



PRIMEROS PASOS

Mi Portafolio Familiar

**FIRST STEPS
TOGETHER**
FAMILIES IN RECOVERY SUPPORT



FIRST STEPS TOGETHER

FAMILIES IN RECOVERY SUPPORT

Le agradecemos al Departamento de Salud Pública, Oficina de Salud Familiar y Nutrición y Oficina de Servicios de Adicción a Sustancias y a Jewish Family & Children's Service.



**Departamento de Salud
Pública de Massachusetts**



**Administración de Servicios
de Salud Mental y
Abuso de Sustancias**



**Jewish Family &
Children's Service**



FIRST Steps Together está financiado por una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al Departamento de Salud Pública de Massachusetts y es administrado por la Oficina de Salud Familiar y Nutrición.

¡Gracias!

Agradecimientos

Este trabajo no sería posible sin el esfuerzo del personal de todos nuestros centros FIRST Steps Together.

Bay State Community Services
Cape Cod Children's Place
Center for Human Development
Jewish Family & Children's Service
Making Opportunity Count
Square One Community Services

Este conjunto de herramientas ha sido conceptualizado, diseñado, redactado y creado por el equipo de capacitación y asistencia técnica de FIRST Steps Together y el director del proyecto.

Sophia Terry
Clare Grace Jones
Adrienne Girard
Debra Bercuvitz
Erica Napolitan

Queremos dar las gracias a las siguientes personas por su importante contribución a la visión y creación de contenidos de este recurso.

Amy Sommer	Nicole Walden
Christina Russell	Katie Britton
Alvina Duffy	Maureen Whitman

Queremos dar las gracias a las siguientes personas por ofrecer generosamente su experiencia y conocimientos para la creación de este recurso.

Ingrid Agis | Chasity Chaz Arigoni | Jennifer Barnaby | Annie Bentley Waddoups | Melanie Bilodeau | Mori Boudreau | Julia Brachanow | Will Burrell | Brenda Carey | Philip Cash | Tiffany Clark | Elizabeth Cleary | Carolyn Conepcion | Annette Cycon | Betty Doherty | Karin Downs | Beth Farias | Lucy Fisher | Liz Friedman | Latisha Goullaud | Meredith Hallisey | Danya Handelsman | Jen Hinton | Cindy Horgan | Kirsten Huff | Wanda Jackson | Nahia Kassas | Peggy Kaufman | Brittany Lavoie | Felice Lopez | Flore Luxama | Larisa Mendez-Penate | Chelsea Peters | Erin Pierce | Jennifer Meyerhardt | Kristin Moore | Heather Pietras-Gladu | Shalonda Nicholson-Mabry | Maria Rader | Katie Reed | Meital Sandbank | Casey Schmidt | Adam Schwamb | Jennifer Seaberg | Judy Semonoff | Billie Starks | Laura Sternberger | Julie Sweeney | Madeline Tarbox | Constance White

FIRST (Families in Recovery Support) Steps Together es un programa que se centra en empoderar a los padres y familias afectadas por el consumo de sustancias. Tenemos siete centros en Massachusetts y prestamos servicios a domicilio, en comunidades o virtualmente.

Entendemos que la recuperación del consumo de sustancias es a menudo un proceso con muchos altibajos. Sabemos que el embarazo y la crianza de hijos pueden ser esperanzadores y emocionantes, pero también estresantes y abrumadores. Esto puede ser especialmente cierto para los padres que trabajan en su recuperación. Nuestros servicios de visitas a domicilio son flexibles y se ajustan a lo que las familias encuentran más útil.

FIRST Steps Together es un programa centrado en los pares dirigido por especialistas en apoyo a la recuperación familiar (FRSS) que también son padres en recuperación, con una capacitación especializada que les permite utilizar su experiencia para acompañar a los participantes en su camino. Nuestro programa ofrece la opción de un consejero de salud mental, un espacio para conectarse con otros padres en grupos de apoyo, coordinación del cuidado y ayuda con necesidades específicas.

Desde el lanzamiento de FIRST Steps Together, hemos acompañado a muchas familias en este camino. Nos sentimos privilegiados de ayudar a plantar estas semillas de esperanza y honrados de tener la oportunidad de ver crecer a las familias.

Mi Portafolio Familiar

Contenido

Introducción Para Los Padres	2
Cómo Usar el Portafolio	4
MIS PASOS	5
Mi Lista de Apoyos	6
Mi Visión del Bienestar	9
Mis Objetivos	14
Mis Planes para el mantenimiento de mi recuperación y para la seguridad de mis hijos	16
Mis Planes de Servicio y Tratamiento	20
Mi Asistencia a Grupos y Reuniones	21
Mis Cartas de Respaldo	22
Mi Kit de Planificación del Parto (<i>Recurso Para Futuros Padres</i>)	23
Mi Plan de Apoyo Familiar (Plan de Cuidados Seguros) (<i>Recurso Para Futuros Padres</i>) ...	24
Mis Otros Documentos Importantes	25
Mi Planificador	26
Mis Pensamientos y Sentimientos	27
NUESTROS PASOS	28
Información Familiar y Proveedores	29
Cómo Apoyar el Desarrollo de Su Hijo	31
Todo Sobre Mi Hijo	32
Establecimiento de Objetivos Familiares y Tableros de Metas	35
Guardar Momentos Especiales	36
Mis Pensamientos y Sentimientos	37
PASOS EL UNO HACIA EL OTRO	38
Mantener la Conexión	39
Ideas y Planes Para el Tiempo en Familia	41
Notas de Tiempo En Familia	43
Mi Plan de Acción y Evaluación Familiar	44
Mis Pensamientos y Sentimientos	45
PASOS DE APOYO	46
Recursos Comunitarios y Solicitudes	47
Recursos de Empleo y Educación	48
Recursos de Recuperación	49
Recursos Para la Crianza de Hijos	50
Mis Pensamientos y Sentimientos	52



Introducción Para Los Padres

Este es su portafolio de recuperación. Fue diseñado por padres en recuperación para guiar su camino a medida que crea la vida que desea para usted y su familia.

