

Concentrémonos en...

## Comunicarnos con otras



La crianza de los hijos puede consumirle tanto tiempo que hacer amistades y mantenerlas puede ser un reto. Por fortuna, muchas comunidades cuentan con recursos y oportunidades para que los padres y las familias se conozcan y descubran lo que tienen en común.

**RECUERDE:** Comunicarse con otras personas equivale a establecer nexos sociales

## Consejos

### Lugares en los que puede crear conexiones...

- Bibliotecas.
- Escuelas.
- Centros de recursos para la familia.
- Centros comunitarios.
- Distritos de parques.
- Piscinas.
- Comunidades religiosas.
- Eventos comunitarios.
- Parques.
- Grupos de juego.
- Gimnasios.
- Clases de formación para padres.
- Zoológicos o museos.
- Organizaciones que soliciten voluntarios
- Actividades para los niños (baile, deportes)
- Clubes de servicios (como Lions, Rotary, Kiwanis y Shriners).
- Organizaciones juveniles (Niños Exploradores, Niñas Exploradoras, 4H, clubes de chicos y chicas).

Para desarrollar una amistad, no necesariamente basta encontrarse en el mismo lugar que otros padres. Lo que cambia todo en el establecimiento de una conexión es dar ese paso adicional para comunicarse. Invite a alguien que haya conocido al parque o a la biblioteca para que sus hijos jueguen juntos. De ese modo, tanto los padres como los hijos pueden conocerse mejor. En ocasiones no tiene que ir a ningún lado para hacer nuevos amigos. Ofrezcale un obsequio a sus vecinos nuevos, pregunte si les gustaría compartir el transporte alguna vez o el cuidado de sus hijos, invítelos a un evento para los niños.

## Información

### Artículos

[Seis maneras de desarrollar nexos sociales en el trabajo](#) Se trata de consejos igualmente útiles para desarrollar relaciones con los compañeros de trabajo, con amigos que crían hijos y con otras personas.

[Para hacer buenos amigos](#) En esta página web puede encontrar información sobre lo que puede buscar en un amigo y cómo fortalecer una amistad.

### Videos

[Establecer un nexo significativo](#) Descubra cinco estrategias concretas para establecer nexos significativos.

[Desarrollar nexos: Cómo ser un ninja en las relaciones](#) Una divertida conferencista comparte los pasos para desarrollar y mantener buenas relaciones.

---

## Recursos

A veces es difícil pasar de conocer a otros padres a llegar a conocerlos de verdad. En algunas comunidades, se ofrecen cafés para padres que son una gran oportunidad de tener una conversación significativa con los demás mientras descubren algunas herramientas que pueden servirles en la crianza: las cinco fortalezas o factores de protección.

Sin embargo, en algunas comunidades simplemente no se dispone de estos cafés para padres. Si este es su caso, hay algo que puede hacer. Puede tener la valentía de crear algo similar por su cuenta o con un amigo. Las tarjetas de "[Parent Café in a Box](#)" son un buen recurso con elementos para romper el hielo que les sirven a los padres en la exploración de las 5 fortalezas mediante la conversación.

Hay varias opciones disponibles de Parent Café.

- El "Parent Café in a Box" original
- "Dad's Parent Café in a Box", que formula preguntas dirigidas a los papás en particular
- "A More Perfect Union Parent Café in a Box" que formula preguntas de contenido ético sobre los desafíos de la crianza en un mundo complejo

### **Puede usar las tarjetas con cualquier cantidad de actividades. Por ejemplo:**

- Salida nocturna para padres sobre las 5 fortalezas.
- Grupos de juegos para padres e hijos sobre las 5 fortalezas.
- Grupos para papás sobre las 5 fortalezas.
- Grupos de la iglesia sobre las 5 fortalezas.
- Grupos de Facebook sobre las 5 fortalezas.
- Cuentas de Instagram o Snapchat sobre las 5 fortalezas.

---

## Redes sociales

Si vive en una zona rural, no cuenta con transporte o tiene un hijo muy pequeño, salir puede significar un reto para usted. Si bien las redes sociales no pueden reemplazar las relaciones en persona, estas le permiten comunicarse en momentos en que se le dificulte salir de casa.

**Nextdoor** Una aplicación cuya función es establecer nexos en una comunidad específica. Si alguna comunidad cercana está activa en Nextdoor, puede unirse sin problemas. Entérese de eventos en la comunidad, lugares a los que puede ir y servicios, como recomendaciones para encontrar una buena niñera.

**Facebook** Puede buscar grupos de Facebook que se dediquen a los padres o a su comunidad. Algunos grupos de Facebook se centran en una edad del niño o un problema de crianza específicos.

**Zoom** Un recurso de videoconferencia gratuito y fácil de usar que le permite hablar cara a cara con sus amigos a través de una computadora o celular.

**FaceTime, WhatsApp y Google Duo** Las aplicaciones para videollamadas ofrecen la oportunidad de tener conversaciones telefónicas cara a cara. Facetime está disponible solo en dispositivos Apple, mientras que Google Duo y WhatsApp pueden descargarse gratis y funcionan tanto en dispositivos Apple como Android.