

Strong families, Stronger Arizona

YOU make your family strong



STRONG FAMILIES,
STRONGER ARIZONA

YOU Make Your Family Strong

FAMILIAS FUERTES
UNA ARIZONA MÁS FUERTE

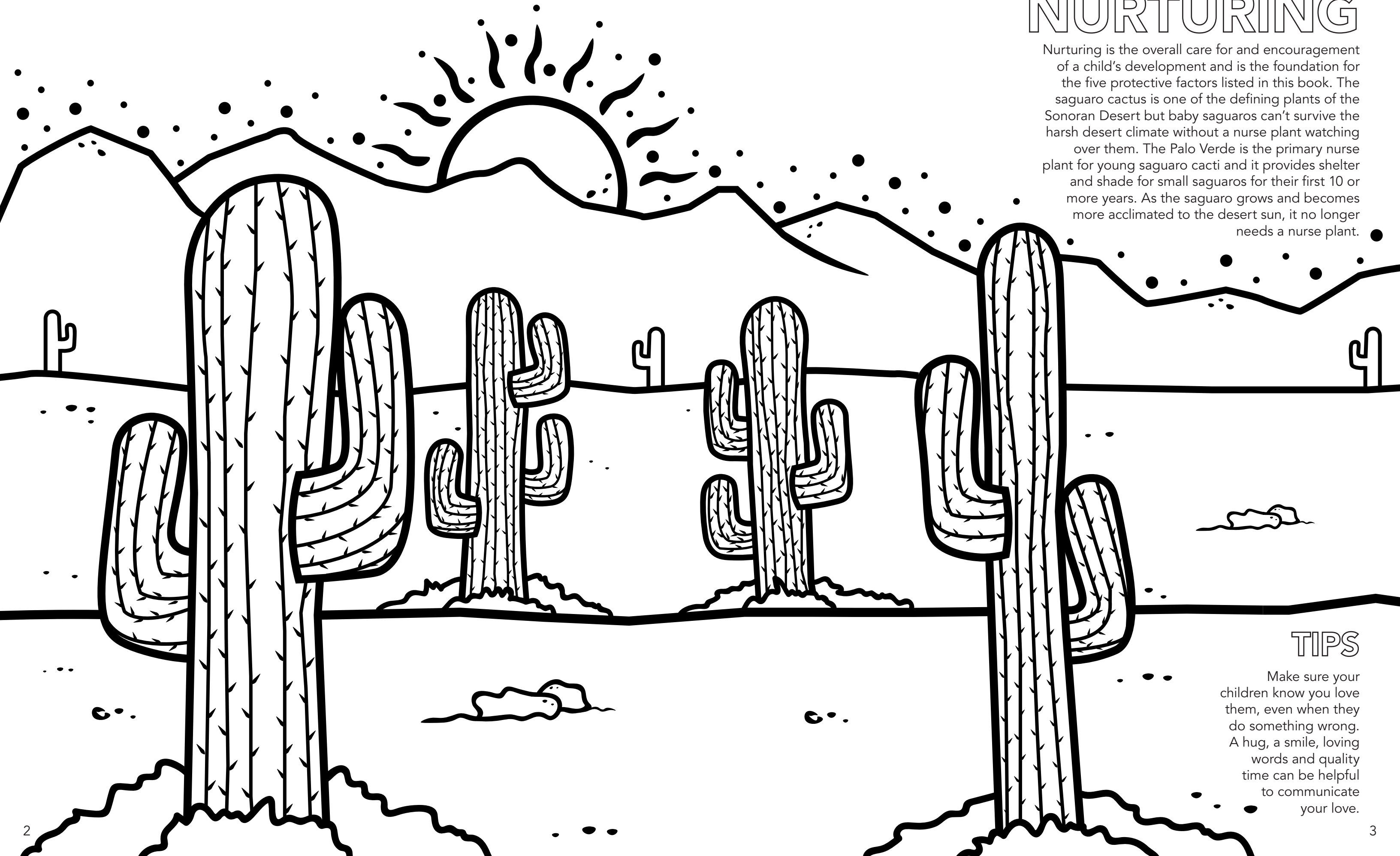
TÚ Haces A Tu Familia Fuerte

A Protective Factor coloring book
featuring original illustrations by Armando Barragan,
presented by



NURTURING

Nurturing is the overall care for and encouragement of a child's development and is the foundation for the five protective factors listed in this book. The saguaro cactus is one of the defining plants of the Sonoran Desert but baby saguaros can't survive the harsh desert climate without a nurse plant watching over them. The Palo Verde is the primary nurse plant for young saguaro cacti and it provides shelter and shade for small saguaros for their first 10 or more years. As the saguaro grows and becomes more acclimated to the desert sun, it no longer needs a nurse plant.



TIPS

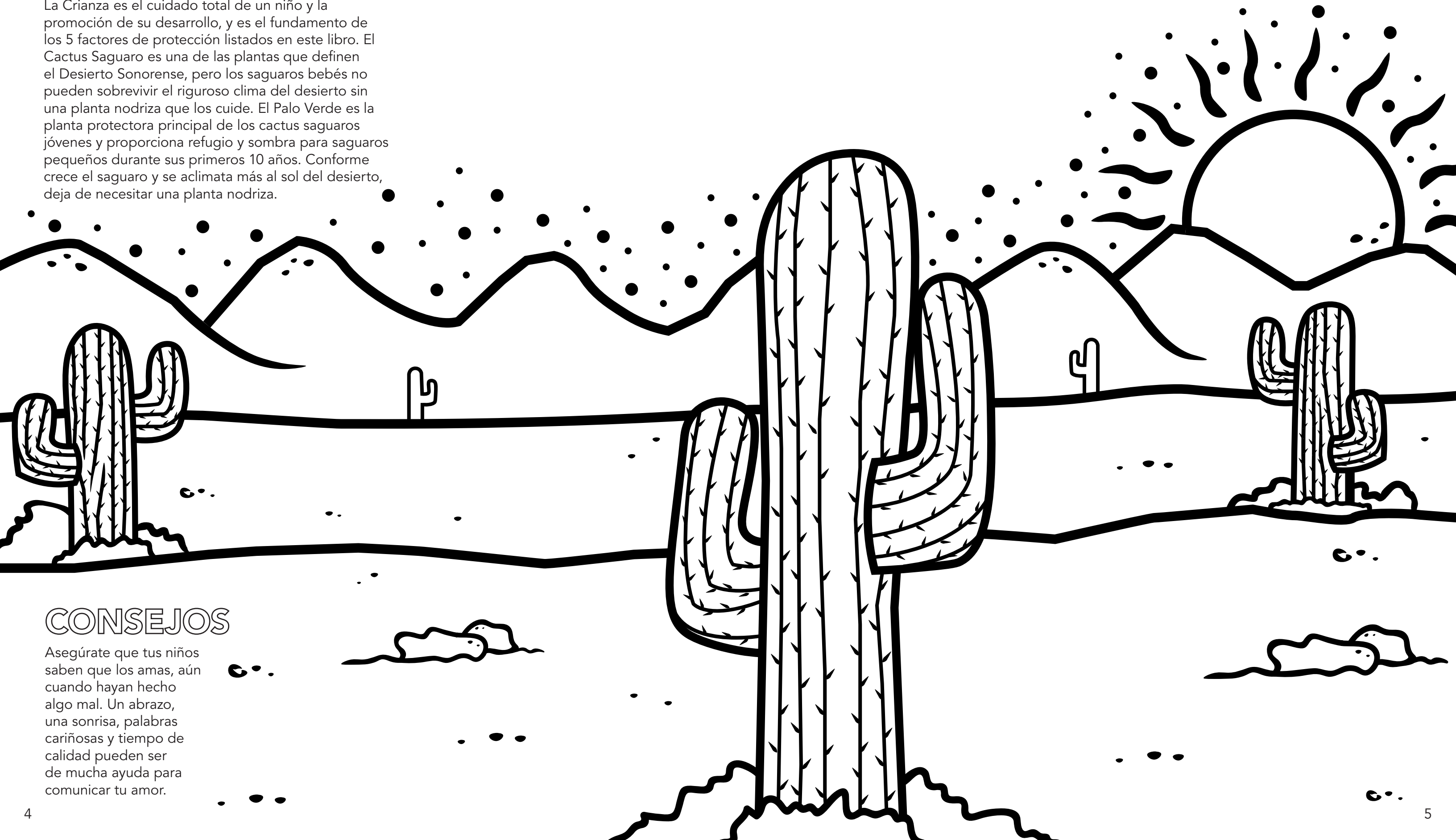
Make sure your children know you love them, even when they do something wrong. A hug, a smile, loving words and quality time can be helpful to communicate your love.