El portafolio tiene cuatro secciones para personalizar:

MIS PASOS se enfoca en identificar su sistema de apoyo, crear planes de bienestar y establecer objetivos personales. También incluye información sobre planificación de seguridad infantil y prevención de recaídas, planificación del parto y un Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros). Esta sección está dedicada a la visión que tiene de su vida como padre/madre en recuperación. Estas herramientas le permitirán ordenar sus pensamientos y comenzar a tomar medidas para lograr sus objetivos.

NUESTROS PASOS se centra en fortalecer la relación con sus hijos y apoyar sus necesidades de desarrollo. Hay espacio para que defina, en conjunto con su hijo, las esperanzas y sueños de la familia para el futuro.

PASOS EL UNO HACIA EL OTRO se centra en mantener la conexión con su hijo durante los períodos en que están separados. Esta sección le entrega herramientas para respaldar su relación, incluyendo ideas y planes para el tiempo en familia. En nuestro programa, usamos el término "Tiempo en familia" para referirnos a lo que otras agencias llaman "visita supervisada" o "tiempo de crianza supervisado". Esta es una manera intencional de reestructurar y cambiar el enfoque de "supervisión" del padre/madre a respaldar la conexión familiar y las relaciones entre padres e hijos.

PASOS DE APOYO es un espacio para recopilar toda la información importante, aplicaciones y recursos comunitarios para apoyar su crianza de hijos y su camino de recuperación.

Al final de cada sección hay un espacio para anotar sus pensamientos y sentimientos. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre este trabajo es un paso beneficioso en su camino de recuperación. Puede usar este espacio de la manera en que desee.

Este proceso puede ser emocionante cuando comienza a pensar en todas las posibilidades para su futuro, pero también saca a la luz importantes pensamientos y sentimientos a medida que avanza en el trabajo. Comprendemos que ya tiene bastante que hacer. Le recomendamos que



se tome su tiempo y avance por estos instrumentos a su propio ritmo, tomar descansos cuando lo necesite y preparar cuidadosamente su plan de bienestar y autocuidado.

Si está actualmente o podría estar más adelante involucrado con los Servicios de Bienestar Infantil (Child Welfare Services), trabajar con su proveedor para completar este material puede ayudarle a sentirse más preparado y menos ansioso. Esperamos que al trabajar en este portafolio se sienta empoderado y más cerca de los objetivos que tiene para usted y su familia.

Su proveedor puede guiarlo, pero el portafolio será lo que usted decida hacer de él. Este es un recurso para usted. Captura y comunica cómo es y qué considera importante. Como programa, creemos que su recuperación lo fortalece como persona y como padre. Esta es su oportunidad de demostrarlo y dar esos primeros pasos.



Cómo Usar el Portafolio

Este es el momento para comenzar a imaginar la vida que desea para usted y sus hijos.

Podemos considerar cada parte de este portafolio de crianza y recuperación como un escalón que nos lleva desde donde estamos ahora hasta donde queremos estar. Hemos estructurado el portafolio de modo que avance un paso a la vez. La mayoría de las herramientas se pueden realizar con su proveedor o independientemente, según lo que considere más cómodo.

A continuación encontrará algunos consejos para completar el portafolio:

- Estos materiales se pueden completar en cualquier orden y a cualquier ritmo.
- Divida el portafolio en partes más pequeñas y manejables. Dé prioridad a las partes que son más importantes o urgentes para su situación familiar. Por ejemplo, los futuros padres pueden empezar con la sección de planificación del parto.
- Use la lista de verificación de cada sección para marcar las partes a medida que las termine, y así tener una sensación de logro y celebrar su trabajo.
- La Visión del bienestar es un buen punto para comenzar. Este es el primer paso para diseñar su vida como padre/madre en recuperación.
- Use la sección Mis Objetivos para identificar los deseos y necesidades de su familia. Este es un ejercicio útil para idear los pasos más pequeños que puede tomar para avanzar hacia sus objetivos de largo plazo. Esta sección también le permitirá reconocer y apreciar su progreso.
- Pida ayuda a sus proveedores con las partes de este portafolio que le parezcan agobiantes o confusas. Comparta las partes de las que está orgulloso.
- Sus proveedores también tienen una guía para saber cómo ayudarle a completar este portafolio. Su guía incluye "lenguaje para la abogacía", en caso de que necesite ayuda para explicar su portafolio o progreso a proveedores externos o los Servicios de Bienestar Infantil.
- Este es un "documento dinámico" y puede ser una herramienta en constante cambio para que su familia use durante toda su vida.



MIS PASOS

Este espacio está dedicado a su camino como padre/madre en proceso de recuperación. En esta sección tendrá la oportunidad de identificar su sistema de apoyo, establecer objetivos, crear planes de bienestar y seguridad, y organizar todos sus documentos importantes. Puede compartir estas herramientas con sus proveedores de servicio para asegurarse de que su familia esté recibiendo el cuidado que necesita.

