

Conexiones Familiares de AP-OD

Mensaje de AP-OD

Durante este tiempo en el que tantas familias se enfrentan al estrés, la incertidumbre y a desafíos inesperados, desde emergencias hasta dificultades cotidianas, queremos recordarles que no están solos. En AP-OD, seguimos a su lado, ofreciéndoles apoyo, comunidad y herramientas confiables para ayudarles a cuidar de sí mismos y de sus seres queridos.

El mes pasado, compartimos nuestra [Guía de Recursos de Verano 2025](#), repleta de ideas para un aprendizaje y una conexión gratificantes. Este mes, recurrimos a recursos que nos ayudan a fomentar el bienestar emocional, porque sentirse seguro, escuchado y querido es tan importante como la diversión del verano.

Ya sea que estén atravesando una crisis o simplemente abrazando a su familia, sepan que los pequeños gestos de cariño marcan una gran diferencia. Juntos, fortalecemos, sanamos y conectamos momento a momento.

Destacado de Padres



“La regla número uno de mi familia es que ser afortunado significa poder ayudar a los demás. Creo que si todos pensáramos así, de alguna manera, nuestro mundo podría estar bien algún día. Y eso es todo lo que realmente deseo para los campeones de mi futuro: ¡mis hijos!”



-Alexandra A., madre de 3 hijos en Nuevo México



Consejo del Mes

Apoyándolos a usted y a su hijo en tiempos difíciles

Las emergencias, ya sean desastres naturales, crisis comunitarias o dificultades personales, pueden ser aterradoras y confusas para los niños pequeños. Pero incluso en momentos de incertidumbre, las familias pueden ser una poderosa fuente de calma, consuelo y sanación.

Este mes, destacamos recursos confiables de Sesame Workshop para ayudar a padres y cuidadores a apoyar a sus pequeños en experiencias difíciles con amor y comprensión.

Que puede hacer:



Crear una sensación de seguridad: Asegure a su hijo que está seguro y amado. Mantenga las rutinas siempre que sea posible y ofrézcale abrazos adicionales y momentos de tranquilidad.



Hable sobre los sentimientos: Ayude a su hijo a identificar sus emociones con palabras sencillas como "asustado", "triste" o "confundido". Hágale saber que está bien sentirse así y que está ahí para escucharlo.

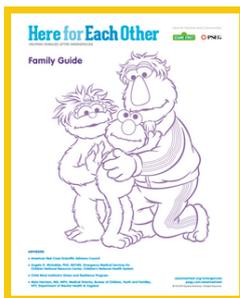


También cuídese a usted: Los niños notan cuando los adultos en su vida se sienten abrumados. Tómese pequeños momentos para respirar, descansar y conectar con los demás. Su calma les ayuda a sentirse seguros.



Use historias y el juego: Leer, dibujar o jugar juntos puede ayudar a los niños a expresar sus sentimientos de forma segura.

Explore estos recursos de Sesame Workshop:



**Guía para la familiar
Cuidándonos un al otro
(imprimible)**



**Segmentos de video
Cuidándonos un al otro**



**Autocuidado: Durante y
después de una crisis**

15 de julio, 2025



Próximos Eventos y Talleres



Sesión Bimensuales de Poder para Padres y Facilitadores: Conversaciones con AP-OD

26 de agosto de 2025 | 11am PT | 12pm MT | 2pm ET

Acompáñenos a compartir ideas valiosas, participar en una discusión reflexiva y destacar los temas más recientes que impactan a nuestra comunidad. **Interpretación al español disponible.**

Regístrese



Fortalecimiento de la Comunidad

Recordatorio del Reto de Verano: Comparte los Momentos Más Importantes

Incluso en tiempos de incertidumbre, hay pequeños momentos que nos brindan consuelo, conexión y alegría: leer un libro favorito, cocinar una comida en familia o simplemente disfrutar del tiempo juntos.

De eso se trata nuestro **Reto #APODSummer**. Durante el mes de julio, los invitamos a compartir una foto de un momento significativo del verano con su hijo, especialmente aquellos que reflejen cariño, consuelo o conexión. Ya sea que use nuestra [Guía de Recursos de Verano 2025](#) o simplemente busque la calma a su manera, ¡nos encantaría verla!

Etiquétenos @ap_od_national con #APODSummer

Demostremos cómo las familias AP-OD se cuidan y siempre están ahí para apoyarse. ¡Su foto podría aparecer en nuestro próximo boletín o en nuestras redes sociales!



Dicho Final "La unión hace la fuerza."