CRIANZA

La Crianza es el cuidado total de un niño y la promoción de su desarrollo, y es el fundamento de los 5 factores de protección listados en este libro. El Cactus Saguario es una de las plantas que definen el Desierto Sonorense, pero los saguaros bebés no pueden sobrevivir el riguroso clima del desierto sin una planta nodriza que los cuide. El Palo Verde es la planta protectora principal de los cactus saguaros jóvenes y proporciona refugio y sombra para saguaros pequeños durante sus primeros 10 años. Conforme crece el saguaro y se aclimata más al sol del desierto, deja de necesitar una planta nodriza.

CONSEJOS

Asegúrate que tus niños saben que los amas, aún cuando hayan hecho algo mal. Un abrazo, una sonrisa, palabras cariñosas y tiempo de calidad pueden ser de mucha ayuda para comunicar tu amor.

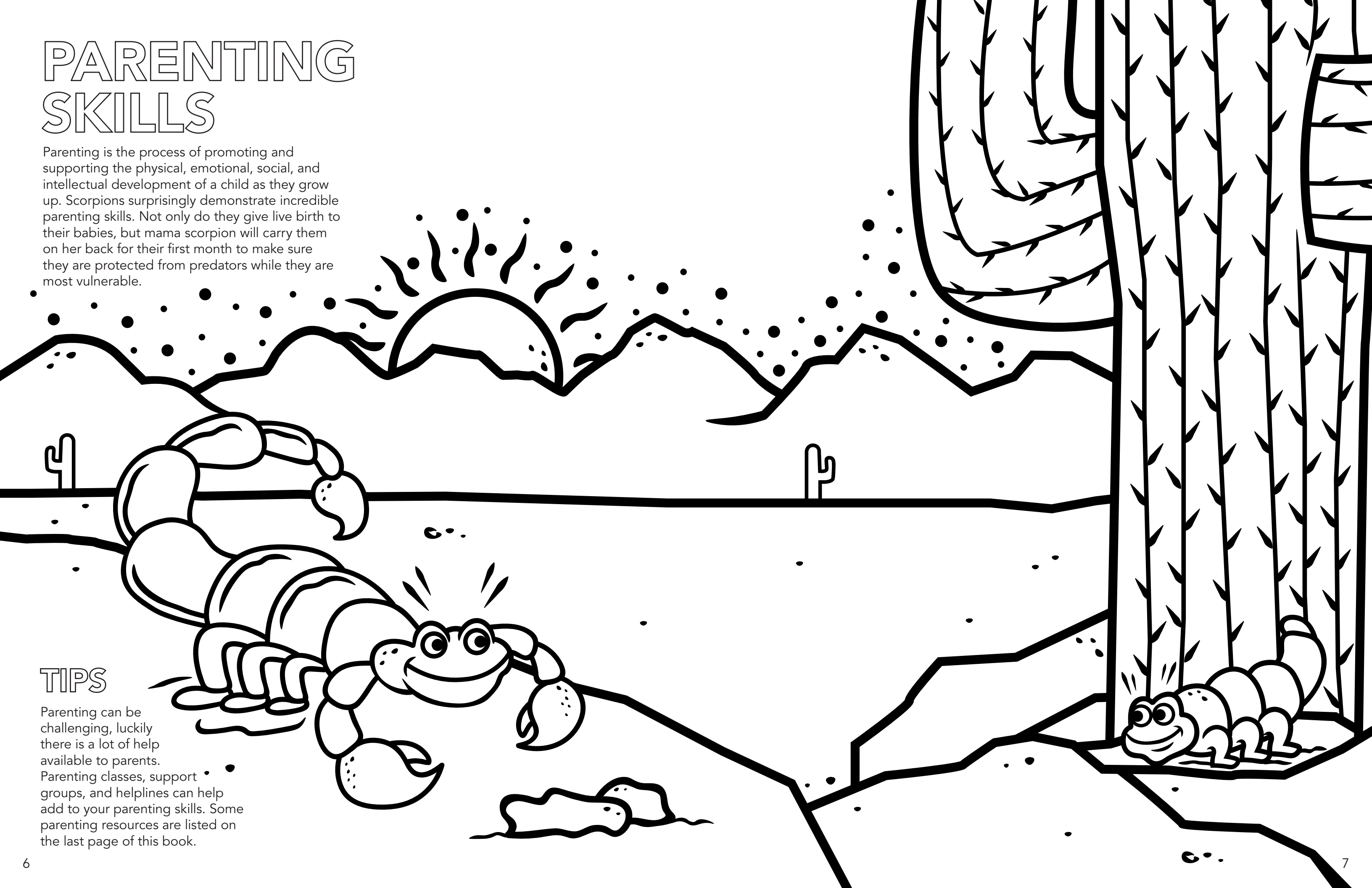


PARENTING SKILLS

Parenting is the process of promoting and supporting the physical, emotional, social, and intellectual development of a child as they grow up. Scorpions surprisingly demonstrate incredible parenting skills. Not only do they give live birth to their babies, but mama scorpion will carry them on her back for their first month to make sure they are protected from predators while they are most vulnerable.

TIPS

Parenting can be challenging, luckily there is a lot of help available to parents. Parenting classes, support groups, and helplines can help add to your parenting skills. Some parenting resources are listed on the last page of this book.