Esta sección incluye:

Mi Lista de Apoyos

Mi Visión del Bienestar

Mis Objetivos

Mis Planes – Mantenimiento de Mi Recuperación y Seguridad de Mis Hijos

Mis Planes de Servicio y Tratamiento

Mi Asistencia a Grupos y Reuniones

Mis Cartas de Respaldo

Mi Kit de Planificación del Parto

Mi Plan de Apoyo Familiar (Plan de Cuidados Seguros)

Mis Otros Documentos Importantes

Mi Planificador

Mis Pensamientos y Sentimientos





Mi Lista de Apoyos



El propósito de esta herramienta es tener un acceso fácil a la información de contacto de su sistema de apoyo. Su sistema de apoyo es cualquier persona a la que pueda acudir en caso de necesidad, como amigos, familia, apoyos de recuperación, profesionales médicos, proveedores de salud mental y apoyos espirituales. Los miembros de su equipo de apoyo pueden comunicarse entre sí y trabajar en conjunto si decide incluir formularios de consentimiento para la divulgación de información firmadas para sus proveedores de servicio.

Su nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Número de teléfono principal: _____ ¿Es este su celular? Sí No

Correo electrónico: _____

Dirección actual: _____ Ciudad/pueblo: _____

Estado: _____ Código postal: _____ ¿Puede recibir correo aquí? Sí No

¿Es un albergue o programa de tratamiento? Sí No

Si la respuesta es sí, nombre del programa: _____

Método de contacto preferido Correo electrónico Llamada telefónica Mensaje de texto

Contactos de emergencia

¿A quién puedo contactar en caso de emergencia?

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____



Mi Lista de Apoyos *continuación*

Contactos importantes

En esta sección se identifican las personas y proveedores importantes para su cuidado. Pueden incluir:

- Amigos cercanos
- Proveedores de tratamiento por consumo de sustancias
- Médicos como proveedor de cuidado primario, ginecólogo-obstetra o pediatra
- Padrinos o guía
- Asesores espirituales o clero
- Proveedores de salud mental o terapeutas
- Proveedores de intervención temprana
- Visitadores domiciliarios
- Orientador de recuperación/apoyo de pares
- Abogado o agente de libertad condicional
- Servicios de Bienestar Infantil

Nombre: _____

Esta persona es mi: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Puedo llamar a esta persona para: _____

Notas:

Nombre: _____

Esta persona es mi: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Puedo llamar a esta persona para: _____

Notas:

Mi Lista de Apoyos *continuación*

Nombre: _____

Esta persona es mi: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Puedo llamar a esta persona para: _____

Notas:

Nombre: _____

Esta persona es mi: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Puedo llamar a esta persona para: _____

Notas:

Nombre: _____

Esta persona es mi: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Puedo llamar a esta persona para: _____

Notas:





Mi Visión del Bienestar



Este plan le permite pensar en las actividades y prácticas cotidianas que promueven el bienestar en su vida. Pueden incluir ejercicio físico, lectura diaria, un pasatiempo o una artesanía, dormir suficiente, tomar sus medicamentos según la receta o simplemente darse una ducha, tomar desayuno o tender su cama en la mañana. Los planes de bienestar pueden ser como usted quiera. Este es un espacio para dar prioridad a lo que considera importante. No es necesario escribir en oraciones completas, solo anote lo que quiera. Esto es para usted.

Para conocerme

Para mí, el bienestar es como:

Estas son las cosas que hago actualmente para cuidarme:

Estas actividades me hacen sentir bien:

Cuando estoy en mi mejor momento, mi vida es:

(Está bien si nunca ha sentido que está en su mejor momento! Ahora está tomando las medidas para eso).

Estas son las cosas que puedo hacer para mantenerme sano/bien:



Mi Visión del Bienestar *continuación*

Mis hábitos cotidianos positivos son:

Cosas que agradezco:

Como parte de mi práctica diaria de gratitud, lo que haré es:

Identificación de mis factores de estrés

Estas son las cosas que a veces me causan estrés:

Estas son las relaciones que a veces me causan estrés:

Estos son los lugares que a veces me causan estrés:



Mi Visión del Bienestar *continuación*

Sé que estoy empezando a sentirme estresado o agobiado porque pienso/siento:

Mis habilidades o estrategias para afrontar el estrés son:

Cuando el estrés me agobie, lo que haré es:

Para cuidarme

Algo que haré por mí hoy es:

Algo que haré por mí esta semana es:

Algo que haré por mí este mes es:



Mi Visión del Bienestar *continuación*

Las formas en que interactúo con mis apoyos sociales/comunidad son:

Las formas en que fomento mi crecimiento educativo y cuido mi empleo son:

Las formas en que cuido de mi bienestar físico son:

Las formas en que cuido de mi bienestar mental/emocional son:

Las formas en que cuido de mi bienestar espiritual son:

Las formas en que cuido de mi bienestar financiero son:



Mi Visión del Bienestar *continuación***Personas positivas que tengo en mi vida**

NOMBRE	TELÉFONO	ME CONECTARÉ CON ESTAS PERSONAS:	NOTAS
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	
		Una vez al día Una vez a la semana Tan seguido como sea necesario	



“Recuerde que una vida plena se basa en el equilibrio. Concéntrese en armonizar todos los aspectos de su bienestar personal y disfrute el camino”.

