

May 15, 2025



# Bienvenidos a Conexiones Familiares de AP-OD!

Estamos emocionados de presentar el primer boletín de **Conexiones Familiares de AP-OD**, el nuevo boletín mensual diseñado especialmente para familias. Ya sean padres, abuelos o cuidadores, ustedes son el primer y más importante maestro de su hijo, y estamos aquí para acompañarlos en cada paso del camino.

**Cada mes, encontrarán:**

-  **Historias de otros padres** para celebrar e inspirar
-  **Consejos de expertos y actividades sencillas** para apoyar el aprendizaje de su hijo y el bienestar de su familia
-  **Próximos eventos y talleres** donde podemos crecer y conectar como comunidad
-  **Retos divertidos y encuestas** para escuchar su voz y construir comunidad

Este mes, nos centramos en el **Mes de la Concientización sobre la Salud Mental**. Todo el mes compartiremos herramientas prácticas, información y recursos en nuestras redes sociales.

En AP-OD, los honramos y apoyamos a ustedes como líderes de su familia. Juntos, desarrollaremos habilidades para toda la vida y conexiones comunitarias que ayuden a criar niños fuertes, sanos y prósperos.

**Gracias por formar parte de la familia AP-OD. Nos alegra mucho que estés aquí. ❤️**



May 15, 2025



## Destacado de Padres



Angélica participó en el programa AP-OD junto con su esposo en busca de apoyo para su hijo.

**“Asistí al programa porque necesitaba ayuda con mi hijo. Estaba atrasado en la escuela y necesitaba terapia. Buscaba respuestas, y las encontré”.**

A lo largo del programa de AP-OD, Angélica no solo encontró respuestas, sino una comunidad que la escuchó, le informó y la animó.

Lea más sobre su historia [aquí](#).

¿Quiere compartir su historia de AP-OD y aparecer en nuestro boletín mensual?  
¡Complete este [formulario](#)!

## Consejo del Mes

Para superar las barreras que impiden el autocuidado, debemos creer profundamente que merecemos estar sanos para nosotros y para nuestras familias, y hacer del autocuidado una prioridad en nuestras vidas. A continuación, compartimos algunos pasos que pueden ayudarte a empezar tu camino hacia el cuidado personal:

- Identifica tus barreras
- Establece metas realistas
- Establece un plan de autocuidado
- Obten apoyo
- Establece límites
- Aprovecha al máximo tu tiempo
- Deja ir la culpa

Lee más sobre cómo puedes superar las barrera que impiden el autocuidado en nuestro blog [Cómo superar las barreras del autocuidado: estrategias eficaces para padres y cuidadores](#)

May 15, 2025



# Próximos Eventos y Talleres

 **16 de Mayo | 5pm PT | Instagram Live**

¿Qué es la auto-regulación y por qué es importante para nuestra salud mental?

 **23 de Mayo | 5pm PT | Instagram Live**

Consejos para crear sistemas de apoyo

## Cómo unirse a nuestros eventos en vivo por Instagram

**1**  **Síguenos en Instagram en [@ap\\_od\\_national](https://www.instagram.com/ap_od_national)**

**2**  **Abre la aplicación** unos minutos antes de que comience el evento.

**3**  A la hora del evento, **busca nuestra foto de perfil en la parte superior de tu pantalla** — tendrá un círculo de colores y dirá “En vivo.”

**4**  **Toca la foto de perfil** para unirme al evento en vivo.

 **No necesitas registrarte** — ¡solo entra y acompáñanos en la conversación!

 **Consejo:** Activa las notificaciones de nuestra cuenta para no perderte cuando estemos en vivo. Para hacerlo, visita nuestro perfil, toca el ícono de la campanita  y selecciona “Videos en vivo.”



**Closing Dicho** “Cada cabeza es un mundo.”