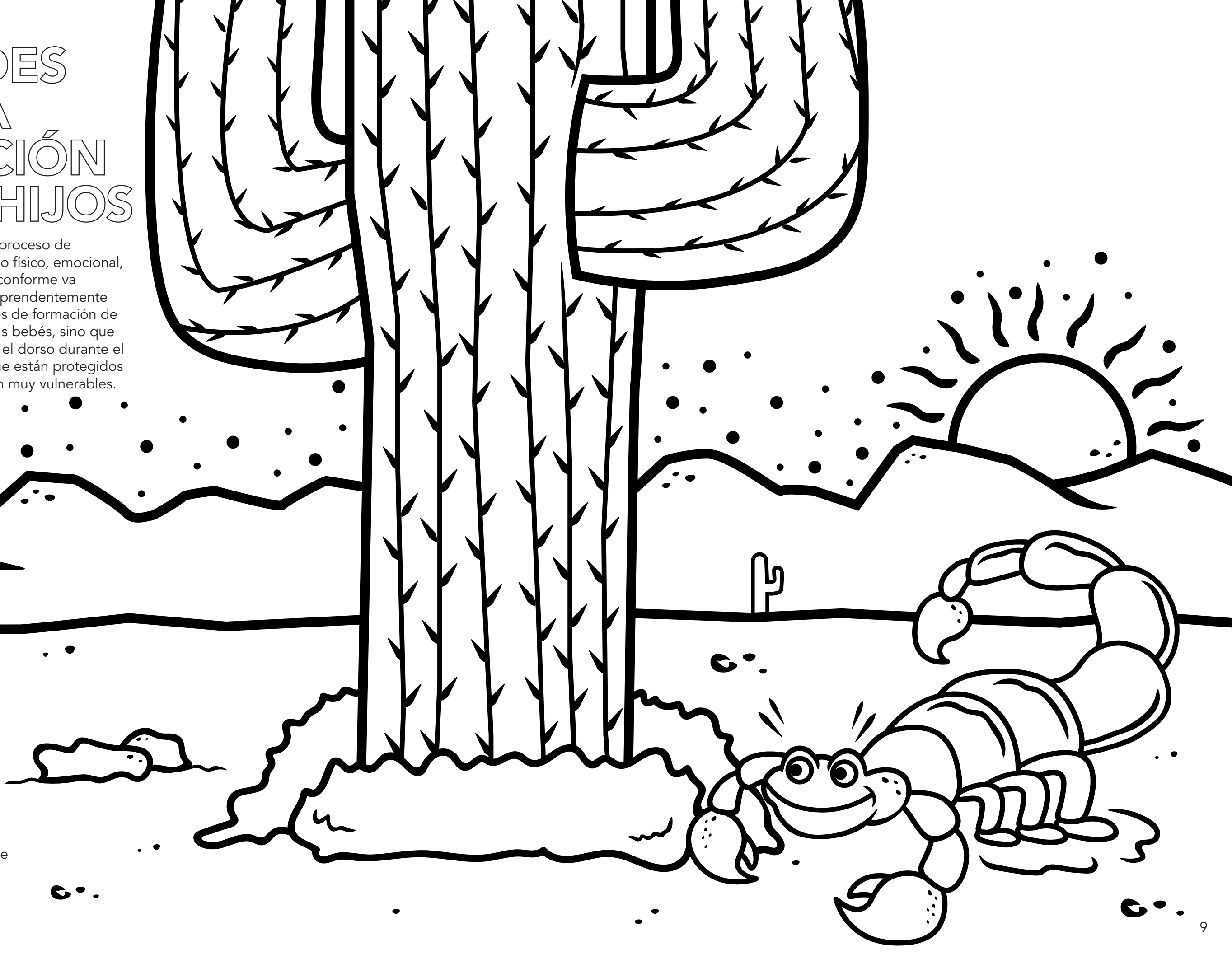


APTITUDES PARA LA FORMACIÓN DE LOS HIJOS

La formación de los hijos es el proceso de promoción y apoyo al desarrollo físico, emocional, social e intelectual de un niño conforme va creciendo. Los escorpiones sorprendentemente demuestran increíbles aptitudes de formación de sus crías. No sólo dan vida a sus bebés, sino que la mamá escorpión los lleva en el dorso durante el primer mes para asegurarse que están protegidos de los predadores mientras son muy vulnerables.

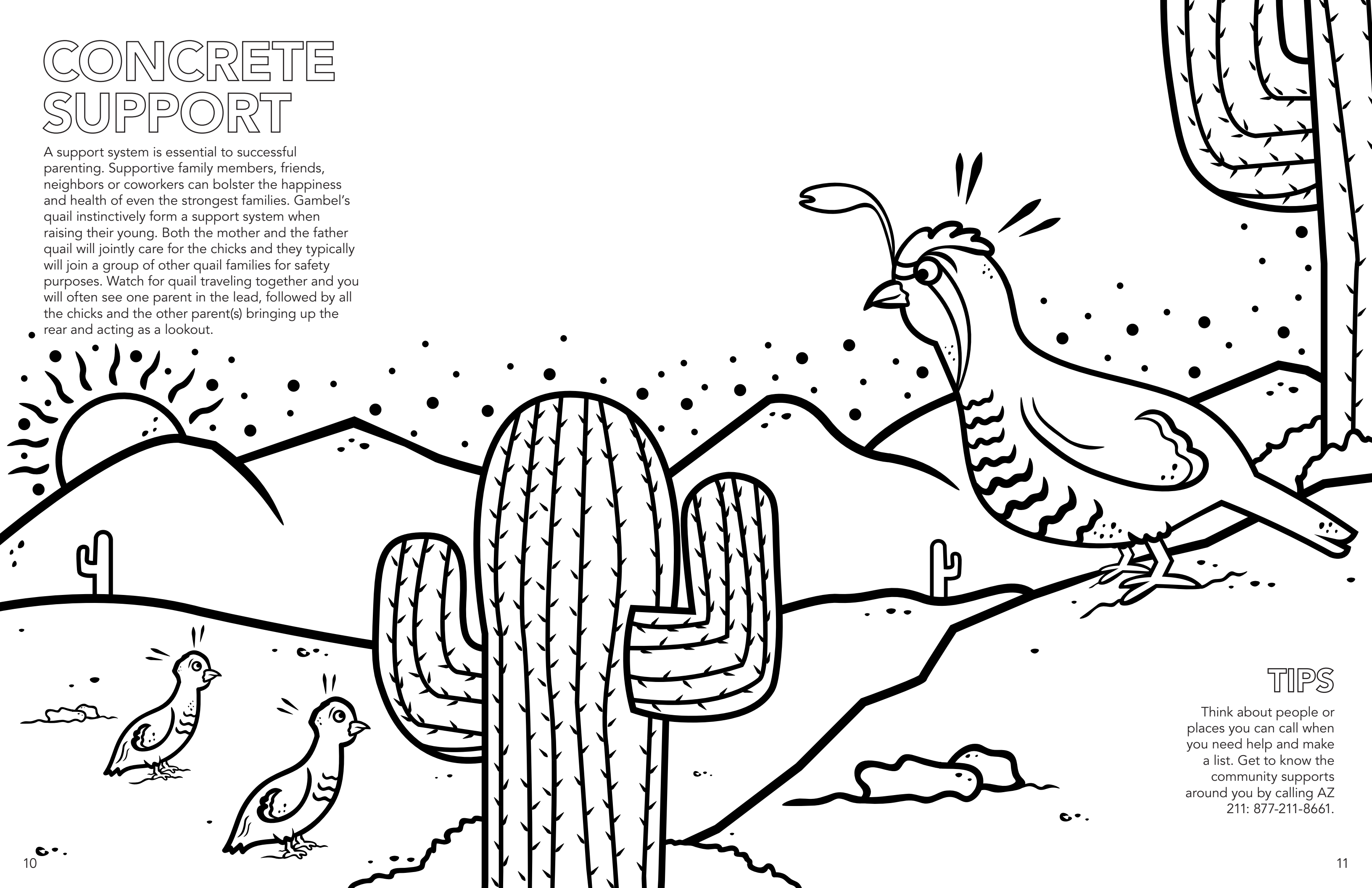
CONSEJOS

Criar a un hijo puede ser desafiante, pero por fortuna hay mucha ayuda disponible para los padres. Las clases de formación, grupos de apoyo y líneas de ayuda son una ayuda adicional para tus aptitudes de formación. Algunos recursos de ayuda para la formación de tus hijos están listados en la última página de este libro.



CONCRETE SUPPORT

A support system is essential to successful parenting. Supportive family members, friends, neighbors or coworkers can bolster the happiness and health of even the strongest families. Gambel's quail instinctively form a support system when raising their young. Both the mother and the father quail will jointly care for the chicks and they typically will join a group of other quail families for safety purposes. Watch for quail traveling together and you will often see one parent in the lead, followed by all the chicks and the other parent(s) bringing up the rear and acting as a lookout.

