¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS COMIDAS FAMILIARES?

El 89% de los adultos de West Vancouver están de acuerdo en que sentarse a cenar con la familia de forma habitual es importante.

Comunidad involucrada. Jóvenes sanos. Futuros brillantes.

1. Comunicación

La hora de la cena es un momento para relajarse del estrés de la vida diaria. Es importante dedicar tiempo a escuchar las alegrías y preocupaciones de la familia. Aumentar la comunicación positiva ayudará a fortalecer los lazos familiares.

Tres preguntas para hacerle a tu hijo a diario.

- ¿Qué es lo que más te ha gustado del día?
- ¿Qué ha sido lo más duro del día?
- ¿Por qué estás agradecido hoy?

Preguntas adicionales:

- Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería y por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?
- ¿Qué nueva herramienta o aplicación crees que hay que inventar?
- ¿Qué es lo mejor que te ha pasado?
- Padres: ¿Cuáles eran los tres trabajos que querías tener de niño?
- Niños: ¿Cuáles son los tres trabajos que te interesan?

2. Aumento del éxito escolar

Las conversaciones a la hora de comer son fundamentales para la comprensión del lenguaje. Contribuyen a mejorar el vocabulario y las calificaciones de los alumnos.

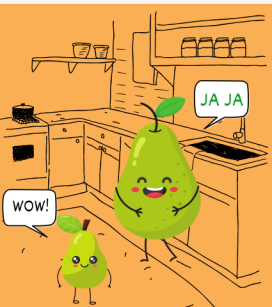
Formas de hacer que la hora de comer juntos sea más impactante:

- Apaga la televisión. Impide las conversaciones significativas.
- Aproveche la hora de la cena para decirle a su hijo por qué es un gran niño.
- Céntrese en los aspectos positivos durante las cenas

Recuerde que las cenas familiares no se centran tanto en la comida que se sirve sino en el tiempo que se pasa juntos. Divide las responsabilidades, de modo que una sola persona no sea responsable de preparar la comida, servirla y lavar los platos. Las responsabilidades y las alegrías de alimentar, cuidar y limpiar son algo que se puede compartir.

3. Fortalecer la autoestima

La cena es una oportunidad perfecta para fortalecer la autoestima de los niños. Al escuchar lo que los niños tienen que decir, estás diciendo: "Valoro lo que haces; respeto quién eres y lo que haces; lo que haces es importante para mí". Es importante que los jóvenes sientan que pueden hablar de sus sentimientos con la familia.



ESPERA
COMER JUNTOS

El 89% de los adultos de West Vancouver están de acuerdo en que sentarse a cenar con la familia de forma habitual es importante

Funding provided by the Washington State Health Care Authority

RECURSOS

Recursos alimentarios gratuitos

El condado de Clark tiene muchos sitios abiertos para acceder a comida gratis. Visite: https://www.clarkcountyfoodbank.org/foodfinder para ver el mapa con los sitios cerca de usted. En el mapa, seleccione su código postal, el día de la semana que está disponible y el tipo de sitio de comida (Food Pantry, Hot Meal Site o School Pantry). Haga clic en la chincheta para obtener más información, incluidos los horarios y la dirección.

Recursos de prevención

Para jóvenes

www.youcanwa.org
www.youthnow.me/youth-teens/
www.outofthepicture.org

Para padres

www.youthnow.me
www.starttalkingnow.org
www.samhsa.gov/talk-they-hear-you

Talleres para padres y familias

West Van for Youth organiza talleres GRATUITOS para padres y familias a lo largo del año que ayudan a fortalecer los lazos familiares y las habilidades parentales positivas.
Póngase en contacto con westvanforyouthcoalition@gmail.com para obtener más información.

Clark County Teen Talk - El Clark County Teen Talk ofrece apoyo de compañero a compañero sin juzgar por teléfono, chat en línea, tablero de mensajes o correo electrónico Lunes-Jueves:4-9pm & Viernes: 4-7pm.
- Llama al 360.397.2428 (CHAT)
- Envía un mensaje de texto a 360.984.0936
- Correo electrónico ccteentalk1@hotmail.com
- Mensaje directo @PeppyPenerson en Facebook, Instagram o Twitter

Family Community Resource Centers (FCRC)

El objetivo del FCRC es ayudar a todos los niños a tener éxito, y lo hacen eliminando barreras y poniendo en contacto a las familias con los recursos comunitarios disponibles. La ayuda puede llegar de muchas formas: desde ayuda con los deberes y material escolar hasta servicios sanitarios y odontológicos, ropa, alimentos, vivienda de emergencia, asistencia laboral y mucho más.
Póngase en contacto con la escuela de sus hijos para obtener más información o visite https://vansd.org/fcrc/#team.

Servicios y Tratamiento de Salud Mental

Catholic Community Services: (360) 567-2211 or (800) 388-6378
Community Services Northwest: (360) 558-5795
Children's Center: (360) 699-2244
Columbia River Mental Health Services: (360) 993-3000
Family Solutions: (360) 695-1014
Helping Professionals Wellness Center: (360) 687-0693
Lifeline Connections: (360) 397-8246
National Alliance on Mental Illness (NAMI): (800) 950-NAMI (6264)
Sea Mar Behavioral Health: (360) 558-5795
Western Psychological: (360) 906-1190

Ofrece Terapia Familiar e Individual

En Caso de Emergencia o Crisis

Clark County Crisis Services: 1-800-626-8137
OR 1-866-835-2755 (Hard of hearing line)
National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
National Youth Crisis Hotline: 1-800-442-HOPE (4673)
YWCA Clark County Safe Choice Domestic Violence Hotline: 1-800-695-0167

West Van for Youth es una coalición en Vancouver, Washington que se centra en la reducción del consumo de alcohol y marihuana entre los jóvenes en el oeste de Vancouver.
Nuestra misión:
West Van for Youth establece una comunidad con el objetivo de promover opciones saludables y reducir el consumo de sustancias entre los jóvenes para que puedan crecer y ser adultos resistentes y sanos.

@WestVanForYouth
www.westvanforyouth.org