

Conexiones Familiares de AP-OD

Mensaje de AP-OD

Familias en todo el país se enfrentan a numerosos desafíos en este momento. Los cambios en nuestras comunidades, los acontecimientos inesperados y las presiones diarias pueden hacer que la vida se sienta incierta o abrumadora. Para muchas familias, estos desafíos forman parte de la vida cotidiana. Es normal sentirse cansado, preocupado o no tener todas las respuestas. Encontrar maneras de sentirse más seguros y apoyados puede marcar una verdadera diferencia. Prepararse no significa esperar lo peor, sino brindarles tranquilidad a usted y a sus hijos. Ya sea que esté planificando para lo inesperado o recuperándose de una situación difícil, los niños buscan en sus padres y cuidadores calma, consuelo y orientación. Incluso las conversaciones sencillas y los pequeños pasos pueden ayudar a que los niños se sientan más seguros.

Crear un plan de emergencia familiar juntos y preparar un kit de emergencia son maneras significativas de involucrar a los niños, responder a sus preguntas y recordarles que su familia trabaja en equipo. Aquí encontrará algunos recursos, de Sesame Street en Comunidades y otras organizaciones, para apoyar a las familias y hacer que estos pasos sean más fáciles de seguir:



Cree un plan de emergencia familiar



Kits de herramientas de preparación familiar

Recuerde, no existe una manera "perfecta" de prepararse. Lo más importante es demostrarles a sus hijos que son queridos, escuchados y protegidos.

Juntos, podemos dar pequeños pasos que fomenten la confianza, la conexión y la esperanza, sin importar lo que nos depare el futuro.



Destacando a los padres de AP-OD

Comparta su historia de AP-OD

Cada familia de AP-OD tiene una historia que merece ser contada. Ya sea un pequeño momento de crecimiento, una nueva rutina en casa o un logro de liderazgo del que se sienta orgulloso, su experiencia puede inspirar y apoyar a otras familias de nuestra comunidad. Si ha participado en el programa de AP-OD, ¡nos encantaría saber de usted! Al compartir su historia, ayuda a dar voz a los padres, a celebrar la fortaleza de la comunidad y a dar forma a cómo AP-OD continúa apoyando a las familias en todo el país.



Lea [la historia de Angélica](#), una madre de tres hijos que comparte cómo su participación en AP-OD la ayudó a crecer como madre y líder para su familia, un gran ejemplo de cómo las experiencias cotidianas pueden tener un gran impacto.

Gracias por ser parte de la comunidad AP-OD y por ayudarnos a destacar el poder de las familias que aprenden y lideran juntas.

¿Le gustaría que su historia fuera publicada? Comparta su historia completando este breve [formulario](#).

Consejo del mes

Hábitos saludables para el bienestar de por vida

El mes pasado, les invitamos a explorar sus metas familiares. Un área importante en la que pueden trabajar este año es la de los hábitos saludables. **Los hábitos saludables son rutinas sencillas que ayudan a los niños a crecer fuertes, mantenerse sanos y aprender a cuidar su propia salud a lo largo del tiempo.**

Establecer hábitos saludables desde pequeños puede reducir el riesgo de enfermedades y contribuir a la felicidad y la confianza de sus hijos. La buena salud implica más que solo comer bien: incluye movimiento, descanso, higiene y bienestar emocional.





Consejo del mes

Aquí tienen algunos recursos de **Sesame Street in Communities** que puede usar con su familia:



Muchas maneras para estar saludable: Una guía divertida sobre las diferentes maneras en que las familias pueden mantenerse sanas juntas; desde la alimentación y el ejercicio hasta el sueño, el lavado de manos y los hábitos que ayudan a que el cuerpo y la mente se sientan bien.



La importancia del descanso: Consejos e ideas para ayudar a los niños a establecer rutinas de sueño reparador, momentos de tranquilidad y tiempo libre, que son ingredientes esenciales para el crecimiento y el bienestar.

Cómo pueden usar estos recursos con su familia:

-  **Eliján un hábito saludable para explorar juntos esta semana**, quizás una rutina de descanso, una canción para lavarse las manos o un juego sencillo de movimiento.
-  **Manténgalo divertido y fomenten la curiosidad.** Los niños aprenden mejor cuando disfrutan de la experiencia.
-  **Celebren los pequeños logros.** Cada paso hacia la salud es un paso hacia la confianza y el bienestar.

Los hábitos saludables no tienen que ser perfectos; se desarrollan con el tiempo, al igual que sus hijos. Juntos, están construyendo rutinas que nutren el cuerpo, la mente y el corazón.



Encuentre más recursos para ayudar a su familia a elegir hábitos saludables que les funcionen en la **[página de temas de Hábitos Saludables de Sesame Workshop](#)**.

30 de enero de 2026



Próximos eventos y talleres



Serie Ser Padre Siendo Negros Episodio 1: IA, juegos sociales y redes sociales: impacto en el desarrollo de los niños afroamericanos

2 de febrero de 2026 | 3–4 pm ET / 12–1 pm PT

Esta conversación explorará las promesas y los riesgos de la Inteligencia Artificial (IA) y las tecnologías de juegos sociales en la vida de nuestros niños negros. Reflexionaremos juntos sobre los riesgos de los espacios digitales y cómo estos también pueden fomentar la conexión. Organizado por [Brazelton Touchpoints Center](#).

Regístrese



Fortalecimiento de la comunidad

Ayúdenos a planificar las próximas publicaciones

Si aún no lo ha hecho, ¡todavía está a tiempo de compartir sus ideas! Mientras planificamos las publicaciones de Conexiones Familiares de 2026, nos encantaría saber qué temas, recursos e historias serían más útiles para su familia y comunidad.

[Haga clic aquí para compartir lo que le gustaría ver en el boletín de Conexiones Familiares de 2026.](#)



Dicho "Vale más prevenir que lamentar."