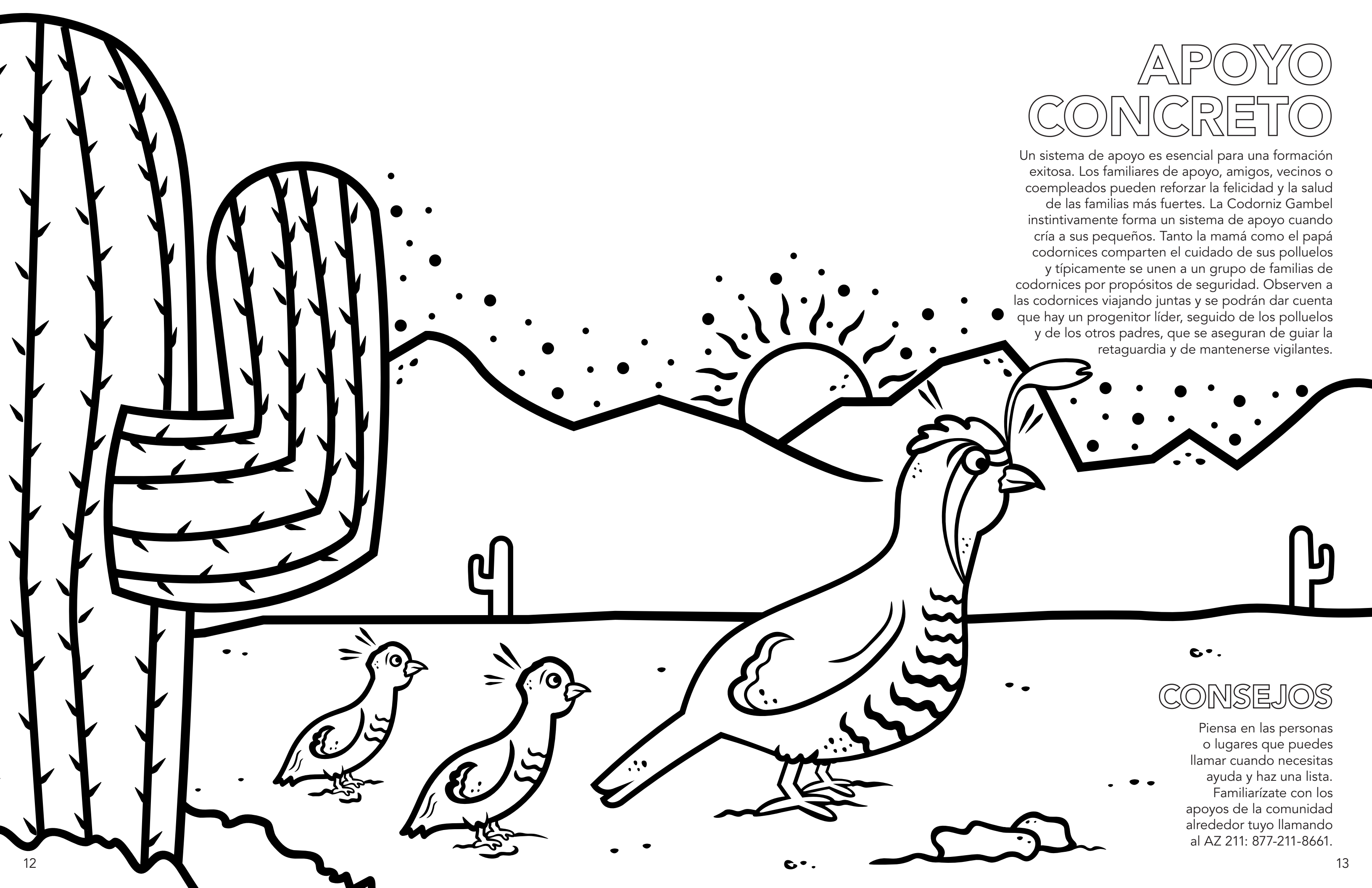


TIPS

Think about people or places you can call when you need help and make a list. Get to know the community supports around you by calling AZ 211: 877-211-8661.

APOYO CONCRETO

Un sistema de apoyo es esencial para una formación exitosa. Los familiares de apoyo, amigos, vecinos o coempleados pueden reforzar la felicidad y la salud de las familias más fuertes. La Codorniz Gambel instintivamente forma un sistema de apoyo cuando cría a sus pequeños. Tanto la mamá como el papá codornices comparten el cuidado de sus polluelos y típicamente se unen a un grupo de familias de codornices por propósitos de seguridad. Observen a las codornices viajando juntas y se podrán dar cuenta que hay un progenitor líder, seguido de los polluelos y de los otros padres, que se aseguran de guiar la retaguardia y de mantenerse vigilantes.



CONSEJOS

Piensa en las personas o lugares que puedes llamar cuando necesitas ayuda y haz una lista.

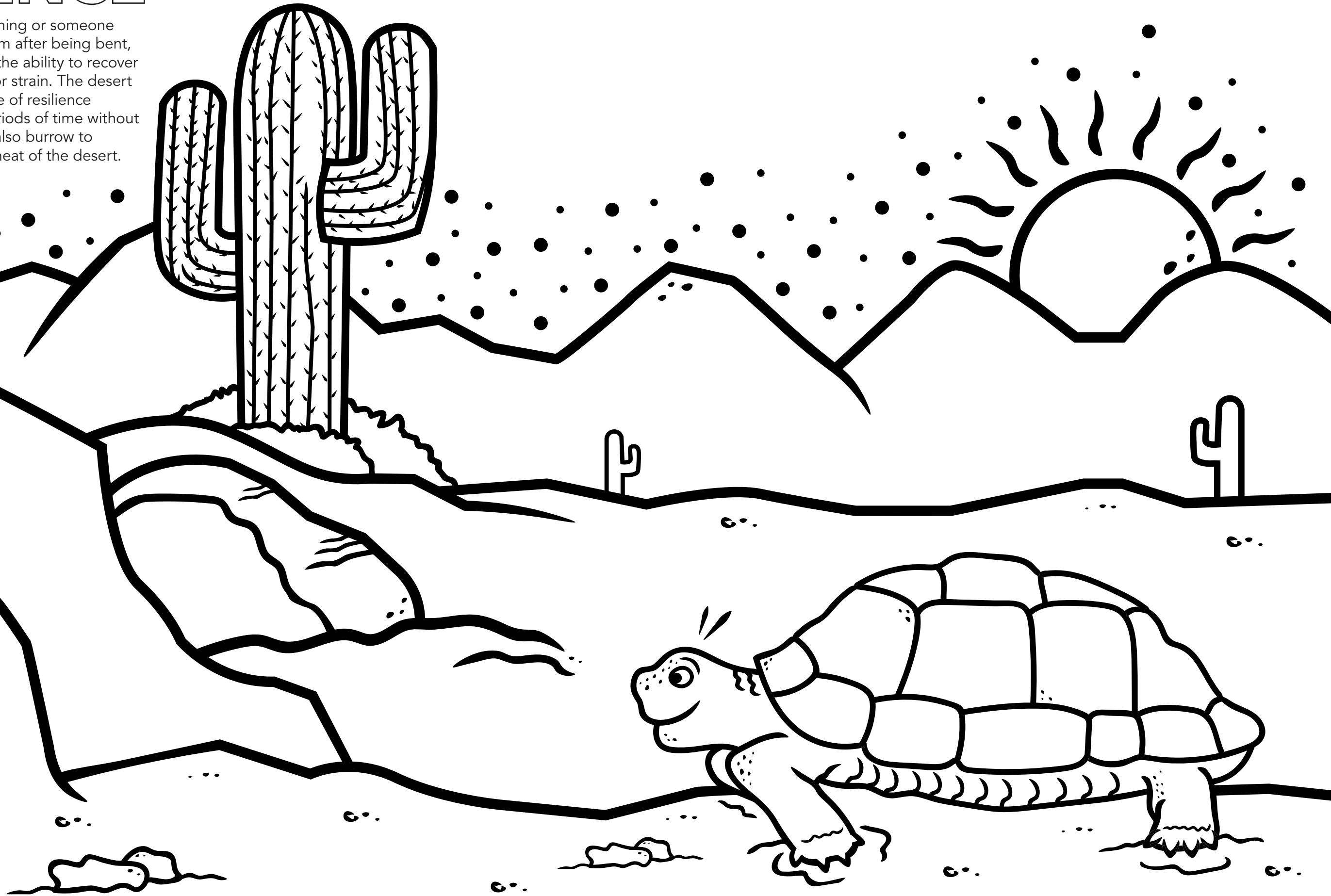
Familiarízate con los apoyos de la comunidad alrededor tuyo llamando al AZ 211: 877-211-8661.

RESILIENCE

Resilience is the power something or someone has to return to its original form after being bent, compressed, or stretched, or the ability to recover quickly from illness, struggle or strain. The desert tortoise is the perfect example of resilience because it can go for long periods of time without any food or water, and it can also burrow to escape the extreme summer heat of the desert.

