Triple P – Programa de Parentalidad Positiva en Carolina del Norte

Las emociones positivas

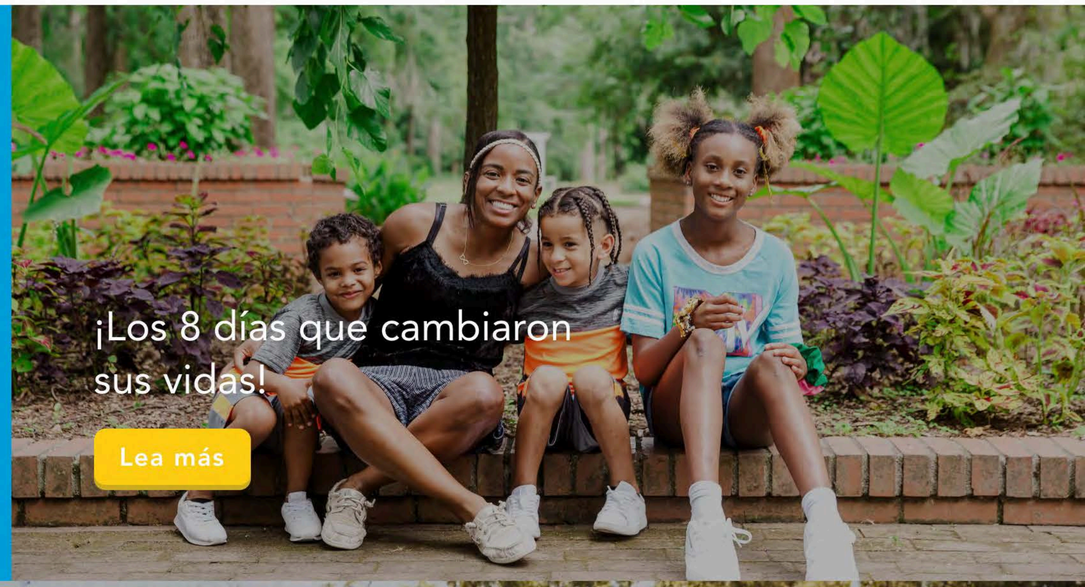
¡Los 8 días que cambiaron sus vidas!
Todo empezó con cambiar nuestro enfoque, dice una mamá

Conociendo nuevos mundos
Hola, yassou, ciao y ¡muchísimo más!

Los niños de Carolina del Norte ayudando a eliminar la pobreza
¡Las acciones positivas nos hacen sentir mejor a todos!

La crianza positiva en Carolina del Norte

Gracias a NC Health, cada padre, madre o cuidador de niños y niñas tiene acceso gratuito a una variedad de servicios basados en la crianza positiva incluyendo clases, herramientas y programas, también cursos en línea, que en conjunto forman parte del renombrado Triple P – Programa de Parentalidad Positiva. Lea historias de la vida real sobre lo que es y cómo funciona, artículos útiles e interesantes y mucho más.

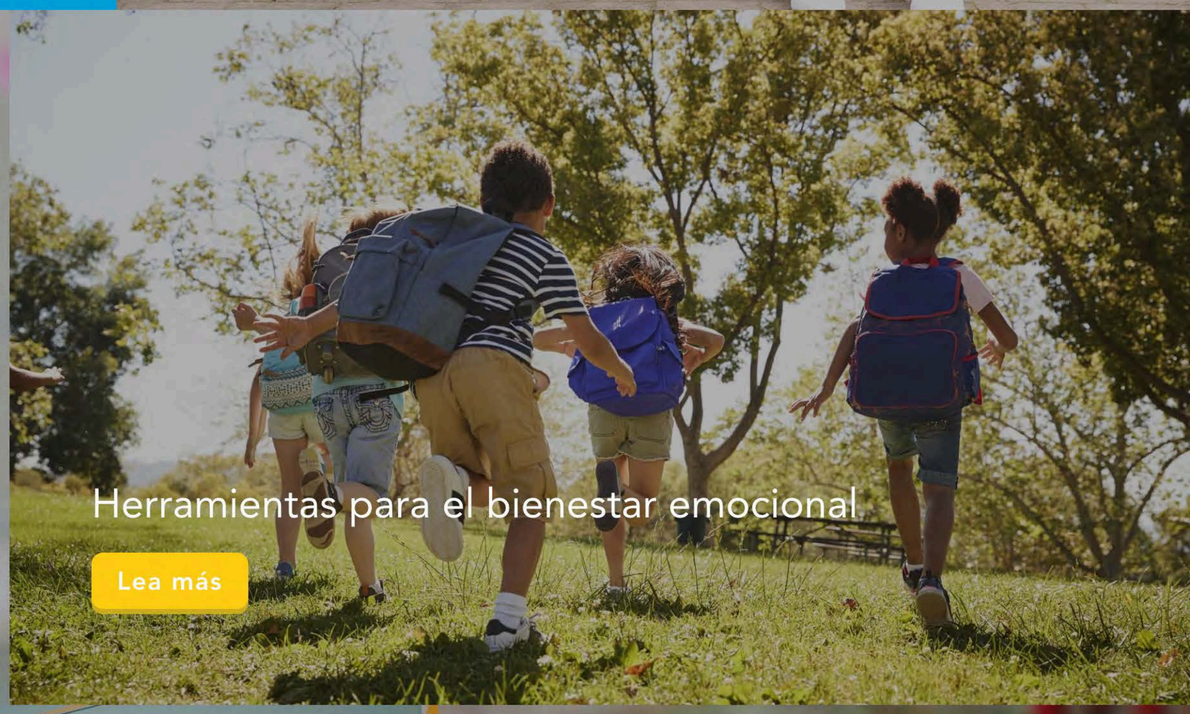


¡Los 8 días que cambiaron sus vidas!

