



QUINCY FAMILY RESOURCE CENTER

ofrece programas multiculturales, grupos de apoyo, servicios para la primera infancia, información, recursos de referencia y educación basados en la comunidad para familias con niños de 0 a 18 años. Vea a continuación algunos de los programas actuales o visite <https://quincycfamilyrc.org> para obtener más información y un calendario de eventos.

ABUELOS QUE CRÍAN A SUS NIETOS

Venga y conozca a otros abuelos que están criando a sus nietos en este grupo de apoyo. Se reúne los lunes de 6-7: 30pm. Cuidado de niños y comida proporcionada. Comuníquese con Ann para obtener más información al 617-481-7227 ext. 141 o amacdonald@baystatecs.org.

CÓMO CRIAR A UN ADOLESCENTE LGBTQ

El primer lunes de cada mes, un orador invitado hablará sobre temas LGBTQ e información sobre cómo criar a un adolescente LGBTQ. Se ofrece cuidado de niños y cena. Para obtener más información o para confirmar su asistencia, comuníquese con Candice al 617-481-7227 ext. 193 o ckunigenas@baystatecs.org

GRUPO DE APOYO PARA MADRES EN RECUPERACIÓN

viernes de 10 a 11 a.m. Grupo de apoyo para madres en recuperación; proporciona un espacio para hablar sobre el equilibrio entre la recuperación y la maternidad con aquellos que entienden. Contacta a Julie Maida en julie@sobermommies.com

Boletín de Recursos Familiares

Invierno, 2019

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción común que todos experimentamos en un momento u otro. En muchos sentidos, la ansiedad puede ser útil, ya que nos protege de posibles peligros dentro de nuestro entorno. Es importante enseñar a los niños sobre estos peligros y cómo ser conscientes de su entorno. Sin embargo, la ansiedad puede convertirse en un problema cuando interfiere con la participación de un individuo en actividades diarias, como asistir a la escuela, dormir o pasar tiempo con amigos.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON ANSIEDAD

1. Recuérdele a su hijo que está seguro y que los adultos están allí para ayudarlo si lo necesitan.
2. Valide los sentimientos de su hijo al tiempo que enfatiza su capacidad para hacer frente a situaciones que se perciben como estresantes.
3. Elogie a los niños más pequeños por ser valientes mientras participan en actividades temidas. Por ejemplo, diga: "Sé que estabas asustado, ¡pero estoy muy orgulloso de lo valiente que fuiste a la escuela!"
4. Sé consciente de tus propias reacciones. Los niños aprenden a responder a las situaciones observando a los adultos en su vida. Si tu hijo te ve asustado de un insecto o perro, pensarán que es algo que también deberían temerle.
5. Queremos proteger a los niños de los sentimientos difíciles. Permitir que su hijo se quede en casa fuera de la escuela puede parecer que lo ayudará a sentirse mejor. Sin embargo, al hacerlo, los niños aprenden a evitar los factores estresantes en lugar de aprender las habilidades necesarias para sobrellevar la situación. Aprender a hacer frente es una parte importante de la niñez y la adolescencia. Hable con el consejero de la escuela de su hijo, quien puede ayudarlo a usted y a su hijo a desarrollar un plan para resolver estos desafíos y / o factores estresantes.



RETHINK THE DRINKS

es una campaña de la Colaborativa para la Prevención del Abuso de Sustancias (SAPC) para educar a nuestra comunidad sobre el impacto legal y de salud del consumo de alcohol entre los menores de edad. Visite www.rethinkthedrinks.com para obtener más información. El cerebro no está completamente desarrollado hasta que alcanzamos los 20 años, especialmente en términos de funciones ejecutivas, que son responsables de la toma de decisiones, el control de los impulsos, la memoria y el aprendizaje. SAPC señala que "la investigación demuestra que el consumo de alcohol antes de que el cerebro se desarrolle por completo aumenta el riesgo de desarrollar adicción en el futuro. De hecho, las investigaciones muestran que los niños que comienzan a beber antes de los 15 años tienen un 40% de probabilidades de desarrollar dependencia del alcohol, mientras que los que esperan hasta los 21 años para comenzar a beber tienen solo un 7% de probabilidades de volverse dependientes del alcohol ". Puede ayudar a su adolescente a tomar decisiones responsables si habla con su hijo sobre el alcohol temprano y con frecuencia. La hora de la cena y conducir en el automóvil son momentos perfectos para hablar. También es importante conocer sus hechos, escuchar y evitar las críticas. Ayude a su hijo a lidiar con situaciones difíciles, discutiendo o incluso formas de actuar para evitar la presión de los compañeros.