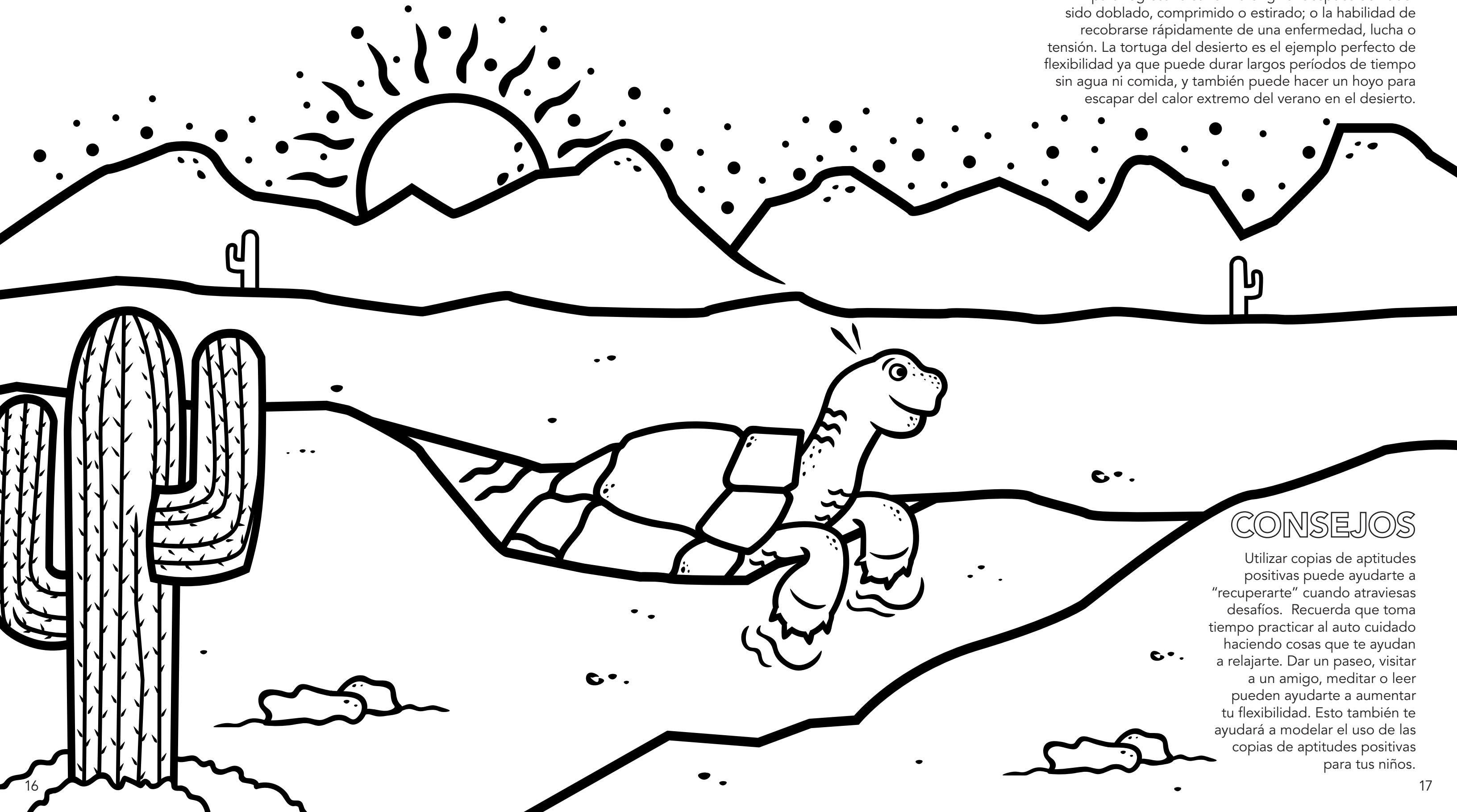
TIPS

Using positive coping skills can help you “bounce back” from challenging situations. Remember to take time to practice self-care by doing things that help you relax. Taking a walk, visiting a friend, meditating, or reading can help build up resilience. This will also help to model the use of positive coping skills for your children.



FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es el poder que algo o alguien tiene para regresar a su forma original después de haber sido doblado, comprimido o estirado; o la habilidad de recobrase rápidamente de una enfermedad, lucha o tensión. La tortuga del desierto es el ejemplo perfecto de flexibilidad ya que puede durar largos períodos de tiempo sin agua ni comida, y también puede hacer un hoyo para escapar del calor extremo del verano en el desierto.



CONSEJOS

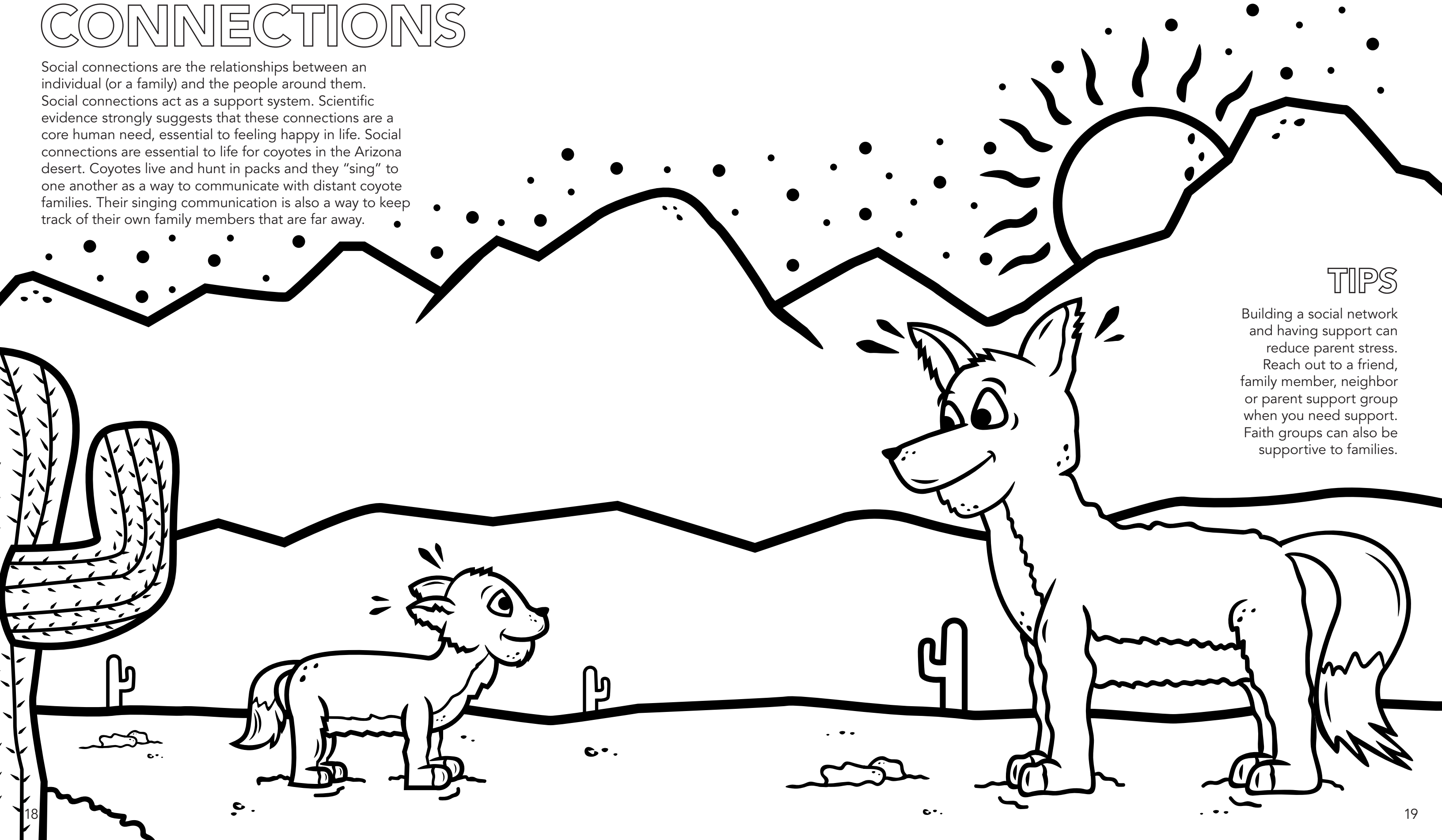
Utilizar copias de aptitudes positivas puede ayudarte a "recuperarte" cuando atraviesas desafíos. Recuerda que toma tiempo practicar al auto cuidado haciendo cosas que te ayudan a relajarte. Dar un paseo, visitar a un amigo, meditar o leer pueden ayudarte a aumentar tu flexibilidad. Esto también te ayudará a modelar el uso de las copias de aptitudes positivas para tus niños.

SOCIAL CONNECTIONS

Social connections are the relationships between an individual (or a family) and the people around them. Social connections act as a support system. Scientific evidence strongly suggests that these connections are a core human need, essential to feeling happy in life. Social connections are essential to life for coyotes in the Arizona desert. Coyotes live and hunt in packs and they “sing” to one another as a way to communicate with distant coyote families. Their singing communication is also a way to keep track of their own family members that are far away.