Lea más

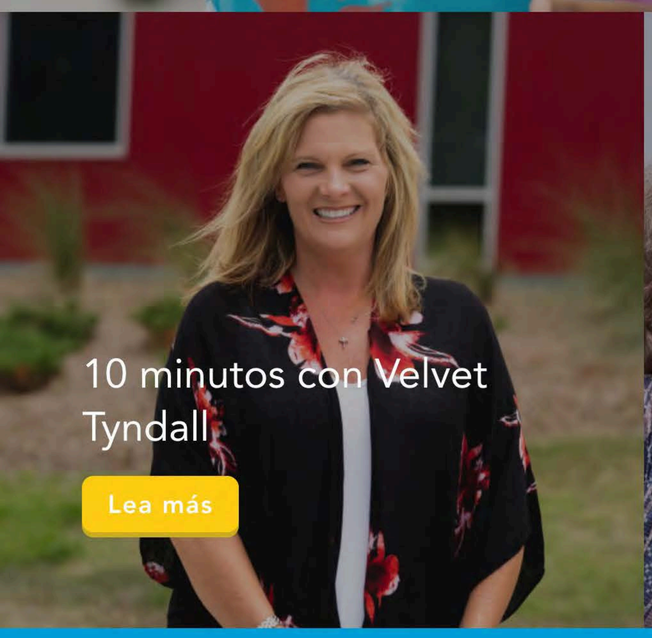
Conociendo nuevos mundos

Lea más



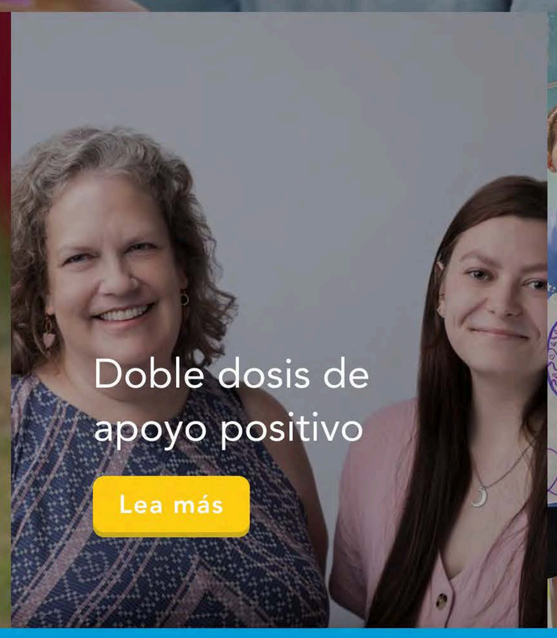
Herramientas para el bienestar emocional

Lea más



10 minutos con Velvet Tyndall

Lea más

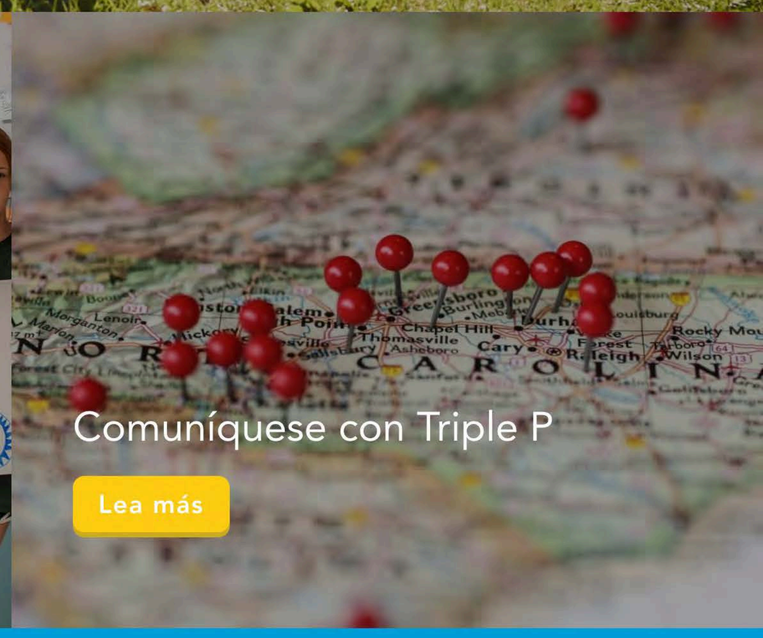


Doble dosis de apoyo positivo

Lea más

Los niños de Carolina del Norte ayudando a remover la pobreza

Lea más



Comuníquese con Triple P

Lea más

Su equipo de las hojas de consejo

Escrito y producido por:
Triple P Communications

Imágenes de Will Greene Photography (Velvet T.); Jenny Ryder Photography (Freeda); Buckman Studios (Becki & Emily); Hola Charlotte Festival; Toilet Twinning (www.toilettwinning.org); iStock/Getty Images

El contenido de esta publicación no debe ser un remplazo de la consejería clínica. Favor de comunicarse con su provedor local de Triple P. Si usted ha recibido esta publicación por correo electrónico, para más información visite:

www.triplep-crianza.com

Copyright © Triple P International 2022

HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

por el profesor asociado Alan Ralph (Ph.D. y autor de Triple P para Padres y Madres de Adolescentes)

Tener un niño o adolescente que se siente triste o preocupado la mayor parte del tiempo no es fácil, pero hay estrategias de crianza que pueden ayudar.

