



# PADRES HACEN UNA DIFERENCIA BOLETÍN

Estar involucrado con su niño hace toda la diferencia en el mundo

Diciembre de 2015 Edición 5



El deseo de su familia el mejor esta Navidad

## Yo estaré en casa para Navidad

Usted puede estar en casa esta Navidad, pero es posible que haya alguien que ama que no va a unirse con usted. Podría ser un miembro de la familia que falleció. Podría ser que no eres capaz de ver a su hijo o hijos estas Navidades para cualquier razón o usted podría estar recién salido de un relación romántica que no termino bien. Tiempos como estos puede ser difíciles, especialmente durante las vacaciones. En esta edición de Padres Hacen Una Diferencia nos dirigiremos a estos y ofreceremos puntas para el éxito.

## El Mejor Regalo

Antes de enduearse y gastar los ahorros familiares esta Navidad, recuerda que el mejor regalo que puede darle a su hijo es usted. Pasar tiempo con sus hijos es invaluable. Ellos apreciarán su regalo, per su tiempo va durar por años. Un amigo compartió que un padre que había estado ausente de la vida de su hijas había reaparicado recientemente. La chica de 16 años de edad tiene una nueva alegría; y nueva perspectiva de vida. Su padre mostrando interés en su vida a añadido a su autoestima y ser reparado algunas viejas heridas. Le da su tiempo. Regalos son Buenos, pero no olvide de dar el regalo de usted.

## Afinar

Los coches necesitan afinarse después de tantas millas, y como papás hacemos también. Como cierra 2015 y llega 2016, planeamos más Talleres de Padre, Padre/Niño eventos, y nuestro 24:7 Papá Grupos. En Noviembre puso en un entretenida y educativo talk show titulado "Disciplina vs Castigo: ¿Quién es e ganador? Los hombres que asisten nuestro eventos y talleres salen motivados para ser el mejor papá y tener afilan habilidades de hacerlo. Animamos a padres ser comprometidos y echufados a su familia.

*“ Cuando comparto cómo me siento con usted, no me hace sentir varonil, per por favor sabes estoy tratando de ser lo mejor para nuestro hijos.”*

*- Un padre adolescente del Condado de Hays*

*Una conversación que tuvo con la madre de su hijo.*



Niño excitado con su sombrero.



Niña recibe un regalo

## Contáctenos

Llámenos para obtener más información sobre nuestros servicios y el programa.

D. David Bryant,  
Especialista de Participación de Padres

512-667-7620, ext.306  
512-393-4356 cell  
dbryant@communityaction.com

Alex Mylius  
Supervisora del Programa de Visitas al Hogar.

512-396-3395, ext.209  
amylius@communityaction.com



# Alegría en el Mundo

## Por D. David Bryant

Hombres, además tener cuidado de su salud física a través de comer bien, hacer ejercicio y yendo a visitas anuales al médico, también debemos cuidar nuestra salud mental. La salud mental es la capacidad de adaptarse y encontrar las demandas de vida. Haciendo cosas positivas como ejercicio, pasar tiempo con la familia, reír y divertirse puede ayudarlo a mantener un buen salud mental para su familia. ¿Si David, entiendo esto”, puede decir, pero, ¿qué cuando la vida da un gran golpe?

La mañana de Día de Acción de Gracias 2015, me sentía abajo. No tenía ganas de hornear tortas que había comprometido llevar a casa de me hermana ese día. Me tuve que tirar aparte y tener un cheque conmigo. Encuentre un lugar tranquilo en mi casa y empese a vagar por qué me sentía en esa manera. Entonces realicé, echaba de menos a mi madre. Mi madre falleció hace casi 3 años. Tuve que admitir que echaba menos de mi mama. Como lágrimas escuchados por mis mejillas, reflexioné y déjeles caerse. Después tuve mi momento y me sentí mejor.

Como hombres, no siempre comprabamos con nuestros sentimientos. La sociedad diría que un hombre que reconose sus emociones y llora no es resistente; que no es un hombre de verdad. Esto no es cierto. Como sociedad, cuando una niña se cae, la consolamos y dejamos a su grito, pero por general cuando un niño se cae le decimos que él está bien y a dejar de llorar. “Ser un hombre”, uno puede decirle. Verdad? Deje que el niño sea niño. Cuando el niño rellena su emocional en su ser interno, él enseñó a ocultar sus emociones y que no está bien para compartir cómo se siente.

Las vacaciones son un gran momento de año, pero no para todo el mundo. Entre los retos financieros por Navidades, conflicto familiar, la mala alimentación y bedidas de hábitos la pérdida y desintegraciones, es muy fácil para la temporada navideña a oscuras y conducen a un estado deprimido. Cuando pensamos en depresión, podríamos pensar de la mujer, pero según una reciente encuesta ponen cetro para el Control de Enfermedades (CDC) 1 de cada 10 hombres sufren depresión o ansiedad y menos del la mitad recibe tratamiento. Casi nunca pensamos en los padres con depresión.

¿Que hacer con esta información? Como los hombres, creo que debemos preparar. Se trata con una pérdida de un padre, niño o relación? Si es así, entonces:

1. Reconozca sus sentimeintos en lugar de esconderse y rellenar hacia abajo. Embotellado de sentimientos pueden afectar nuestra salud y hacemos estellar en ira en la gente que no merece
2. Reflexione sobre por qué siente el modo que es
3. Hacer ejercicio
4. Pase algún tiempo fuera
5. Hable con amigos o una persona de confianza sobre cómo se siente

¿Se trata de no poder ver a sus hijos tantas veces como querias durante las vacaciones o no? En octubre hablé con una camarera in Houston que tenia sus hijos quitados debido a una problema de drogas. Ella había ser sobria y había empesado hacer pequeñas cosas para mostrarle a los niños que ella cuidaba como ella trabajó para poner su vida juntos de nuevo y obtener la custodia total otra vez. Así que los papás, podemos hacer las pequeñas cosas que muestran a nuestros hijos que cuidamos cuando no están con nosotros cada día.

1. Escribir cartas. Envíeles si su madre permitirá que ellos reciban. Sávelos déselos más tarde, si no.
2. Lllaman, texto, correo electrónico, Facebook, dejar un correo de voz o chat de video si se puede.
3. Dibújelos un cuadro y envíelo o sávelo.
4. Grabar o leer un historia.
5. Cómprelos o hágalos una tarjeta de felicitación y/o presente.



Visitenos en la web en  
communityaction.com/  
texas-home-visiting

O en Face book @  
Texashomevisiting  
hayscounty

Únete a nuestro grupo  
de facebook:

**FATHERS IN HAYS  
COUNTY**