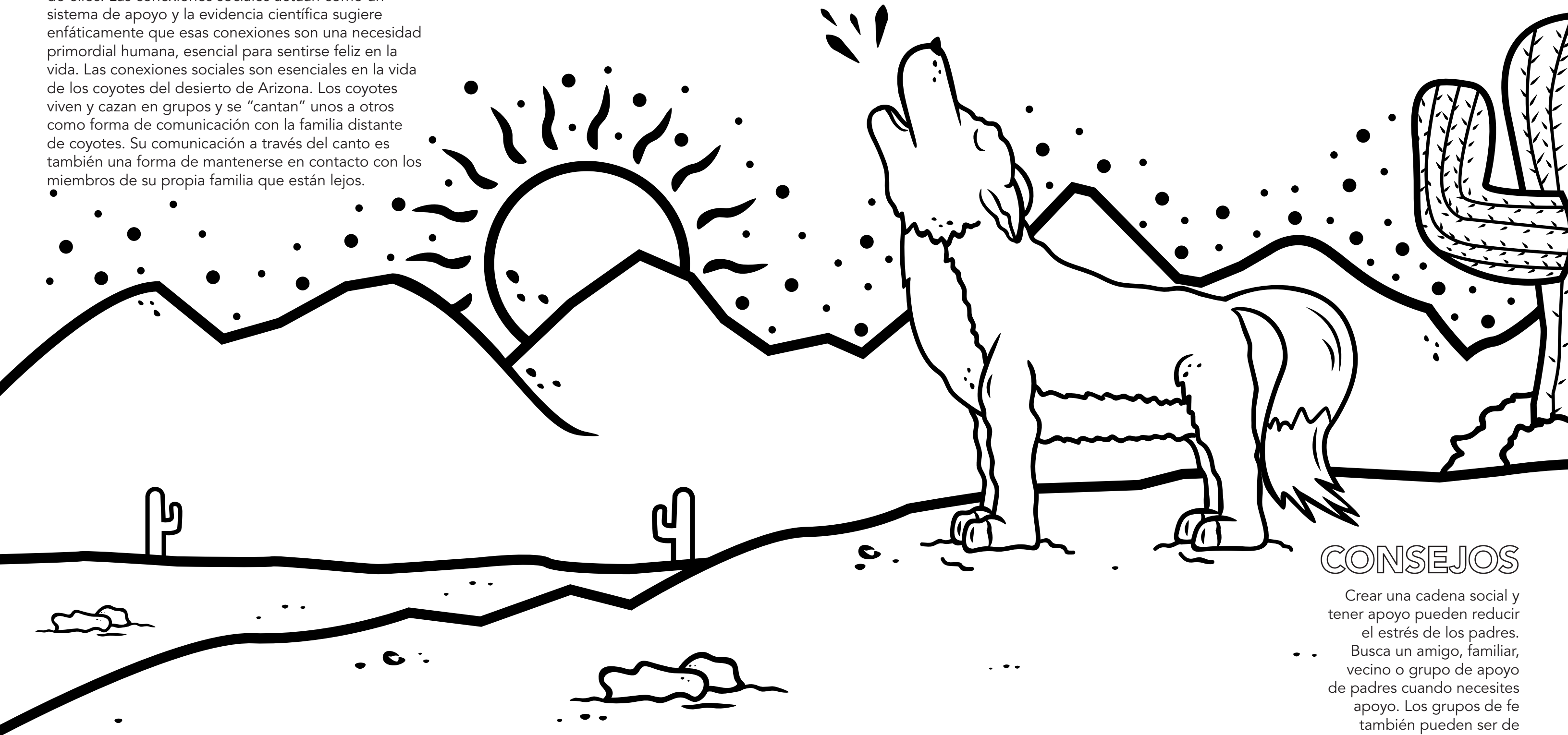
TIPS

Building a social network and having support can reduce parent stress. Reach out to a friend, family member, neighbor or parent support group when you need support. Faith groups can also be supportive to families.



CONEXIONES SOCIALES

Las conexiones sociales son las relaciones entre un individuo (o una familia) y las personas alrededor de ellos. Las conexiones sociales actúan como un sistema de apoyo y la evidencia científica sugiere enfáticamente que esas conexiones son una necesidad primordial humana, esencial para sentirse feliz en la vida. Las conexiones sociales son esenciales en la vida de los coyotes del desierto de Arizona. Los coyotes viven y cazan en grupos y se "cantan" unos a otros como forma de comunicación con la familia distante de coyotes. Su comunicación a través del canto es también una forma de mantenerse en contacto con los miembros de su propia familia que están lejos.



CONSEJOS

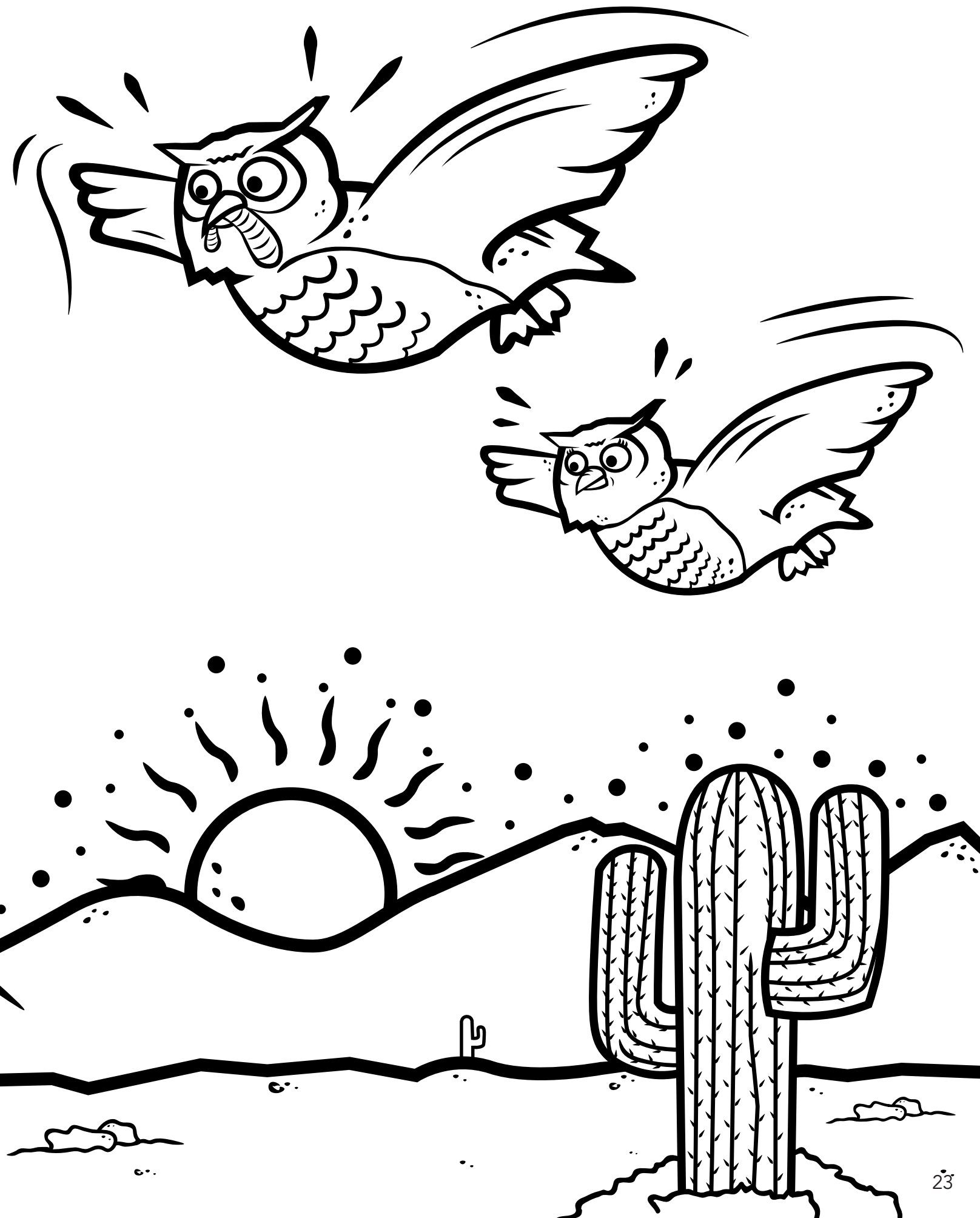
Crear una cadena social y tener apoyo pueden reducir el estrés de los padres. Busca un amigo, familiar, vecino o grupo de apoyo de padres cuando necesites apoyo. Los grupos de fe también pueden ser de apoyo para las familias.

SOCIAL + EMOTIONAL COMPETENCE

Parents support healthy social and emotional development in children when they model how to express and communicate emotions effectively, employ self-control, and make friends. A child's social and emotional competence is crucial to sound relationships with family, adults, and peers. Great Horned Owls are remarkable because they pick a mate that they stick with for life. Mom and dad owl will tenderly care for their young for months after they hatch, modeling for them flight and hunting behaviors until they are ready to survive on their own.