La gente siempre comenta que los adolescentes tienden a padecer de más cambios emocionales. Sin embargo, ahora sabemos que los niños más pequeños también pueden sentirse muy preocupados o tristes. Lo importante es que también tenemos buenas noticias. Los padres, madres, familias y las comunidades pueden tomar pasos prácticos para apoyar a los niños y adolescentes con su bienestar emocional.

No son solamente las hormonas que pueden hacer que los niños se sientan emocionales – el estrés, los problemas entre amigos y los cambios familiares y escolares, pueden jugar un papel importante. Una rutina poco saludable para dormir y los eventos post traumáticos pueden poner una carga emocional en los niños.

Pero saber que pueden contar con el apoyo familiar, compartir sus sentimientos y contar con la aceptación social en general, permite que los niños y adolescentes afronten mejor las crisis. Los niños son más exitosos cuando sienten que son aceptados y vistos como miembros valiosos de la familia y comunidad.

Muchos jóvenes (y adultos) se benefician de la psicoterapia individual (Terapía Cognitiva y de Comportamiento o Terapía Interpersonal). Aun cuando esto no está inmediatamente o disponible con facilidad, hay otras estrategias que también pueden apoyar un cambio positivo.

¿Qué tipo de ambiente familiar apoya el bienestar emocional?

Podemos hacer las siguientes recomendaciones, todas basadas en evidencia científica, para apoyar el bienestar emocional de los niños y adolescentes:

- Relaciones familiares estrechas
- Sentirse 'conectados'
- Hábitos saludables (dormir, ejercitarse, nutrición)
- Pensamientos realistas (saber cuándo se está pensando de manera 'catastrófica' o pensar en lo peor que puede pasar, aunque esto sea muy poco posible)
- Poder expresar sus emociones
- Poder afrontar los contratiempos y tener pensamientos 'útiles' sobre cómo continuar a pesar de las dificultades
- Minimizar el conflicto, pero seguir ayudando a los padres y las madres a implementar límites razonables

Estas cosas no siempre se le dan naturalmente a los padres y las madres, así que puede serles de gran ayuda aprender estrategias de crianza positiva específicas como participando en unos de los programas de Triple P. Esto hará que sea mucho más fácil para los padres el:

- Hacer que las conversaciones familiares positivas ocurran con más frecuencia y naturaleza
- Hacer que los jóvenes se involucren en actividades que incrementen su sentido de valor personal y conexión con los demás
- Mejorar la comunicación y conocimiento emocional y hacer que sea más fácil compartir las emociones
- Motivar nuevos comportamientos, metas y mejores rutinas de sueño, nutrición y ejercicio
- Resolver el conflicto con los niños y adolescentes de manera tranquila, consistente y respetuosa
- Enseñarles a los niños la resolución de problemas y las habilidades de afrontamiento y cómo regular sus emociones de manera saludable

Los pensamientos dan paso a los sentimientos

Los niños al igual que los adultos pueden sufrir de pensamientos distorsionados sobre situaciones estresantes actuales y sobre su valor personal. ("No puedo hacer esto"; "No sirvo para nada".) También pueden perder perspectiva y pensar que una situación actual que es dolorosa o difícil durará para siempre. Así que, de ser posible desde una temprana edad, nosotros debemos enseñarles habilidades básicas para mejorar su conocimiento emocional – aprender a reconocer cuando sus pensamientos no son realistas, por ejemplo.

Tener pensamientos flexibles ayuda a los niños a entender que hay más de una manera de pensar sobre una situación y que una nueva perspectiva también puede cambiar como nos sentimos. Digamos que un niño está convencido de que va a reprobar un examen. ¿Es esto algo que sí va a suceder o está haciendo que parezca más grande el riesgo de reprobar? Aun si esto llegara a pasar, ¿sería el fin del mundo o significaría simplemente tener que pensar en otra opción (como tomar un segundo examen o cambiarse de clase)? Pensar en los problemas de manera diferente es una habilidad que requiere de práctica.

Enseñar a los niños a ver la diferencia entre los pensamientos útiles y los poco útiles y aprender a cambiarlos, requiere de tiempo y asesoramiento. Pero puede marcar una gran diferencia en su habilidad de afrontar sus emociones.

Tener un niño que con frecuencia se siente triste o preocupado afecta a toda la familia. Ayuda cuando se tienen estrategias para reconocer y tratar los problemas disponibles para toda la familia. Esto permite crear familias más saludables y felices que pueden afrontar mejor las situaciones difíciles.

Los programas de Triple P y Triple P para Padres y Madres de Adolescentes ayudan a los padres y cuidadores de niños a aprender estrategias y habilidades que pueden utilizar con confianza para aumentar el bienestar emocional de sus niños y adolescentes.

Algunas de estas se pueden usar desde la infancia, algunas en la adolescencia y otras con todas las edades.

También puede encontrar apoyo en Carolina del Norte aquí: www.triplep-crianza.com

Cuando buscar más ayuda:

Si un niño o adolescente se siente triste la mayor parte del tiempo, las familias pueden caer en un ciclo. Ayuda y consejos que brindan los padres y que rechaza el niño, para después terminar sintiéndose peor. A veces los padres tienen temor de ofrecer ayuda y el niño interpreta esto como que no les importa. No es poco común que la relación de los padres también se vea afectada y que empiecen a sentirse deprimidos. Por estas razones, si usted siente que este ciclo está ocurriendo con su familia, busque ayuda profesional para cambiar esta dinámica.

