

# PROYECTO NACER TE RECOMIENDA...



# ...UN PASO HACIA LA RESILIENCIA

El Proyecto Nacer es una alternativa exitosa para atender a las familias de padres y madres adolescentes, donde se utiliza un modelo que impacta tres-generaciones (3-GEN) simultáneamente. Los servicios que ofrece la organización incluyen: un programa académico para jóvenes padres con prácticas informadas en trauma, servicios de educación e intervención en edad temprana para los hijos, talleres de abuelos para apoyarlos en su nuevo rol. Otros servicios incluyen: promoción de la salud a nivel pediátrico y de salud sexual/reproductiva, clases de parto, lactancia, apoyo de trabajo social, entre otros.

Durante estos tiempos de aislamiento comunitario de las familias puertorriqueñas, creemos que de una manera atípica; todas las familias en Puerto Rico pueden poner en práctica estrategias validadas científicamente que utiliza la institución. Todas nuestras familias puertorriqueñas cuentan con muchas fortalezas y desde ese enfoque construiremos con el propósito de incrementar la resiliencia, promoviendo interacciones positivas entre sus miembros. Si en casa se encuentra abuelos, padres e hijos les recomendamos que se den la oportunidad de desarrollar actividades que promueven una sana convivencia, logrando así familias resilientes en tiempos de adversidad.

# ...TRABAJAR JUNTOS EN FAMILIA

Sabemos que en estos días nos estamos reajustando a compartir espacios físicos y de tareas simultáneas junto a nuestras familias por periodos prolongados. Para apoyarte te recomendamos las siguientes actividades:

Motive a todos los miembros de su familia a buscar láminas que les generen sentimientos de felicidad. Peguemos todas las láminas en unas tarjetas "index cards", ahora mezcle todas las tarjetas y póngalas boca abajo.

Levante una tarjeta y todos en el grupo tratan de adivinar quien escogió esa imagen y porqué la escogió. Con esta actividad tendrán un espacio de romper el hielo y conocerse más como familia.



# ...UN TIEMPO DE CALIDAD

Si tiene niños entre las edades de 0 a 3 años le recomendamos a los padres a que aprendan y practiquen masaje a bebé, entrando al siguiente link:

<http://www.proyectonacer.com/masajesbebe>

Esta actividad ayudará al manejo de las emociones, desarrollo de conexiones neurológicas y a promover los lazos afectivos entre padres e hijos.

Los abuelos se deben unir a esta actividad al leer un cuento, contar un cuento imaginario y/o cantar una nana.



# ...EL APOYO FAMILIAR

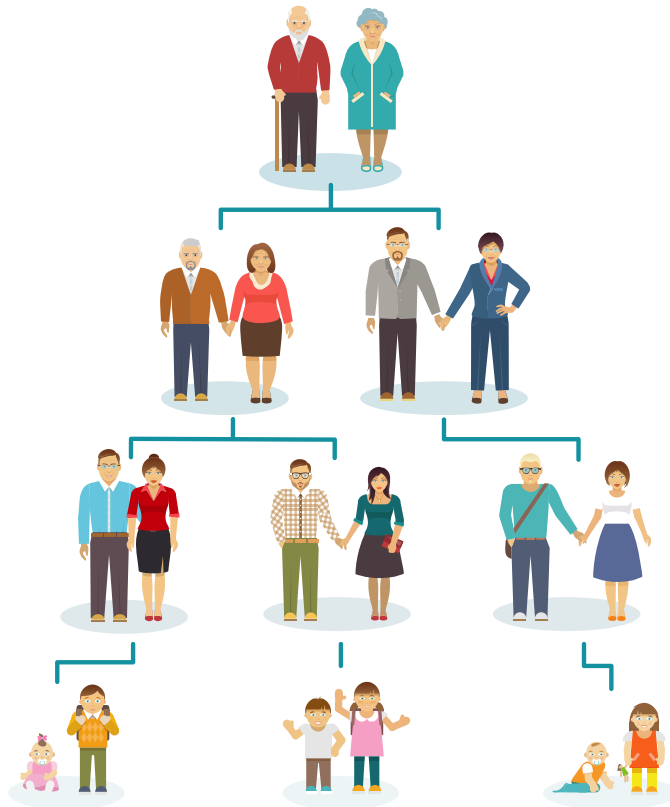
El contar historias familiares a sus hijos y nietos transfiere información valiosa para la familia. Es como construir un árbol genealógico con los actores presentes.

Podemos comenzar contestando...  
¿Cómo era el Puerto Rico de su infancia?

¿Cómo se llamaban sus abuelos y sus tatarabuelos?

Motive a su nieto a escribir su nombre completo, incluyendo los apellidos maternos y paternos de las generaciones previas- hasta donde recuerde.

Dibujen su  
árbol genealógico





# EN RESUMEN

En general, les recomendamos que pongamos especial atención a nuestros niños en estos tiempos, pues todos en la familia pueden sentir la ansiedad por las situaciones que ocurren en el país.

- Para niños infantes (0-1 año) es importante brindarles seguridad, respondiendo a sus señales emocionales, hablarles sobre lo que está sucediendo y lo que va a suceder próximo. Abrazarlos y verbalizar cuanto los quieren debe ser una práctica continua; también debes de tratar de mantener un ambiente calmado y para esto la música instrumental para niños ayuda (mas no se debe usar todo el tiempo).
- Los niños maternas (2-3 años) están cada día más conscientes de las dinámicas y ambientes familiares. Atender sus emociones es importante, te recomendamos el libro “Virus” que explora desde una perspectiva socioemocional el tema del Virus COVID-19. Debemos leer todos los días y abuelitos deben de incluirse en este esfuerzo. <http://www.proyectonacer.com/virus>
- Si tiene niños preescolares (4-5 años) deben integrarse a las interacciones que se dan en el diario en la familia, permitiendo que expresen sus sentimientos y aportaciones a la solución de situaciones en el hogar. Les recomendamos que se provea papel y crayolas para que frente a un espejo los niños puedan dibujar su autorretrato, dibujen a sus padres y abuelos. Es importante que las obras de artes de los niños sean expuestas en alguna pared visible del hogar y que la familia ofrezca refuerzo positivo al trabajo del niño.

El modelo de Incubadora de Familias del Proyecto Nacer ha sido premiado por la UNESCO, la Organización de Estados Iberoamericanos, el United States Conference of Mayors, entre otros. Actualmente, todas las familias participantes y el equipo de trabajo del Proyecto Nacer trabaja en colaboración a modo remoto y en conexión virtual.

Si desea conocer más sobre el modelo de Incubadora de Familias puede visitarnos a [www.proyectonacer.com](http://www.proyectonacer.com) o a nuestra página de Facebook Proyecto Nacer, Inc.