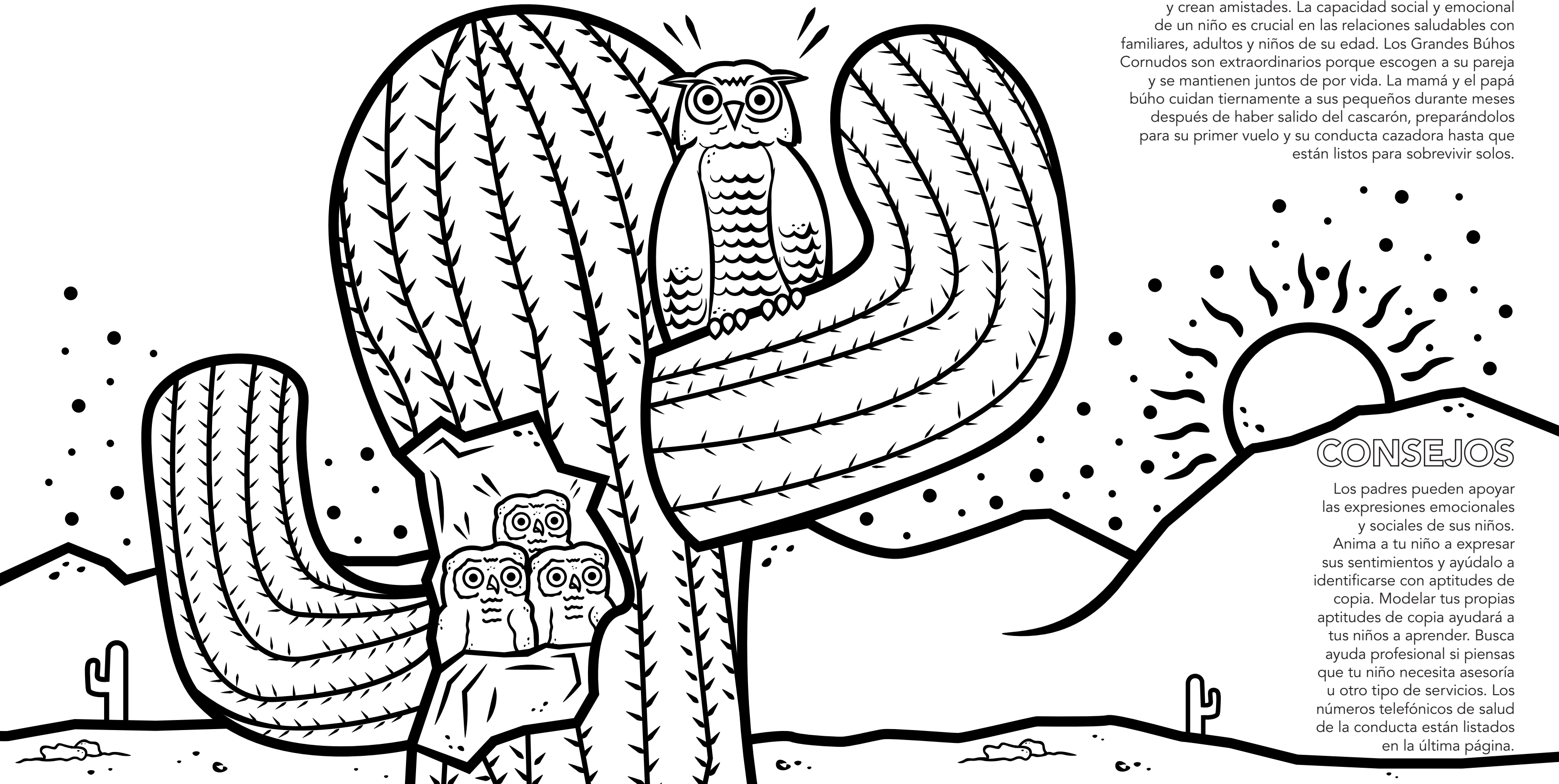
TIPS

Caregivers can support children's emotional & social expressions. Encourage your child to express their feelings and help them identify coping skills. Modeling your own coping skills will help your children learn. Reach out to professionals if you believe your child is in need of counseling or other types of services. Behavioral health numbers are listed on the last page.



CAPACIDAD SOCIAL Y EMOCIONAL

Los padres apoyan un desarrollo social y emocional sano en los niños cuando modelan la expresión y comunicación de las emociones efectivamente, emplean auto control y crean amistades. La capacidad social y emocional de un niño es crucial en las relaciones saludables con familiares, adultos y niños de su edad. Los Grandes Búhos Cornudos son extraordinarios porque escogen a su pareja y se mantienen juntos de por vida. La mamá y el papá búho cuidan tiernamente a sus pequeños durante meses después de haber salido del cascarón, preparándolos para su primer vuelo y su conducta cazadora hasta que están listos para sobrevivir solos.



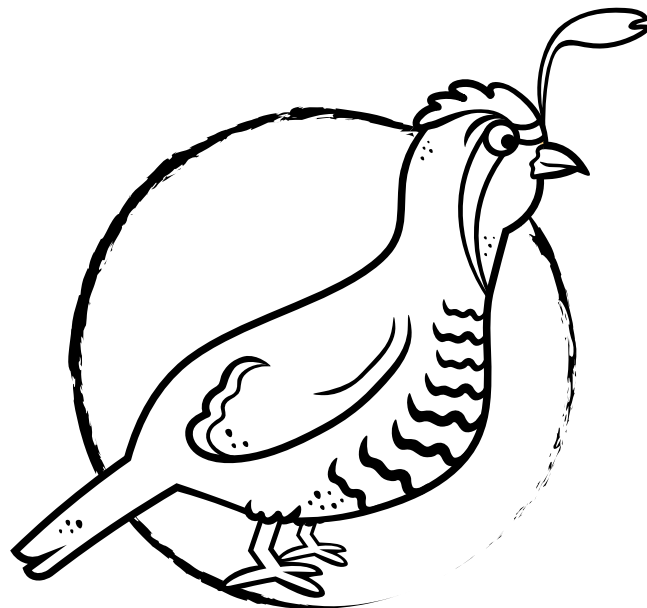
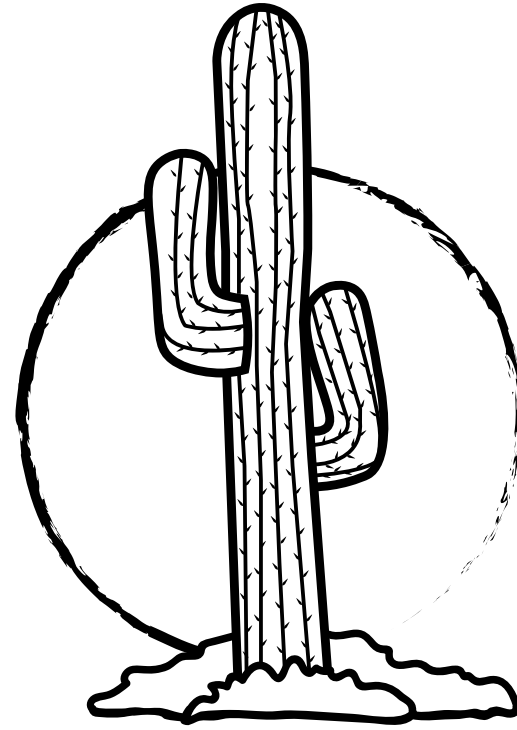
CONSEJOS

Los padres pueden apoyar las expresiones emocionales y sociales de sus niños. Anima a tu niño a expresar sus sentimientos y ayúdalo a identificarse con aptitudes de copia. Modelar tus propias aptitudes de copia ayudará a tus niños a aprender. Busca ayuda profesional si piensas que tu niño necesita asesoría u otro tipo de servicios. Los números telefónicos de salud de la conducta están listados en la última página.

FIND TIME FOR FUN!

Here are some ideas for family fun:

- Libraries offer multiple programs, classes, and areas that are family friendly. Kids love when you read to them!
- Museums - many have free admission days! <http://childrensmuseums.org/about/acm-initiatives/museums-for-all>
- Parks and splash pads.
- Try having a family picnic!
- Community pools
- Get involved with your child's school, especially on field trips!
- Many faith groups have youth groups and family centered activities
- Board games
- Cook together
- Play a sport
- Hiking, Fishing, or Camping
- Each city website has family events listed on it, like free movies at the park!