¡Los 8 días que cambiaron sus vidas!

Lidiar con las demandas de tres niños puede ser abrumador aun en un buen día, así que cuando Freeda T. empezó a notar que más y más días 'menos buenos' estaban ocurriendo en su familia, ella supo que algo tenía que cambiar. Sus hijos Greyson (que tenía 5 años en ese tiempo) y Ryder (de 6), y su (en aquel entonces) hija de 11 años, Emma, constantemente se peleaban y discutían, y Freeda y su novio Bobby no sabían cómo manejar está situación.

"Empecé a darme cuenta que los problemas que estaba teniendo con los niños empeoraban cada vez más", dice Freeda. "En particular, mis varones más pequeños se quejaban muchísimo y empecé a pensar que tenía que haber algo mejor de lo que estaba haciendo y que no me estaba funcionando".

Freeda empezó a buscar clases de crianza y encontró rápidamente el programa de Triple P Online, el cual capturó su atención inmediatamente. No sólo podía tomar las clases en el horario más conveniente para ella y a su propio ritmo, sino que también podía escoger y decidir en qué áreas enfocarse basándose en los comportamientos específicos de sus hijos.

"Me proporcionaba ejemplos y videos de que hacer"

"Me sorprendió su enfoque individualizado y que podía marcar específicamente los problemas que estaba teniendo, y me proporcionaba ejemplos y videos de que hacer".

Entusiasmada de aprender más información, Freeda empezó de inmediato, y antes de darse cuenta, ya había completado el programa en 8 días. Emocionada de poner lo que había aprendido en práctica, ella y Bobby empezaron a hacer cambios en la casa como implementar una gráfica conductual de caritas por el buen comportamiento y hacer que los niños crearan una lista de las reglas del hogar. La meta de esta pareja se convirtió en enfocar su atención en el comportamiento de sus hijos que era de su agrado, en lugar de los comportamientos no deseados.

"Algo que vi en uno de los videos, que incluso escribí y lo puse en el refrigerador para poder verlo todo el tiempo, fue el dicho de que 'el comportamiento que recibe más atención, es el comportamiento que es más probable que se vuelva a repetir' y eso es en lo que nos enfocamos ahora", dice Freeda. "Todavía tenemos que corregirlos cuando se equivocan, pero ahora ponemos más énfasis en 'oh, ¡esa es la forma correcta de hacer eso! ¡Muchas gracias por caminar y no correr en la casa! Es una de mis cosas favoritas que he aprendido y que me ha ayudado muchísimo".

Freeda y Bobby empezaron a ver cambios positivos de inmediato, desde que los niños se quejaran y frustraran menos hasta que aceptaran la disciplina. Ella sintió un cambio en su relación con sus hijos, quienes se veían más felices, y eso hizo que pudiera disfrutar más de la crianza.

"Me he estado asegurando de pasar más tiempo con los niños, escuchándolos y obteniendo más información sobre lo que los afecta", ella dice. "Ellos tienen un mejor entendimiento del porque los estoy disciplinando o porque reciben un premio, y yo un mejor entendimiento de lo que estoy haciendo mal y en lo que puedo mejorar o hacer diferente".

Freeda dice que otra mejoría importante que ha notado en sus hijos es la habilidad que tienen para resolver problemas y afrontar sus emociones. Antes de Triple P, las salidas fuera de casa con frecuencia se convertían en rabietas cuando ella decía que 'no' a comprar nuevos juguetes o a hacer ciertas cosas.

"Ahora, es como 'ok, yo entiendo que no puedo tener ese juguete ahora, pero tal vez si obtengo suficientes caritas felices y me sigo portando bien pueda obtenerlo después' y no es tan devastador escuchar esto", dice Freeda.

"Me he estado asegurando de pasar más tiempo con los niños, escuchándolos y obteniendo más información sobre lo que los afecta"

Freeda motiva a los padres que no están seguros de querer participar en el programa a que simplemente lo intenten. Ella dice que nunca pensó que añadiendo un poco de positividad en las dinámicas familiares tuviera un impacto tan grande en sus habilidades de crianza, pero que está muy agradecida por todo lo que ha aprendido de Triple P.

"Estoy tan contenta de que se haya cruzado en mi camino y de haberlo empezado y terminado", dice Freeda. "Ha hecho una diferencia en mi vida y felicidad, así como en la de mi novio y mis hijos".

Freeda participó en Triple P Online gratis y usted lo puede hacer también gracias al apoyo de NCLC. Para más información.

10 MINUTOS CON... Velvet Tyndall

Velvet Tyndall es una educadora de Parents as Teachers de Lenoir County Center. Ella también es una proveedora de Triple P, impartiendo grupos de apoyo para los padres y las madres que desean nuevas ideas sobre cómo guiar los comportamientos de sus hijos. Nosotros le hicimos unas preguntas sobre cómo la crianza positiva puede hacer una gran diferencia en entender y apoyar el desarrollo de los niños.

¿Cuáles son los problemas más comunes de los que los padres hablan con usted?

Los problemas de los que los padres y las madres hablan conmigo varían. Con Parents as Teachers (padres como maestros) el enfoque es de la edad prenatal a los 5 años, así que me preguntan mucho sobre cómo entrenar a los niños a usar el baño o qué hacer con los berrinches. También, como estoy entrenada en el nivel 4 de Triple P para Madres y Padres de Adolescentes, me hacen preguntas sobre los comportamientos riesgosos y el uso de substancias como el tabaco.

