

CONSTRUYENDO PERTENENCIA

Guía para padres de familias sobre cómo crear sentido de pertenencia en la familia y la comunidad

Todo niño necesita sentirse parte de algo: saber que es valorado, aceptado y amado tal como es. Un fuerte sentido de pertenencia en el hogar y en la comunidad genera confianza, fortalece las conexiones y ayuda a los niños a prosperar.

Por qué la pertenencia importa:

- Fomenta la seguridad emocional y la resiliencia.
- Fomenta la comunicación abierta y la confianza.
- Fortalece la conexión en el hogar y más allá.
- Ayuda a los niños a sentirse seguros de quiénes son.

"La verdadera pertenencia no requiere que cambies quién eres; Requiere que seas quien eres." ~ Brené Brown ~

Construyendo pertenencia en su familia:

- **Crea tradiciones familiares:** grandes o pequeñas, la noche de pizza del viernes, la noche de juegos o los rituales festivos brindan raíces a los niños.
- **Anime cada voz:** invite a todos a compartir ideas y sentimientos; muéstrole a su(s) hijo(s) que sus opiniones importan.
- **Celebre la individualidad:** reconozca las fortalezas e intereses únicos de su(s) hijo(s).
- **Priorice el tiempo juntos:** las comidas diarias, los altibajos del día o las charlas antes de dormir ayudan a que la conexión crezca.
- **Modele el respeto y la inclusión:** muestre amabilidad y valore las diferencias dentro de su familia.
- **Crea espacios seguros:** asegúrese de que su(s) hijo(s) se sientan seguros al compartir sin ser juzgados.
- **Utilice afirmaciones positivas:** recuérdelos con frecuencia -"Me alegro de que seas parte de esta familia".

Construyendo pertenencia en su comunidad:

- **Conéctese con sus vecinos:** tómese el tiempo para conocer a las personas que lo rodean: saluden, comuníquense y apóyense mutuamente.
- **Participe:** Sea voluntario en eventos locales, escuelas o proyectos de servicio.
- **Apoye las actividades locales:** anime a su(s) hijo(a) a unirse a deportes, clubes o programas artísticos donde pueda conectarse con sus compañeros.
- **Celebre la diversidad:** enseñe a su familia a valorar y aprender de personas de todos los orígenes.
- **Construya amistades inclusivas:** invite a nuevas familias, compañeros de clase o vecinos a unirse a reuniones y citas de juegos.
- **Practique la amabilidad en público:** modele el respeto y la compasión en las interacciones comunitarias cotidianas.

La pertenencia empieza en casa, pero se fortalece cuando los niños se sienten aceptados en sus escuelas, vecindarios y comunidades. Juntos, las familias y las comunidades pueden brindarles a los niños la confianza y la conexión que necesitan para prosperar.

Obtenga más información en bstrongtogether.org

