para dormir, tomar leche de pecho o comer.
- Comportarse agresivamente en su juego o con otros niños.
- Parecer retraídos o tener preocupaciones.
- Sentirse frustrados y llorar con mayor facilidad.
- Sentir muchos dolores, como dolores de cabeza y dolores de estómago.

Las cosas pueden mejorar. Usted y otros adultos pueden ayudar a que cambie la situación.

Cómo ayudar a los niños

Hay cosas simples que usted puede hacer para ayudar a su hijo a recuperarse y crecer:

- Hágale saber que lo que está sucediendo no es su culpa.
- Diviértase con su hijo y muéstrele que es especial.
- Demuéstrele y dígame que lo quiere.
- Las voces sosegadas, los gestos suaves, los abrazos y que los acurruquen ayuda.
- Celebre algo positivo que haga con su hijo todos los días.