¿Se dan cuenta los padres que tan común son estos problemas o piensan que ellos son "los únicos"?

Yo creo que los padres y las madres se dan cuenta de que estos problemas son comunes, pero con frecuencia piensan que ellos son los únicos que están pasando por esto dentro de su estructura familiar. Muchas veces, los padres se sienten avergonzados o temerosos de buscar ayuda porque piensan que los van a hacer sentir como "malos" padres. Puede que hayan tomado decisiones no tan apropiadas con la crianza de sus hijos, pero nosotros trabajamos en algunas estrategias para ayudarles a reducir o eliminar los comportamientos no deseados.

"Ellos realmente no pueden creer lo mucho que esto cambia positivamente las dinámicas familiares."

¿Usted cree que el aprender sobre el desarrollo de los niños y adolescentes ayuda a los padres a entender mejor por qué los niños se comportan de ciertas formas?

Yo definitivamente considero que aprender sobre el desarrollo de los niños y los adolescentes ayuda a los padres y las madres a entender mejor por qué los niños "se comportan así". Aun con los adolescentes, frecuentemente los padres necesitan recordar que el cerebro del adolescente todavía está en desarrollo y que tienen sus motivos para actuar de cierta forma. Sólo se necesita identificar qué es lo que está pasando y cómo comunicarse con los niños para entender mejor por qué se están portando mal.

¿Cómo la crianza positiva puede ayudar el bienestar emocional de los niños?

¡Me encanta esta pregunta! Yo escucho mucho decir a los padres y las madres que no sabían qué tanto sus acciones, o la falta de ellas, afectaban a sus hijos. Yo escucho que algunos padres piensan que se comunican eficazmente con sus hijos, pero "les entra por una oreja y les sale por la otra". Me sorprende cuando hablo con los padres de niños pequeños que muchos de ellos no piensan en bajarse al nivel visual de ellos cuando les hablan porque con tan sólo ese pequeño cambio puede mejorar muchísimo su comunicación.

También escucho esto de los padres y las madres de adolescentes cuando hablamos sobre la crianza positiva y como los pequeños cambios pueden ayudar a mejorar el bienestar de sus hijos. Nosotros hablamos en el Grupo de Triple P para Padres y Madres de Adolescentes sobre las reuniones familiares, y al principio muchos padres piensan que esto es una pérdida de tiempo, pero cuando lo hacen y ven que funciona, honestamente no pueden creer cuanto es que esto cambia positivamente la dinámica familiar. Parece que cuando se les da a los adolescentes la oportunidad de "tener una voz", hay un cambio dramático en la manera que se comportan no sólo hacia sus padres, pero también un cambio de actitud y comportamiento hacia otras personas con autoridad en general, especialmente en la escuela.

¿Qué es lo que le gusta más de Triple P?

Lo que amo de Triple p es cómo permite que los padres y las madres sean los que determinen lo que mejor se adapta a ellos y a su familia. Yo también aprecio que Triple P reconoce que va a haber ocasiones en que los niños van a comportarse mal o a tener comportamientos poco favorables, pero que les proporciona a los padres los recursos para minimizar esto.

¿Cómo reaccionan los padres cuando se dan cuenta de que les está funcionando el programa de Triple P?

Yo amo escuchar de los padres y las madres y ver sus expresiones cuando empiezan a hablar sobre las estrategias que han utilizado y que les están funcionando. Un ejemplo de esto es cuando yo estaba trabajando con una madre que tenía un hijo con pésimos berrinches, especialmente en el supermercado, y simplemente ella no podía entender el porqué. Después de trabajar con ella utilizando la Hoja de consejos sobre los berrinches y rabietas, ella se dio cuenta de que su hijo se portaba mal porque se sentía completamente aburrido y a veces demasiado estimulado, y que es de gran ayuda involucrar al niño en las compras. Esta mamá lloró de felicidad al compartir su éxito conmigo y mencionó que ahora a ella y a su hijo les encantaba ir de compras al supermercado juntos.

¿Qué le podría decir a alguien que piensa que tal vez necesita apoyo con la crianza, pero que no sabe por dónde empezar?

Yo le digo a todas las familias con las que trabajo que los niños no nacen con un manual de instrucciones y que incluso para aquellos padres con múltiples hijos, que los niños no se pueden manejar de la misma manera. Siendo madre de dos gemelos fraternales, yo he tenido que criarlos de distintas formas porque en realidad ellos tienen distintas personalidades. No se debe sentir vergüenza o tener estigma a un padre o madre que está intentando mejorarse así mismo. Yo también les recuerdo a mis padres que "Roma no se hizo en un día", y que el tiempo y la consistencia son la clave para lograr cambios positivos.

Los niños de Carolina del Norte ayudando a remover la pobreza

Aún los más jóvenes entre nosotros pueden jugar un papel esencial en cambiar las cosas y el mundo. Es un mensaje importante en más de una forma, porque el involucrarse en los proyectos de la comunidad puede tener grandes beneficios psicológicos para los voluntarios también.

Cuando los niños en el Cape Fear Center for Inquiry (CFCI) en Wilmington descubrieron que una de cada cuatro personas en el mundo no tiene un lugar seguro donde usar el baño, les hizo ver esta actividad desde otra perspectiva. Una vez que aprendieron que una de cada tres de las escuelas en el mundo no tienen baños adecuados y que cientos de niños mueren todos los días por la falta de salubridad, este grupo de adolescentes de secundaria se sintieron motivados a hacer algo al respecto.

