



QUINCY FAMILY RESOURCE CENTER

oferece programas comunitários, multiculturais, grupos de apoio, serviços para a primeira infância, informações, recursos de referência e educação para famílias com crianças de 0 a 18 anos. Veja abaixo alguns dos programas atuais ou visite <https://quincfamilyrc.org> para mais informações e eventos do calendário.

AVÓS CRIANDO NETOS

Venha conhecer outros avós que estão criando seus netos neste grupo de apoio. Atende às segundas-feiras 6-7:30pm. Puericultura e alimentação fornecida. Entre em contato com Ann para mais informações em 617-481-7227 ext. 141 ou amacdonald@baystatecs.org.

LGBTQ TEEN

Este grupo é para pais com um adolescente LGBTQ. Na primeira segunda-feira de cada mês, um palestrante convidado discutirá questões e fornecerá informações. A guarda de crianças e o jantar são fornecidos. Para mais informações ou para o RSVP, entre em contato com Candice no número 617-481-7227 ext. 193 ou ckunigenas@baystatecs.org

SOBER MOMMIES

sextas-feiras de 10-11am. Grupo de apoio para mães em recuperação; fornece um espaço para falar sobre o equilíbrio entre recuperação e maternidade com aqueles que entendem. Entre em contato com Julie Maida em julie@sobermommies.com

BOLETIM DE RECURSO DA FAMÍLIA

Winter, 2019

O QUE É ANSIEDADE?

Ansiedade é uma emoção comum que todos experimentam de uma vez ou outra. De muitas maneiras, a ansiedade pode ser útil, pois nos protege de possíveis perigos em nosso ambiente. É importante ensinar as crianças sobre esses perigos e como estar ciente de seus arredores. No entanto, a ansiedade pode se tornar um problema quando interfere na participação de um indivíduo em atividades diárias, como ir à escola, dormir ou passar tempo com amigos.

COMO AJUDAR AS CRIANÇAS COM ANSIEDADE:

1. Lembre ao seu filho que ele está seguro e que os adultos estão lá para ajudá-lo, se precisar.
2. Validar os sentimentos de seu filho, enfatizando sua capacidade de lidar com situações percebidas como estressantes.
3. Elogie as crianças menores por serem corajosas ao participarem de atividades temidas. Por exemplo, diga: “Eu sei que você estava com medo, mas estou tão orgulhoso de quão corajoso você estava indo para a escola!”
4. Esteja ciente de suas próprias reações. As crianças aprendem a responder a situações observando os adultos em sua vida. Se seu filho vê você com medo de um bug ou cachorro, eles vão pensar que é algo que eles deveriam ter medo também.
5. Queremos proteger as crianças de sentimentos difíceis. Permitir que seu filho fique em casa da escola pode parecer que ajudará seu filho a se sentir melhor. No entanto, ao fazer isso, as crianças aprendem a evitar estressores em vez de aprender as habilidades necessárias para lidar com elas. Aprender a lidar é uma parte importante da infância e adolescência. Fale com o conselheiro da escola do seu filho, que pode ajudar você e seu filho a desenvolver um plano para lidar com esses desafios e / ou fatores de estresse.



REPENSAR AS BEBIDAS

é uma campanha do Collaboration Prevention Abuse Collaborative (SAPC) para educar a nossa comunidade sobre o impacto legal e de saúde do consumo de menores. Visite www.rethinkthedrinks.com para mais informações. O cérebro não está totalmente desenvolvido até chegarmos aos 20 anos, particularmente em termos de funções executivas, responsáveis pela tomada de decisões, controle de impulsos, memória e aprendizado. O SAPC observa que “Pesquisas demonstram que o uso de álcool antes que o cérebro esteja totalmente desenvolvido aumenta o risco de desenvolver dependência mais tarde na vida. De fato, pesquisas mostram que crianças que começam a beber antes dos 15 anos têm 40% de chance de desenvolver dependência de álcool, enquanto aquelas que esperam até os 21 anos para começar a beber têm apenas 7% de chance de se tornarem dependentes de álcool”. Você pode ajudar seu filho a tomar decisões responsáveis conversando com seu filho sobre o álcool cedo e com frequência. Hora do jantar e dirigir no carro são momentos perfeitos para conversar. Também é importante conhecer seus fatos, ouvir e evitar críticas.