FAMILY RESOURCES

- Family Involvement Center's Parent Assistance Center and Help Line. Peer parent support, information, resources and community referrals. 602-288-0155 / 1-877-568-8468 or pac@familyinvolvementcenter.org. Serving parents / primary caregivers. English/Spanish.
- National Childhelp Hotline, 1-800-422-4453 All ages, 170 languages. Counselor support and community referrals. 24/7. <https://www.childhelp.org/>
- Birth to 5 Helpline, 1-877-705-5437 Ages 0-5. Highly-trained infant/child development experts and community referrals. M-F 8a-8p.
- Parent Partners Plus. Expecting moms and ages 0-5 in Maricopa County, AZ. Call 602-633-0732 or www.parentpartnersplus.com
- Kinship Care Coalition. Anyone caring for a child for a family member. Call 888-737-7494 or crl@azcaregiver.net or www.azkinicare.org
- 211 Arizona. All ages. Call 2-1-1 within Arizona or 877-211-8661 M-F 7a - 6p or <https://211arizona.org>
- Find Help Phoenix - The website is divided into multiple categories of services/ resources: www.findhelpphx.org or EncuentraAyudaPhx.org email FindHelpPhx@mail.maricopa.gov
- National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233 (SAFE) or the website www.thehotline.org
- Teen Lifeline 1-800-248-TEEN (8336). Texting services available- (602)248-TEEN (8336)
- National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255
- The National Sexual Assault Hotline is available 24/7: 1-800-656-HOPE (4673)
- United We Dream Hotline: This hotline provides resources and support for undocumented communities. 1-844-363-1423
- Strong Families- Free home visitor programs statewide: <https://strongfamiliesaz.com/>

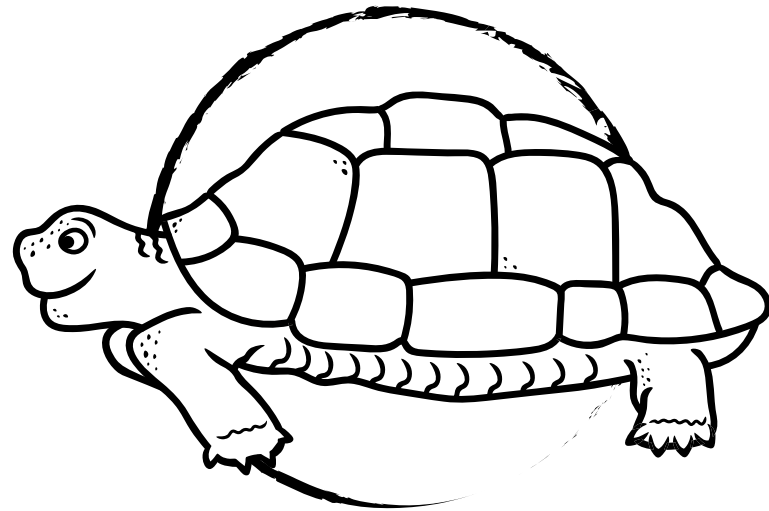
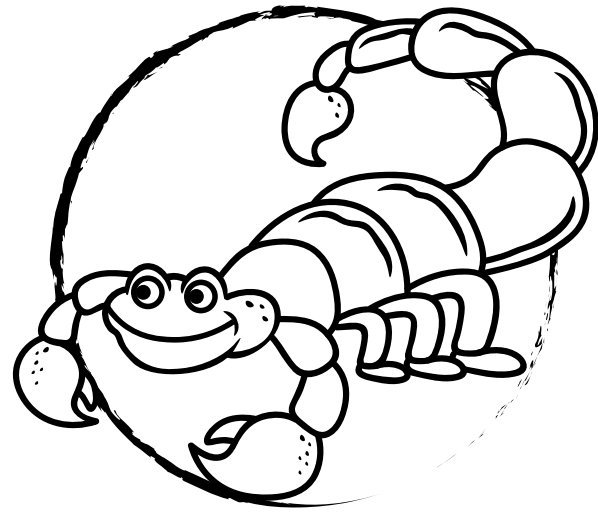
ARIZONA BEHAVIORAL HEALTH CONTACTS (LISTED BY COUNTY):

- Mercy Maricopa Integrated Care (Maricopa County). Member Services: 800-564-5465
- Cenpatico Integrated Care (Pima/Pinal County). Member Services: 866-495-6738
- Health Choice Integrated Care (Apache, Coconino, Gila, Mohave and Navajo Counties). Member Services: 800-640-2123

BUSCA TIEMPO PARA LA DIVERSIÓN

A continuación se listan algunas ideas para tener diversión familiar:

- Las bibliotecas ofrecen múltiples programas, clases y áreas para la familia. ¡A los niños les encanta que les lean!
- ¡Museos – muchos tienen días de admisión gratis! <http://childrensmuseums.org/about/acm-initiatives/museums-for-all>
- Parques y centros de diversión acuática.
- ¡Qué tal un picnic familiar!
- Albercas comunitarias.
- ¡Involúcrate en la escuela de tu niño, especialmente en los días de excursión!
- Muchos grupos de fe tienen grupos juveniles y actividades centradas en la familia.
- Juegos de mesa.
- Cocinar juntos.
- Participar en un deporte.
- Senderismo, Pesca o Camping
- ¡Las páginas de Internet de cada ciudad tienen listas de eventos familiares, como películas gratis en el parque!



RECURSOS FAMILIARES

- Centro de Ayuda de Involucración Familiar y Asistencia para los Padres y Línea de Ayuda. Apoyo, información, recursos y referencias comunitarias para los padres. 602-288-0155 / 877-568-8468 o pac@familyinvolvementcenter.org. Para padres / cuidadores principales. Inglés/ Español.
- La Línea Nacional de Ayuda de Emergencia de Niños ofrece ayuda para todas las edades y en 170 idiomas – 800-422-4453. Asesoría de apoyo y referencias comunitarias disponibles 24/7. <https://www.childhelp.org/>
- Línea de Ayuda para Recién Nacidos-5 años, 877-705-5437. Edades de 0-5. Expertos altamente calificados en desarrollo de infantes/niños y referencias comunitarias. L-V 8am-8pm.
- Coalición de Cuidado de Personas con Parentesco. Apoyo para cualquiera que cuide a un niño o familiar. Llama al 888-737-7494 o crl@azcaregiver.net o www.azkincare.org
- 211 Arizona. Para todas las edades. Llama al 2-1-1 dentro de Arizona o al 877-211-8661 L-V 7am – 6pm o <https://211arizona.org>
- Encuentra Ayuda Phoenix – Este sitio de Internet está dividido en múltiples categorías de servicios/recursos: www.findhelpphx.org o EncuentraAyudaPhx.org email FindHelpPhx@mail.maricopa.gov
- Línea Nacional de Ayuda de Emergencia para Violencia Doméstica: 800-799-7233 (SAFE) o www.thehotline.org
- Línea de Vida de Ayuda de Adolescentes 800-248-TEEN (8336). Servicios de texto disponibles- (602)248-TEEN (8336)
- Línea Nacional de Vida de Prevención de Suicidios 800-273-8255
- La Línea Nacional de Ayuda de Emergencia de Asalto Sexual está disponible 24/7: 800-656-HOPE (4673)
- Línea de Ayuda Soñamos Juntos: Esta línea de ayuda de emergencia ofrece recursos y apoyo a las comunidades indocumentadas. 844-363-1423
- Strong Families (Familias Fuertes) – Programas gratuitos de visitador de hogares a nivel estatal: <https://strongfamiliesaz.com/>
- Socios de Padres Plus. Para mamás embarazadas y mamás de niños de 0-5 en el Condado Maricopa, AZ. Llama al 602-633-0732 o www.parentpartnersplus.com
- Reporta el Abuso o Negligencia de Niños. Línea Ayuda de Emergencia de Arizona de Abuso de Niños: 888-SOS-CHILD (888-767-2445)
- Ayuda de Abuso de Sustancias <http://substanceabuse.az.gov/substance-abuse/treatment>

CONTACTOS DE SALUD DE LA CONDUCTA DE ARIZONA (LISTADA POR CONDADO):

- Cuidado Integrado de Maricopa Mercy (Condado Maricopa). Servicios para Miembros: 800-564-5465
- Cuidado Integrado Cenpatico (Condado Pima/Pinal). Servicios para Miembros: 866-495-6738
- Cuidado Integrado Health Choice (Condados Apache, Coconino, Gila, Mohave y Navajo). Servicios para Miembros: 800-640-2123