A través de la clase de estudios globales en su escuela, estos estudiantes descubrieron la organización caritativa en el Reino Unido llamada Toilet Twinning, que trabaja proporcionando fondos para patrocinar proyectos en comunidades pobres para que las familias puedan construir baños básicos y tener acceso a agua limpia y educación sobre la higiene.

> "Me asombra la valentía y compasión de estos chicos"

> "Una cosa que hemos aprendido es que los chicos pueden lograr un cambio y servir de inspiración"

Ahora, estos chicos de nivel escolar han ayudado a convertir a Wilmington en el primer lugar oficial de 'ciudad de réplica de baños' en América.

Los estudiantes estaban sorprendidos al descubrir que las niñas se ven más afectadas por este problema y que con frecuencia terminan por dejar la escuela debido a la falta de privacidad y de su responsabilidad por acarrear agua. Debido a que el 80% de las enfermedades en los países en desarrollo son causadas por la falta de salubridad, los padres y madres de estos países terminan gastando el poco dinero que tienen en medicamentos costosos, lo que impide que puedan salir de este ciclo de pobreza.

El querer ayudar a que el mundo sea un mejor lugar, la clase de estudios globales se unió para promover el proyecto de Toilet Twinning (réplica de baños) en un esfuerzo por recaudar fondos y concientización sobre este tema. Un grupo de estudiantes de secundaria visitaron las clases de la primaria para compartir su conocimiento sobre la importancia de la salubridad y cómo el proyecto de réplica de baños puede cambiar vidas, mientras que otros acudieron a los comerciantes locales de Wilmington para compartir este mismo mensaje y obtener donaciones.

> "Cuando la gente ve a un chico o una chica, ellos sólo piensan que es un estudiante de secundaria como cualquier otro… pero con un grupo de chicos y metas ambiciosas, realmente podemos lograr muchísimo más."

"Me asombra la valentía y compasión de estos chicos", dice la maestra de estudios globales Amanda Brust. "Ellos estaban dispuestos a tomar una idea que era completamente foránea para muchos americanos, la réplica de baños, y hacerla suya. Nosotros tuvimos muchísimas pláticas sobre cómo ser líder y empezar un movimiento puede traer soledad o incomodidad, pero ellos lideraron con sus corazones, corazones llenos de compasión por la gente a quien que jamás van a llegar a conocer y un gran deseo de lograr un verdadero cambio."

Mientras que a estos chicos les agradaba ayudar a otros (y esto es muy bueno para su autoestima), los chicos más jóvenes disfrutaron de la oportunidad de utilizar el sentido del humor por una buena causa.

En total, esta comunidad escolar recaudo $3,429 de los comercios locales y de las donaciones de otros estudiantes, lo que les permitió construir 45 baños y ayudó a transformar las vidas en algunos de los lugares más pobres en el planeta.

¿Desea que su escuela o localidad se involucre? Visite: www.toilettwinning.org para más información.

785 MILLONES DE PERSONAS
(10% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL)
AÚN NO TIENEN ACCESO A LOS SERVICIOS DE AGUA MÁS BÁSICOS.

toilet twinning.org

Conociendo nuevos mundos

No importa lo que el niño quiera ser cuando crezca, hablar más de un idioma le será una habilidad extremadamente valiosa. No tan sólo aprender otro idioma es algo magnífico para el desarrollo cerebral, sino que también ofrece una manera maravillosa para enseñarles a los niños a que aprecien la diversidad extraordinaria del mundo que los rodea.

Nunca es demasiado pronto para empezar a enseñarles a los niños un segundo idioma, ni tampoco demasiado tarde para exponerlos a nuevos idiomas y culturas. La investigación muestra que aprender nuevos idiomas puede mejorar la memoria, creatividad, atención, habilidad de escuchar y resolución de problemas. La manera en que el cerebro de los niños procesa y recuerda los sonidos y palabras nuevas hace que el aprendizaje de un segundo idioma sea una de las habilidades que pueden dominar a muy temprana edad.

Cuando los niños aprenden otros idiomas, ellos también están aprendiendo sobre otras culturas y países. El aprendizaje del lenguaje les brinda a los niños una plataforma para ver al mundo desde diferentes perspectivas, alimentando en ellos un sentido de empatía por otras personas y costumbres. Enseñarle a un niño a reconocer y apreciar nuestras diferencias les ayuda a convertirse en seres humanos que respetan y valoran a los demás.

Por fortuna para nosotros, en Carolina del Norte hay muchas oportunidades para las familias para aprender otros idiomas y culturas. De acuerdo con el North Carolina Deparment of Public Instruction, este estado ha sido líder en los programas de inmersión y bilingües en las escuelas públicas por más de 30 años. También, muchas ciudades patrocinan eventos familiares y festivales culturales durante todo el año celebrando la diversidad dentro de este gran estado. A continuación, le presentamos algunos de estos festivales que están por venir y que definitivamente valen la pena ver.

