

## Conexiones Familiares de AP-OD

### Mensaje de AP-OD

Mayo es el **Mes de la Concientización sobre la Salud Mental**, y el tema de este año nos habla a todos como padres y cuidadores: “Más días felices, juntos.” Sabemos que la crianza de los hijos es una de las cosas más gratificantes del mundo, y también una de las más difíciles. Hay días llenos de alegría y risas, y días que nos dejan agotados, abrumados o simplemente sin fuerzas. Ambos son reales. Ambos son válidos.

Lo que queremos que sepan es esto: cuidar de su bienestar mental no es ser egoísta. Es uno de los regalos más poderosos que pueden darle a sus hijos. Cuando los padres y cuidadores se sienten apoyados, pueden seguir guiando, cuidando y liderando a sus familias con confianza. Cuando damos el ejemplo de hábitos emocionales saludables, nuestros hijos aprenden a hacer lo mismo. Y cuando nos apoyamos en nuestra comunidad, todos crecemos juntos.



La edición de este mes es un recordatorio de que no tiene que atravesar los días difíciles solo. Desde recursos de salud mental para toda la familia hasta la historia de Yolanda, quien aboga determinadamente por su hijo a pesar de las barreras para acceder a la atención y el apoyo que necesita, esta edición trata sobre la resiliencia, el amor y la fortaleza que se necesita para seguir estando presente para nuestras familias.

**¡También queremos saber de usted!**

Únase a la conversación en nuestras redes sociales este mes, donde compartiremos consejos, herramientas y una propuesta comunitaria para recordarnos mutuamente que el autocuidado es cuidado comunitario.



## Destacando a los padres de AP-OD



### Todos los niños merecen una oportunidad

Cuando Yolanda adoptó a su sobrino Andrew, que entonces era un niño pequeño, sabía que quería darle algo más que un hogar lleno de amor. Quería brindarle la atención personalizada y el apoyo que necesitaba para desarrollarse plenamente.

Lo que no esperaba era lo difícil que sería encontrarlo.

Andrew necesitaba terapia del habla, servicios de salud mental y un proveedor de cuidado infantil que lo viera como un individuo. Pero a cada paso, Yolanda se encontraba con puertas cerradas. Los límites de ingresos impidieron que su familia calificara para recibir asistencia para el cuidado infantil. El seguro privado bloqueó el acceso a terapia adicional. El sistema que se suponía debía ayudar a familias como la suya simplemente no estaba diseñado para ellas.



**Todos los niños merecen una oportunidad. Andrew debería haber tenido derecho a recursos para poder recibir terapia que lo ayudara a convertirse en un mejor estudiante, en una mejor persona.**

Lee la historia completa de Yolanda:

[Cómo el cuidado infantil accesible transformaría la calidad de vida de los latinos](#)

Parte del [Informe Nacional de Familias Latinas 2023](#).

[Lea el artículo](#)





# Consejo del mes

## Creando más días buenos juntos

Como padres, dedican gran parte de su vida a sus hijos. Pero cuidar de su propio bienestar mental no es un lujo, sino una de las cosas más importantes que pueden hacer por su familia. Cuando se sienten apoyados, pueden estar más presentes y ser más fuertes para los pequeños que más los necesitan.

Este mes, hemos reunido una colección de recursos gratuitos para ayudarle a usted y a su familia a crear más días buenos, desde estrategias de autocuidado y herramientas de atención plena hasta apoyo para nuevos padres y papás.

**Explore la lista completa en el blog de recursos de salud mental para padres y familias**

¡Además, manténgase en contacto con nosotros en las redes sociales! A lo largo de mayo compartiremos consejos sobre salud mental, entre ellos:



**El frasco de los sentimientos** — una actividad sencilla y divertida para ayudar a sus pequeños a identificar y expresar sus emociones.

[Watch on Facebook](#)



**Tristeza posparto vs. depresión posparto** — ¿cuál es la diferencia y cuándo buscar ayuda?

[Learn more on Instagram](#)

¡Síguenos para recibir más consejos durante todo el mes!

 [Síguenos en Instagram](#)

 [Síguenos en facebook](#)



15 de mayo de 2026



# Próximos eventos y talleres

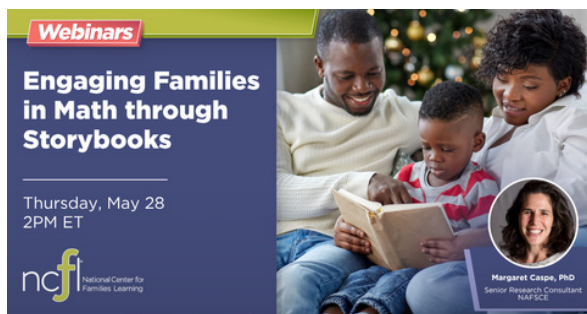


## Seminario web sobre el Informe Nacional de Familias Latinas 2026

Jueves, 28 de mayo de 2026 | 10:00 a. m. PT / 11:00 a. m. MT / 1:00 p. m. ET

¡RESERVE LA FECHA! AP-OD, en colaboración con BSP Research y UnidosUS, oficialmente presentará el Informe Nacional de Familias Latinas 2026. Presentaremos los resultados de esta encuesta única, que ofrece información valiosa sobre las familias latinas y los cuidadores de niños pequeños, sus aspiraciones y las oportunidades que tienen los responsables políticos para implementar algunas de las políticas más impactantes para los niños pequeños y sus familias.

[Regístrese](#)



## El Centro Nacional para el Aprendizaje Familiar presenta: Involucrar a las familias en las matemáticas a través de los libros

Jueves, 28 de mayo de 2026 | 11:00 am PT/12:00 pm MT/2:00 pm ET

¿Y si la hora del cuento también fuera la hora de las matemáticas? Aunque las matemáticas pueden resultar desconocidas, los libros de cuentos ofrecen un poderoso puente al basar las ideas matemáticas en historias que las familias ya conocen y aman. En este seminario web, Margaret Caspe, del Centro para las Matemáticas en la Familia, explora cómo son las matemáticas en familia a través de la lectura compartida en los muchos espacios donde las familias aprenden, incluyendo hogares, bibliotecas, escuelas y entornos comunitarios.

[Regístrese](#)

15 de mayo de 2026



## Fortalecimiento de la comunidad

### El cuidado de la comunidad comienza con nosotros

Este mes, lo invitamos a reflexionar y compartir con nuestra comunidad.

#### Complete esta frase:

"Una cosa que hago para cuidarme como padre o madre es \_\_\_\_."

Comparta su respuesta en los comentarios de nuestra última publicación en Instagram o Facebook. ¡Podría inspirar a otro padre de nuestra comunidad! Cada pequeño acto de autocuidado importa, y nos encanta aprender unos de otros.

¡Síguenos en [Instagram](#) y [Facebook](#) para unirse a la conversación!



[Síguenos en Instagram](#)



[Síguenos en facebook](#)



**Dicho** "No tenemos que hacerlo todo solos.  
Nunca fue esa la idea"  
— Brené Brown