

Conexiones Familiares de AP-OD

Mensaje de AP-OD

Ahora que llega a su fin el **Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental**, queremos recordarle que “más días buenos” no significa perfección. Hay días llenos de alegría y risas, y días en los que nos sentimos al límite, abrumados o, simplemente, agotados. Ambos son reales. Ambos son válidos.

Lo que queremos que sepan es esto: cuidar de su bienestar mental no es egoísta; es uno de los regalos más poderosos que pueden darle a su familia. Cuando dan el ejemplo de hábitos emocionales saludables y habilidades para afrontar las situaciones, sus hijos aprenden a hacer lo mismo. Cuando los padres y cuidadores se sienten apoyados, pueden seguir guiando, cuidando y liderando a sus familias con confianza.

Este mes celebramos la fortaleza que se necesita para estar presente para sus hijos todos los días y la sabiduría que los padres ya poseen. Ya sea que esté lidiando con emociones intensas en casa, apoyando a un niño en un momento difícil o simplemente tratando de encontrar un momento de tranquilidad para usted, sepa que no está solo. Esta comunidad camina a su lado.

**Más días buenos,
juntos.**



Destacando a los padres de AP-OD



Cuando Oralia y Rogelio se inscribieron juntos en un programa local de AP-OD, descubrieron algo que muchas parejas encuentran a través del programa: participar como equipo les proporcionó un lenguaje común y una visión compartida para la crianza de sus hijos. Al finalizar el programa, se sentían más seguros, más unidos y más alineados.

Oralia comparte este mensaje para otros padres y cuidadores:

“

Recomiendo mucho participar en el programa AP-OD. Es un programa muy útil que ayuda a los padres a crecer y a sentirse más seguros en la forma en que apoyan a sus hijos. ¡Y si pueden hacerlo con su pareja, mejor aún!

Para Rogelio, el programa reforzó la importancia de su papel como padre durante los años de formación de sus hijos.

“

Sus primeros años son los que los van a marcar. Y en esos primeros años yo quiero estar con ellos. Que sepan que su mamá y su papá están al lado de ellos para cuando crezcan sean personas de bien y que siempre estén bien.



Consejo del mes

La hora del cuento para salud mental

A veces resulta difícil saber por dónde empezar a hablar de salud mental con nuestros hijos pequeños. Los temas pueden parecer demasiado complicados y no siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas. Sin embargo, una herramienta que lleva generaciones ayudando a las familias a hacer precisamente eso es la hora del cuento.

Los libros ayudan a los pequeños a poner nombre a sus sentimientos, a lidiar con emociones intensas y a saber que no están solos en lo que experimentan. Para los padres y cuidadores, la hora del cuento también es una oportunidad para conectarse, escuchar y modelar el tipo de conciencia emocional que construye familias sanas y prósperas.

Las investigaciones demuestran que escuchar cuentos ayuda a los niños a identificar emociones, procesar nuevas experiencias y desarrollar empatía, habilidades que respaldan su salud mental y sus relaciones para toda la vida. ¿Y lo mejor de todo? No es necesario que tenga todas las respuestas. A veces, un buen libro inicia la conversación por usted.

Consulte nuestro blog:

[Libros para más días buenos: una lista de libros bilingües para apoyar la salud mental de su hijo](#) para ver una lista cuidadosamente seleccionada de libros en inglés y español que le ayudarán a dar los primeros pasos.



31 de mayo de 2026

Próximos eventos y talleres



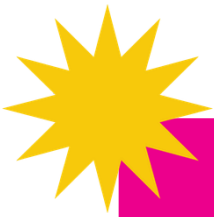
California Early Math Project presenta: Simposio de verano sobre STEAM en la primera infancia: El papel de las artes en el STEAM

Viernes, 26 de junio de 2026 | 9am – 2pm PT / 10am – 3pm MT / 12pm – 5pm ET

Viernes, 26 de junio de 2026 | 9am – 2pm PT / 10am – 3pm MT / 12pm – 5pm ET
¡Descubra ideas divertidas y prácticas para integrar la ciencia, la tecnología, la ingeniería, las artes y las matemáticas (STEAM por sus siglas en inglés) en el aprendizaje temprano! Participe en este simposio virtual GRATUITO que ofrece ideas interesantes, sesiones dirigidas por expertos y actividades prácticas para familias con niños pequeños.

[Regístrese](#)

31 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 "El autocuidado es la forma de recuperar tu poder." — Lalah Delia