Festival para la paz mundial en África

Septiembre 9-11, 2022

¡Nuevamente de regreso en el centro de Fayetteville! Este evento de 3 días consistirá de representaciones musicales y de baile, exhibiciones culturales, lectura y mucho más, ayudando a preservar y celebrar los lenguajes, costumbres y tradiciones de toda la gente indígena. Presentado por el Cultural & Heritage Allliance:

https://www.cultureandheritagealliance.org

Festival griego de Asheville

Septiembre 23-24, 2022

Se llevará a cabo en el Holy Trinity Greek Orthodox Church localizado en el 227 Cumberland Avenue, este festival de 2 días incluye auténtica comida y repostería griega como la pierna de cordero, spanakopita, souvlake y baklava, bailes folclóricos tradicionales, música en vivo, artículos griegos en venta, y presentaciones educacionales sobre esta cultura.

https://www.facebook.com/avlgrkfest/

Hola Charlotte

Octubre 15, 2022

Como la más grande celebración de la herencia hispana en Charlotte, el noveno festival anual Hola Chalotte hará homenaje a la cultura Latinoamericana y a toda su diversidad a través de la representación de bailes culturales y artísticos, aclamadas bandas y artistas latinoamericanos, y actividades familiares para compartir las tradiciones con las nuevas generaciones.

https://holacharlottefestival.com/

El triángulo del festival de octubre

Fecha a confirmarse próximamente

(Su región también podría estar ofreciendo otros eventos del festival de octubre – buscar en línea)

Se lleva a cabo en el pueblo de Cary todos los años, el Triángulo del festival de octubre es uno de los más grandes en el centro de Carolina del Norte. Este auténtico festival alemán tiene como enfoque la diversión familiar, con comidas bávaras tradicionales, música de polka y juegos para martillar un clavo en un tronco de madera. ¡Incluso habrá un evento anual para la carrera de perros salchicha y un desfile para los amantes de los perros!

https://www.facebook.com/triangleoktoberfest

Alojamiento de un estudiante de intercambio

Otra manera para enseñarles a los niños sobre otros idiomas y culturas es alojando a un estudiante de intercambio proveniente del extranjero. Ya sea que les ofrezca su casa por algunos meses o un año entero, los estudiantes internacionales pueden enseñarle a toda su familia sobre la diversidad cultural y la compasión por las diferencias, todo sin que siquiera tenga que viajar. Además, una amistad duradera que se formará con su experiencia de alojamiento y que continuará a lo largo de la vida, dándoles a las familias la oportunidad de formar hermosas conexiones, ¡alrededor del mundo! Aquí le presentamos algunas organizaciones que se dedican a trabajar con familias que brindan alojamiento por toda Carolina del Norte.

International Student Exchange (ISE)
https://iseusa.org/north-carolina/

Education, Travel & Culture (ETC)
https://edutrav.org

Education First (EF)
https://efexchangeyear.org

Lleve la crianza de sus hijos al siguiente nivel con Triple P Online

La crianza de los hijos es un trabajo con beneficios de por vida, conforme va viendo a sus hijos crecer y desarrollarse, bajo su influencia positiva, a convertirse en las personas que usted sabe que pueden lograr. Es maravilloso… y también aterrador, algunas veces. Tal y como con cualquier otro trabajo, es mucho MÁS fácil con el entrenamiento adecuado que le enseñe las habilidades, consejos e ideas necesarias.

Empiece ahora mismo - www.triplep-crianza.com/nc

Gracias al NC Learning Collaborative, le brindamos acceso GRATUITO a uno de los programas más reconocidos a nivel mundial sobre la crianza de los hijos, en línea, ahora disponible para todos los padres de Carolina del Norte. Escoja el programa en línea que mejor le convenga: Triple P Online (para padres de niños menores de 12 años) o Triple P Online para Adolescentes (para padres con preadolescentes a adolescentes). Ambos programas están disponibles en inglés y español. (Triple P Online también está disponible en otros idiomas como francés, árabe y japonés).

Cada módulo le tomará aproximadamente una hora, así que puede terminarlo rápidamente, y a su ritmo. Digamos que es el entrenamiento gratuito para el trabajo más importante que ha tenido.

Doble dosis de apoyo positivo ayuda a las familias a sentir el amor

Ayudar a los padres y las madres a crear una relación positiva y amorosa con sus hijos es una pasión que comparten las proveedoras de Triple P Becki Woolf y Emily Vickerman. Como parte del equipo que brinda servicios a las familias de Henderson County's Child and Family Resource Center, este dúo trabaja en equipo para apoyar a las padres y los madres con los desafíos cotidianos de la crianza de los hijos.

Entre el papel de Becki como educadora de padres y él de Emily como consejera en respuesta a la comunidad, ambas compañeras de trabajo han implementado Triple P – Programa de Parentalidad Positiva con un sinfín de familias en el área de Hendersonville, con resultados muy positivos. Una gran parte de su trabajo es él de ayudar a los padres y las madres a entender más sobre lo que es apropiado y realista en cuanto al desarrollo de los niños y niñas. Ellas ofrecen sesiones individuales con las familias y también los Grupos de Discusión de Triple P en equipo.

"Los padres y las madres suelen sentirse solos en algunas ocasiones o piensan que sus hijos hacen las cosas intencionalmente, así que pasamos mucho tiempo trabajando en eso y en ayudarles a entender lo que es normal para sus hijos de acuerdo a su desarrollo", indica Emily.

Becki y Emily con frecuencia escuchan a los padres y las madres decir que lo que les resulta más difícil es hacer que sus hijos escuchen y sean obedientes… y con frecuencia, sienten que ellos son los únicos que están pasando por estos contratiempos.

> "Tenemos que enseñarles a nuestros pequeños que podemos mantener la calma para que ellos aprendan esto de nosotros y utilicen estas habilidades de afrontamiento"

"Algunas veces cuando hay más de un niño en la familia, los padres y las madres suelen compararlos con sus hijos mayores preguntándose: ¿por qué es que mi hijo más pequeño no lo está haciendo?", dice Becki. "Yo intento ayudarlos a reconocer que todos los niños son diferentes y que cada niño, aun dentro de la misma familia, puede desarrollarse en diferentes etapas, y que todo esto está dentro del rango de lo normal".