- ESPECIALISTA DE APOYO PARA LA RECUPERACIÓN FAMILIAR





Mis Objetivos

Establecer objetivos es una manera emocionante de imaginar lo que desea para usted y sus hijos en el futuro. Los objetivos pueden ser personales, relacionados con la crianza de hijos o su recuperación, o sobre otras partes de su vida. Por ejemplo, puede soñar con tener un hogar cómodo, un nuevo trabajo, terminar la escuela o estar mejor en lo económico, la salud o las relaciones.

Un buen punto para comenzar es imaginar que tiene una varita mágica, *¿qué es lo primero que le gustaría cambiar? ¿Qué medidas realistas puede tomar para avanzar hacia ese objetivo?*

Hay muchas herramientas que pueden ayudarle a establecer objetivos y visualizar los pasos. Una forma útil es el **mapa de objetivos**.

Esta es una herramienta que nos permite subdividir los objetivos más amplios o de largo plazo en pasos más pequeños y manejables.

También nos ayuda a pensar en el “por qué” de nuestros objetivos y así mantenernos motivados para lograrlos.

Objetivo Principal:		POR QUÉ ES IMPORTANTE:	
OBJETIVO		PASOS	
¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo?		1	
¿Cuándo lo alcanzaré?		2	
		3	
OBJETIVO		PASOS	
¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo?		1	
¿Cuándo lo alcanzaré?		2	
		3	
OBJETIVO		PASOS	
¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo?		1	
¿Cuándo lo alcanzaré?		2	
		3	
OBJETIVO		PASOS	
¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo?		1	
		2	



OBJETIVO PRINCIPAL: POR QUÉ ES IMPORTANTE:

OBJETIVO ¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo? ¿Cuándo lo alcanzaré?	PASOS 1 2 3
OBJETIVO ¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo? ¿Cuándo lo alcanzaré?	PASOS 1 2 3
OBJETIVO ¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo? ¿Cuándo lo alcanzaré?	PASOS 1 2 3
OBJETIVO ¿Quién puede ayudarme a alcanzarlo? ¿Cuándo lo alcanzaré?	PASOS 1 2 3



Mis Planes para el mantenimiento de mi recuperación y para la seguridad de mis hijos



Crear un plan de seguridad para usted y su hijo asegura que, en caso de enfermedad, recaída u otra crisis o emergencia inesperada, tanto usted como sus hijos puedan recibir el apoyo y cuidado que necesitan. Aunque resulte incómodo pensar en cuál podría ser el plan de respuesta ante una emergencia, se trata de una oportunidad para que comparta con sus proveedores u otros apoyos con respecto a lo que considera óptimo para usted y sus hijos. Si tienen esta información, sus proveedores de confianza pueden hacer un mejor trabajo de abogar por usted. **Mi plan para mantener la recuperación** es su plan para mantenerse seguro y evitar una recaída.

MI PLAN PARA MANTENER LA RECUPERACIÓN

Las cosas que me ayudan a seguir trabajando por la recuperación son:
(ejemplos: grupos o reuniones de apoyo, cuidado/ejercicio físico, citas periódicas con mi terapeuta, tomar mis medicamentos, hablar con un amigo de influencia positiva, hacer cosas que disfruto, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cosas que tengo que evitar para proteger mi recuperación:

Personas: _____

Lugares: _____

Cosas: _____

Sé que puedo recaer cuando:

Siento... _____

Pienso... _____

Comienzo a... _____

Dejo de... _____



Mis Planes – Mantenimiento de Mi Recuperación y Seguridad de Mis Hijos *continuación*

Cuando me siento así, puedo: (ejemplos: hablar con ciertas personas, asistir a grupos/reuniones de apoyo, buscar apoyo espiritual, recurrir a mi lugar de culto o a proveedores de servicio/equipo de cuidados, etc.)

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Si tengo una recaída, los pasos para volver al camino correcto son: (ejemplos: ir a rehabilitación, grupos o reuniones de apoyo, cuidado/ejercicio físico, citas periódicas con mi terapeuta, tomar mis medicamentos, hablar con un amigo de influencia positiva, hacer cosas que disfruto, etc.)

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Mi proveedor y yo acordamos que si no puede ponerse en contacto conmigo durante _____ (cantidad de tiempo) puede llamar a:

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Mis Planes – Mantenimiento de Mi Recuperación y Seguridad de Mis Hijos *continuación*

Mi Plan para la seguridad de mis hijos es un plan para mantener seguros a sus hijos en caso de una emergencia de salud, recaída de consumo u otra crisis familiar.

Mi Plan para la seguridad de mis hijos

Si sufro una recaída u otra crisis, esta es la manera en que mantendré seguro a mi hijo:

Me comunicaré inmediatamente con _____, que acordó proporcionar cuidado para mi hijo en su casa o en _____

Su relación con mi hijo es _____, su número de contacto es _____

Su dirección es _____

Trabajaremos en conjunto para explicar este plan a mi hijo de una manera adecuada y mantener el contacto durante el tiempo que estemos separados.

