

Conexiones Familiares de AP-OD

Mensaje de AP-OD

Los niños buscan consuelo en los adultos que los rodean. Incluso en momentos difíciles, pequeños gestos como escuchar, mantenerse conectados y ofrecer consuelo los ayudan a sentirse seguros y apoyados. La fuerza reside en las rutinas que se crean, las conversaciones que se comparten y el amor que se demuestra a diario.

Mientras las familias se preparan para lo inesperado o trabajan hacia la recuperación, estar informados y recibir apoyo puede marcar la diferencia. Planificar con anticipación, apoyarse en los recursos de la comunidad y pedir ayuda cuando la necesitan son señales de resiliencia y liderazgo.

Juntos, podemos seguir construyendo esperanza, apoyándonos mutuamente y avanzando, paso a paso.

Destacando a los padres de AP-OD



"La vida ahora es un reto y no parece que vaya a ser más fácil. Pero creo que nuestra mentalidad de estar realmente para nuestros hijos es lo que nos ayudará a salir adelante en los próximos años y más allá."

— Hector, Padre de uno



Lea la [historia de Hector](#) sobre como navegar el miedo, familia y la resiliencia en comunidades inmigrantes.

Consejo del mes



Pequeños pasos, mayor apoyo

Mantenerse unidos es ahora más importante que nunca. Muchas familias enfrentan desafíos como el aumento del precio de los alimentos o gastos inesperados, y no están solos. Incluso pequeños pasos pueden ayudar a las familias a sentirse más apoyadas y esperanzadas.

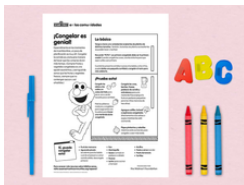
Sesame Street en Comunidades ofrecen recursos para familias que apoyan la seguridad alimentaria y el bienestar:



Libro de actividades: Felices, sanos y esperanzados – Consejos y actividades para ayudar a las familias a tener una relación sana con la comida.



Comer sano por menos – Ideas de comidas sencillas y nutritivas que se adaptan al presupuesto de cada familia.



Congelar es genial – Formas creativas de preparar y conservar alimentos saludables.

Para obtener apoyo adicional, la **Guía de Bienestar Financiera** de Mental Health America ofrece consejos prácticos para gestionar el estrés financiero y planificar con antelación. Las familias también pueden encontrar recursos locales, como bancos de alimentos, vivienda y servicios de salud, a través de **findhelp.org** y **211.org**.

Juntos, podemos crear una comunidad donde las familias se sientan apoyadas, nutridas y llenas de esperanza.



15 de febrero de 2026



Próximos eventos y talleres



Serie de Brazelton Touchpoints Center Ser Padres Siendo Negros

Episodio 3: El afrofuturismo como espacio de socialización parental negra

Lunes el 23 de febrero de 2026 | 3–4 pm ET / 12–1 pm PT

Acompáñenos a conversar sobre el afrofuturismo y cómo el trabajo imaginativo y creativo centrado en la liberación negra puede empoderar a nuestros niños. Juntos, debatiremos cómo el arte, la narrativa y la reflexión sobre la liberación negra pueden generar la visión y la resiliencia necesarias para avanzar hacia la transformación.

Episodio 4: Apoyando la autonomía y la iniciativa de los niños negros

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

En esta conversación, nos centraremos en marcos y estrategias prácticas que apoyan la autodeterminación de nuestros niños negros y cómo nosotros, como adultos, podemos cultivar entornos donde nuestros niños desarrollen fuertes sentidos de agencia.

Regístrese



Fortalecimiento de la comunidad

Comparta su historia y ayúdenos a celebrar a las familias. En AP-OD, el poder de las historias de las familias nos ayuda a aprender, crecer y fortalecer nuestra comunidad. Sus experiencias, desafíos y éxitos marcan la diferencia, no sólo para su familia, sino también para quienes comparten su experiencia.

Lo invitamos a compartir su historia de AP-OD: cómo el programa ha apoyado a su familia, sus metas o su trayectoria de liderazgo. **Si su historia es seleccionada para ser publicada, recibirá una tarjeta de regalo de \$50.** Cuando las familias comparten sus voces, todos nos beneficiamos de la conexión, la inspiración y la sabiduría compartida.



Cuéntenos su historia [aquí](#).



Dicho "El que persevera, alcanza."