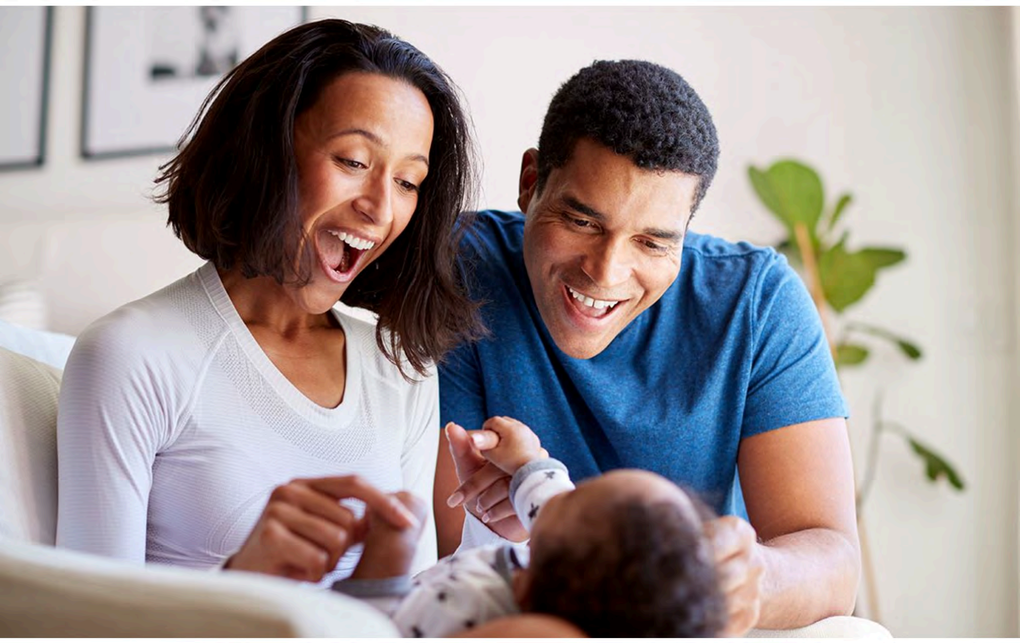
Emily indica que ha podido ayudar a ls padres y las madres a entender mejor el desarrollo de los niños con el fin de tener expectativas realistas, lo que hace que todos estén menos estresados y sean más felices.

"De esta manera pueden ver lo que la mayoría de los niños de 2 años están haciendo en esta etapa, y después hablamos sobre la ciencia que respalda como un cerebro pequeño es diferente a un cerebro completamente desarrollado", dice Emily. "Tenemos que enseñarles a nuestros pequeños que podemos mantener la calma para que ellos aprendan esto de nosotros y utilicen estas habilidades de afrontamiento".

> "Algunas veces cuando hay más de un niño en la familia, los padres y las madres suelen compararlos con sus hijos mayores preguntándose: ¿por qué es que mi hijo más pequeño no lo está haciendo?"

Cuando los padres y las madres empiezan a ayudar a que sus hijos identifiquen sus emociones, explica Becki, ellos aprenden a conectar sus sentimientos con palabras específicas y a comunicarse mejor sobre lo que está ocurriendo en su mundo.

La crianza positiva puede aumentar el bienestar emocional de los niños al hacer que ellos se sientan mejor consigo mismos, al mismo tiempo que también ayuda a que los padres descubran nuevas maneras de afrontar diferentes situaciones.



> "Ellos sienten la esperanza y los cambios y saben que esto realmente puede funcionar… puede ser algo muy emocional"

Emily está de acuerdo, añadiendo que el ayudar a los padres a cambiar su perspectiva incrementa su entendimiento de cómo y por qué la crianza positiva funciona. "Una cosa que me gusta hacer con los padres y las madres es reflexionar sobre su situación. Si tu estuvieras teniendo muchas dificultades porque quieres algo y alguien te dice que 'no', ¿cómo te sentirías y cómo te gustaría que te respondieran en ese momento?" Becki explica que esto no se trata de dejar que los niños hagan lo que quieran. Se trata de enseñar y guiar sus comportamientos en lugar de usar estrategias negativas.

"Los padres y las madres aprenden que tienen que marcar los límites, pero sin tener que avergonzarlos, culparlos, humillarlos o compararlos con sus hermanos, lo que considero es algo sumamente importante porque esas tendencias negativas no funcionan", dice Becki.

Ambas mujeres indican que es maravilloso ver cómo los padres y las madres reaccionan cuando se dan cuenta de que Triple P está funcionando.

"Ellos están tan emocionados y aliviados de poder hacer algo que está teniendo un impacto y yo creo que ellos se sienten con más confianza al pensar que esto puede transferirse a otros comportamientos con los que tienen que lidiar. Se siente maravilloso para ellos", dice Becki.

"Cuando los padres regresan con retroalimentación después de la sesión, casi brillan porque ellos sienten la esperanza y los cambios y saben que esto realmente puede funcionar", dice Emily. "Puede ser algo muy emocional".

Triple P

EMPIECE AHORA MISMO

¡La manera de participar en Triple P de 24/7!

TRIPLE P ONLINE

BUSQUEDA DEL MAPA

¿Quién provee el programa de Triple P cerca de usted?

ENCONTRAR UN PROVEEDOR