Las cosas que le dan tranquilidad a mi hijo son (objetos de consuelo, rutinas especiales, comidas o actividades favoritas; especifique para cada hijo):

La escuela o guardería de mi hijo es (nombre, contacto): _____

Su horario de escuela o guardería es: _____

Su pediatra es (nombre, contacto): _____

Otros proveedores o personas importantes son (nombre, contacto): _____

Otros datos importantes para el cuidado de mi hijo son (medicamentos, alergias, etc.): _____



Mis Planes – Mantenimiento de Mi Recuperación y Seguridad de Mis Hijos *continuación*

En caso de que no pueda cuidarme a mí mismo o a mi hijo, mi contacto de emergencia es:

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Las personas que pueden quedarse conmigo y mi hijo son:

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Mi proveedor y yo acordamos que si no puede ponerse en contacto conmigo durante _____ (cantidad de tiempo) puede llamar a:

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde



Mis Planes de Servicio y Tratamiento



Este es un espacio para mantener sus planes de servicio y tratamiento, y tomar notas sobre sus objetivos y logros. Esto le permitirá hacer un seguimiento del trabajo que está haciendo y compartir esta información con sus proveedores, si así lo desea. Asegúrese de proteger su privacidad y confidencialidad guardando estos registros en un lugar seguro, para que la información solo se comparta con su conocimiento y permiso. Para guardar en forma segura estos documentos, recomendamos usar una carpeta con bolsillos o un sobre que se cierre.

Los documentos pueden incluir:

- Planes de servicio
- Planes de tratamiento
- Objetivos
- Notas de avance



No olvide guardar esta sección del portafolio en un **lugar seguro**, si es posible.





Mi Asistencia a Grupos y Reuniones



En este espacio puede mantener un registro de su asistencia y participación en grupos o reuniones de recuperación, qué obtiene de ellos y si desea revisar una reunión en especial. Esta también es una excelente manera de reflexionar sobre sus avances y el tiempo que ha dedicado a trabajar en su recuperación. Además, muchos programas de recuperación, Servicios de Bienestar Infantil y tratamientos por consumo de sustancias o libertad condicional ordenados por el tribunal le pedirán un registro de asistencia a reuniones o grupos.

Reconocemos que puede resultar difícil que se firme este formulario, sobre todo si puede vulnerar el anonimato del programa Doce Pasos. Si se reúnen virtualmente, no podrá obtener una firma manuscrita, por lo que le recomendamos solicitar un correo electrónico que confirme su asistencia al grupo. En cualquier caso, le recomendamos a que haga lo mejor que pueda y le pida a su proveedor que lo ayude y abogue por usted si es necesario.

ORGANISMO Y NOMBRE DEL GRUPO	LUGAR DE REUNIÓN, FECHA Y HORA	ASISTENCIA FIRMA	NOTAS DE COSAS APRENDIDAS SI CORRESPONDE
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	
		<i>n</i> _____	



Mis Cartas de Respaldo



Ser padre mientras trabaja en su recuperación es una tarea difícil. Ya sea si lleva muchos años de recuperación o si recién está iniciando este camino, es importante que tenga un recordatorio de su progreso. Esta sección es un lugar para guardar todas las cartas de proveedores o fuentes de apoyo como amigos y familiares, o certificados de finalización de un programa o grupo, como clase de crianza o programa de tratamiento intensivo ambulatorio. Recomendamos incluir una carpeta con bolsillos o sobre para que estas cartas estén seguras.

Si su familia está involucrada con los Servicios de Bienestar Infantil o el sistema judicial, es útil que pueda demostrar su trabajo, crecimiento y recuperación. Puede pedir a sus proveedores de servicio cartas de participación y apoyo que sirvan para demostrar sus fortalezas y avances. Cuando sea posible, estos documentos deben tener el membrete del organismo y contener el nombre completo, cargo y organismo del proveedor, información sobre los servicios que provee, fechas de participación y observaciones sobre el avance que está haciendo. Además de los proveedores, puede pedirle a amigos y familiares que escriban cartas donde hablen de su carácter, su forma de criar sus hijos y su trabajo para la recuperación.

A continuación encontrará un **formato de ejemplo para una carta de apoyo** que puede realizar un proveedor por usted. Comparta esta plantilla con sus proveedores. Pueden adaptar el lenguaje para satisfacer sus necesidades específicas.

(Membrete del organismo)

Nombre del proveedor, credenciales

Función

Organismo

Dirección

Correo electrónico

Teléfono

A quien corresponda:

Nos reunimos (semanalmente) y (nombre del participante) ha asistido regularmente.

Nos reunimos (semanalmente) y (nombre del participante) ha asistido regularmente.

(Nombre del participante) ha mostrado crecimiento y avance en las áreas de: (indique las áreas de crecimiento, objetivos o habilidades). (Nombre del participante) también ha participado en (inserte grupos u otras actividades del programa).

Seguiremos trabajando juntos para cumplir los objetivos de (nombre del participante) para mantener a su familia. No dude en comunicarse conmigo si tiene preguntas sobre los servicios de nuestro programa.

Atentamente,

Nombre, credenciales (si corresponde)

Mejor medio de contacto





Mi Kit de Planificación del Parto *(Recurso Para Futuros Padres)*

Si está embarazada, recomendamos explorar el **Kit de planificación del parto de Journey Recovery Project**, disponible para descargar e imprimir desde el **Centro de información del Departamento de Salud Pública de Massachusetts**.

Este kit incluye materiales para sus visitas prenatales y hospitalarias, espacio para indicar sus preferencias para el parto y los medicamentos, e información para que aprenda sobre el inicio del período postparto. Hay información sobre el Síndrome de abstinencia neonatal a opioides (NOWS) o Síndrome de abstinencia neonatal (NAS), y prácticas para amamantar, calmar y dormir en forma segura a su bebé.

Queremos que se sienta informada y empoderada. Creemos que realizar un plan del parto permitirá que se sienta más cómoda y menos ansiosa, y que tenga una mejor experiencia de parto y postparto.

El Kit de planificación del parto es una carpeta personal que la ayudará a mantenerse organizada, preparar un paquete de materiales para compartir con el Departamento de Niños y Familias (Department of Children and Families, DCF), que es la agencia de bienestar infantil de Massachusetts, y apoyarla en su camino a la recuperación y durante el embarazo. El Kit de planificación del parto contiene un Plan de recuperación y bienestar, y un ejemplo de portafolio para DCF, que pueden servir como su Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros). Esta carpeta es para usted, pero le recomendamos que revise los materiales con alguien de su confianza.



Kit de planificación del parto de Journey Recovery Project

<https://journeyrecoveryproject.com/>

Centro de información del Departamento de Salud Pública de Massachusetts

<https://massclearinghouse.ehs.state.ma.us/>

Los recursos incluyen:

- Personas con las que debe reunirse durante el embarazo
- Hoja de recomendaciones para la cita prenatal
- Síndrome de abstinencia neonatal (NAS) y Síndrome de abstinencia neonatal a opioides (NOWS)
- Hojas de objetivos de bienestar y recuperación
- Registro de actividades de cuidado prenatal
- Registro de actividades de recuperación
- Plan de autocuidado después del parto





Mi Plan de Apoyo Familiar (Plan de Cuidados Seguros) (Recurso Para Futuros Padres)



El Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros) es un requisito federal diseñado para apoyar la seguridad y el bienestar de niños y familias afectados por el consumo de sustancias.

En la actualidad, en Massachusetts, cuando nace un bebé afectado por sustancias (legales o ilegales), se suele presentar un informe ante Servicios de Bienestar Infantil (Child Welfare Services). Cuando la familia salga del hospital, Servicios de Bienestar Infantil exigirá que haya un Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros).

Invitamos a todos los futuros padres a completar este plan durante el embarazo, en especial a cualquiera que haya consumido sustancias antes o durante el período prenatal (incluido el tratamiento asistido por medicamentos (MOUD)) y a aquellas familias que ya hayan estado involucradas con los Servicios de Bienestar Infantil. Lleve su plan al hospital e informe al trabajador social del hospital que lo tiene. No tiene obligación de compartir lo que haya escrito con nadie si no lo desea.

Tener el plan completo con anticipación puede aliviar una parte del estrés de una etapa tan agitada, de modo que usted y su familia se puedan concentrar en su salud y en conocer al nuevo bebé. Esto también demuestra que se ha tomado el tiempo de pensar y planear cómo recibirá apoyo durante los días, semanas y meses después de tener a su bebé.

Aquí puede descargar el **Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros)** creado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts:

mass.gov/info-details/information-about-plan-of-safe-care-posc

Se incluye un formulario de consentimiento que otorga permiso para que sus proveedores se comuniquen entre sí y con Servicios de Bienestar Infantil con respecto a su cuidado. Recuerde que firmar este formulario de consentimiento es su elección y que su firma podría ayudar a que sus proveedores trabajen mejor en conjunto.

Para recibir más información, recomendamos que también use el Plan de apoyo familiar (Plan de Cuidados Seguros) de **The Journey Recovery Project**.

journeyrecoveryproject.com/resources/plan-of-safe-care-materials

El proyecto Journey Recovery Project ha creado un portafolio de DCF. **El Portafolio de DCF** es una carpeta personal con toda la información que sería útil compartir con Servicios de Bienestar Infantil si es que se realiza un informe o una presentación después del nacimiento.

journeyrecoveryproject.com/wp-content/uploads/2020/10/DPH_JourneyProject_BPK_POSC_Pages_Web.pdf





Mis Otros Documentos Importantes



Puede usar esta sección para **organizar y almacenar sus documentos importantes**. A menudo es difícil llevar la cuenta de todos los documentos e información de la familia. Al guardarlo todo en un mismo lugar, como un sobre o una carpeta con bolsillos, será más fácil acceder a ellos cuando los necesite, por ejemplo, para el registro en la escuela o los trámites para obtener ayuda.

Estos documentos pueden incluir copias de certificados de nacimiento, tarjetas del seguro social, tarjetas del seguro de salud, vales de alojamiento o guardería, documentos del tribunal de familia o juvenil, o cualquier otro artículo que necesite para las citas. Quizás tenga que compartir estos materiales con la escuela de su hijo, los Servicios de Bienestar Infantil u otros proveedores. Planifique con anticipación y tenga estos documentos a mano en todo momento. Cuando no la esté usando, recomendamos que guarde esta sección del portafolio en un lugar seguro, en lo posible, para proteger la información personal de su familia.

Los documentos pueden incluir:

- Certificados de nacimiento
- Tarjetas del seguro social
- Tarjetas del seguro de salud
- Vales de alojamiento o guardería
- Documentos del tribunal de familia o juvenil
- Artículos que necesite para las citas



No olvide guardar esta sección del portafolio en un **lugar seguro**, si es posible.





Mi Planificador



Ser un padre/madre que trabaja en su recuperación a menudo implica mantener registro de muchas cosas, como las citas para usted y su hijo. Anotar su programación le permite controlar todos los asuntos que debe manejar. Puede usar este calendario como planificador para mantener un registro de sus reuniones de recuperación, tiempos en familia, reuniones o entrevistas de Servicios de Bienestar Infantil, fechas de comparecencia ante tribunal y otras citas para usted o su hijo, como citas médicas, de educación o de terapia. Incluimos aquí una **plantilla de calendario de un mes**, pero puede imprimir varias copias para planificar con anticipación, si eso le acomoda.

MES:						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO





Mis Pensamientos y Sentimientos



Dedicar tiempo a escribir sus pensamientos y sentimientos puede ser una parte importante del trabajo que lo ayudará a crecer y sanar. **Puede utilizar este espacio como desee:** como diario, para crear una lista diaria de agradecimientos, para dibujar o hacer garabatos, o para anotar las conclusiones de las reuniones y los grupos.



NUESTROS PASOS

Este espacio está dedicado al camino de su hijo y lo puede usar esté o no bajo su cuidado actualmente. Puede usar esta sección para identificar el sistema de apoyo de su hijo y mantener información sobre su desarrollo educativo o médico y otras necesidades. Si su hijo tiene la edad suficiente, puede incluirlo en este proceso y trabajar juntos para establecer metas familiares.

Esta sección incluye:

Información Familiar y Proveedores

Cómo Apoyar el Desarrollo de Su Hijo

Todo Sobre Mi Hijo

Establecimiento de Objetivos Familiares y Tableros de Metas

Guardar Momentos Especiales

Mis Pensamientos y Sentimientos





Información Familiar y Proveedores



Aquí tiene un espacio para reunir la información importante sobre sus hijos y mantener un registro de todas las personas que trabajan con ellos, incluyendo los proveedores de la guardería o escuela, el consultorio del médico, su terapeuta o proveedor de intervención temprana, o cualquier otra persona que lo apoye. Mantener esta información en un solo lugar le permitirá estar organizado y ahorrar tiempo. Use la sección de notas para agregar otros datos que le parezcan importantes sobre los proveedores o servicios de su hijo.

Nombre del niño: _____ Fecha de nacimiento: _____

Teléfono personal del niño (si corresponde): _____

Contacto adulto si no soy yo: _____

Información de la escuela/guardería

Escuela: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____

Profesor: _____

Grado: _____

Horario: _____

Pediatra

Médico: _____ Teléfono: _____

Oficina/organismo: _____

Información de otros proveedores (como el de intervención temprana o terapeuta)

Nombre y cargo del proveedor: _____

Organismo: _____

Teléfono: _____ Email: _____

¿Existe un consentimiento para la divulgación de información actualmente? Sí No No corresponde

Notas:



Información familiar y proveedores *continuación*

Diagnósticos:

Medicamentos:

Alergias:

Contactos de emergencia

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Dirección: _____

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Dirección: _____



Cómo Apoyar el Desarrollo de Su Hijo



Si le preocupa que su hijo pueda necesitar apoyos adicionales para cumplir con logros del desarrollo o del aprendizaje, le recomendamos que se comunique con su pediatra (cualquiera sea la edad), el programa local de Intervención Temprana (entre 0 y 3 años) o el equipo de educación especial de la escuela (3+). Esta sección puede servir para almacenar copias de las evaluaciones de desarrollo, los resultados de citas, las instrucciones de cuidados posteriores y los materiales educativos de su hijo.

Si tiene dudas sobre a quién pedirle ayuda, su proveedor puede ofrecer remitirlo o contactarlo con recursos locales para iniciar este proceso.

Queremos que los padres sepan que buscar apoyo adicional para su hijo es siempre lo correcto cuando tengan alguna pregunta o inquietud sobre el desarrollo o las necesidades de su hijo. Al margen de que los padres estén o no en recuperación, muchos hijos se benefician de los apoyos para el desarrollo mientras son bebés, niños pequeños, preescolares y escolares.

Su pediatra familiar debería poder evaluar las necesidades de su hijo o enviarlo a los servicios de apoyo. Si su hijo tiene entre 0 y 3 años de edad, puede calificar para Intervención Temprana, es decir, un programa gratuito que enviará a un especialista en desarrollo, un trabajador social clínico u otro proveedor de servicios (terapeuta ocupacional, terapeuta del habla o fisioterapeuta, según sea necesario) a proporcionar cuidado a domicilio o visitas virtuales para apoyar el desarrollo de su hijo.

Si su hijo tiene más de 3 años, el pediatra puede enviarlo a una evaluación del desarrollo. También se puede comunicar con el sistema escolar local de su hijo para plantear sus preguntas o inquietudes sobre el desarrollo y tiene derecho a pedir una evaluación en cualquier momento. Si su hijo es evaluado y se concluye que lo beneficiaría tener apoyos adicionales, puede recibir un Plan de Educación (IEP) individualizado o un plan 504, en el cual se describirían los servicios a los que califica y que tiene derecho a recibir, con permiso de los padres. Según estos planes educativos, se deben ofrecer reuniones anuales y evaluaciones y actualizaciones regulares durante todo el año. Como padre/madre, usted tiene derecho a participar de manera activa en las reuniones y abogar por las necesidades de su hijo. También tiene derecho a aceptar o rechazar cualquier servicio ofrecido o a aceptarlos o rechazarlos en forma parcial.

Después de cualquier visita o reunión con el proveedor de servicios o con el equipo de educación especial de su hijo, recibirá documentación que sirve como registro de las necesidades y los derechos de su hijo a los servicios, así como de los servicios entregados. A continuación hay un espacio para que lleve un seguimiento de esa información. También es un espacio para que pueda almacenar materiales educativos e información sobre desarrollo infantil, prácticas para dormir en forma segura a su bebé, rutinas de alimentación y recursos relacionados con la comprensión de los sentimientos y comportamientos de su hijo.





Todo Sobre Mi Hijo



Esta sección ofrece un espacio para describir a su hijo y algunas de las cosas que lo hacen especial. Considere esto como una manera de hablar por su hijo y decirles a los adultos en su vida lo que no puede decir por sí mismo. Puede llenar este formulario solo o junto con su hijo. Puede usar esta herramienta para sí mismo o para realizar transiciones fluidas entre los distintos proveedores de cuidado. No dude en compartir esta información con un cuidador alternativo, como uno de los padres, el proveedor de guardería u otro proveedor de cuidado transitorio. No todos saben o desean compartir estos datos sobre sus hijos. Está bien dejar algunas secciones en blanco.

Nombre del niño: _____ Edad: _____

Mis cosas favoritas sobre mi hijo son:

Las actividades favoritas de mi hijo son:

Nuestras cosas favoritas para hacer juntos son:

Las cosas que no le gustan a mi hijo son:

Las comidas favoritas de mi hijo son:



Todo Sobre Mi Hijo *continuación*

Las comidas que menos le gustan a mi hijo son:

Los juguetes favoritos de mi hijo son:

A mi hijo le encanta leer/ver:

Expresamos nuestro amor por el otro:

Mi hijo se puede calmar con:

Los objetos de consuelo de mi hijo son:

Mi hijo es sensible a:



Todo Sobre Mi Hijo *continuación*

Mi hijo se enoja cuando:

Nuestra rutina diaria en día de semana es:

Nuestra rutina diaria el fin de semana es:

Nuestra rutina a la hora de dormir es:

Mi hijo se siente cómodo con estos adultos/cuidadores:

Otras cosas sobre mi hijo son:





Establecimiento de Objetivos Familiares y Tableros de Metas



Establecer objetivos permite a las familias compartir sus esperanzas y sueños, y pensar juntos sobre lo que es importante. Al crear una visión compartida, la familia puede decidir qué medidas tomarán en conjunto para lograr sus metas. Recomendamos usar el Mapa de objetivos de la sección MIS PASOS con los niños mayores, ya que facilita tomar una idea amplia y subdividirla en partes más pequeñas. Con los niños más pequeños, es entretenido y práctico crear tableros de metas.

Los objetivos pueden ser grandes o pequeños, simples o complicados. Estas son algunas ideas para comenzar:

- ¿Qué te gustaría que nuestra familia hiciera más? (Por ejemplo: cenas familiares, tiempo al aire libre)
- ¿Qué te gustaría que aprendiéramos o trabajáramos juntos? (Por ejemplo: aprender a leer o andar en bicicleta, etc.)

Tableros de metas

Los niños (y adultos) no siempre pueden poner en palabras lo que están pensando. Los tableros de metas son un recordatorio visual de las esperanzas y sueños de la familia. Esto puede inspirar y motivar a padres e hijos a trabajar juntos para lograr sus objetivos.

Materiales:

- Cartulina, papel de construcción o periódico viejo
- Revistas, periódicos, imágenes o palabras impresas
- Tijeras
- Pegamento o cinta adhesiva
- Marcadores, lápices o pintura

Instrucciones

- Busque revistas u otras imágenes que inspiren a su familia
- Corte palabras, formas, imágenes o cualquier cosa que le interese
- Use cinta o pegamento para conectar las partes al tablero
- Exhiba el tablero de metas terminado en un lugar donde su familia lo pueda ver y apreciar regularmente





Guardar Momentos Especiales

Este espacio es para que guarde cosas especiales de su hijo. Pueden ser fotos, dibujos, notas o una tarea escolar. Recomendamos usar una carpeta con bolsillos para que estén seguros.

Los objetos especiales pueden ser:

- Fotos
- Dibujos
- Notas
- Tareas escolares





Mis Pensamientos y Sentimientos



Dedicar tiempo a escribir sus pensamientos y sentimientos puede ser una parte importante del trabajo que lo ayudará a crecer y sanar. **Puede utilizar este espacio como desee:** como diario, para crear una lista diaria de agradecimientos, para dibujar o hacer garabatos, o para anotar las conclusiones de las reuniones y los grupos.



PASOS EL UNO HACIA EL OTRO

Esta sección se centra en mantener la conexión con su hijo durante los períodos en que están separados. Tanto para los padres como para los hijos, los momentos de separación pueden ser difíciles y emotivos. Completar esta sección con ayuda de su proveedor puede calmar su estrés, mantenerlo organizado y usar mejor el tiempo juntos. Ser considerada e intencional sobre cómo se cuida, como planifica su tiempo en familia, y como mantiene registros permite que usted y sus proveedores puedan abogar mejor por su familia.

Esta sección incluye:

- Mantener la Conexión
- Ideas y Planes Para el Tiempo en Familia
- Notas de Tiempo En Familia
- Mi Plan de Acción y Evaluación Familiar
- Mis Pensamientos y Sentimientos





Mantener la Conexión



Este espacio es para ayudarle a mantener la conexión con su hijo y tenerlo en mente durante el tiempo de separación, aunque sea doloroso. A veces, cuando estamos separados de nuestros hijos, es difícil saber qué hacer con nosotros mismos y cómo llenar el vacío que sentimos. Con el formulario siguiente puede tomar medidas activamente para mantener la conexión mientras trabaja en su sanación.

Algunas formas de mantenerse conectados son darle a su hijo una foto de los dos, un peluche o camiseta que tenga su olor u otro objeto que le haga recordarlo, con el que se sienta cómodo y amado. Del mismo modo, guarde una foto de su hijo, uno de sus juguetes favoritos o un dibujo o tarjeta que haya creado para usted. Si es posible, puede grabarse leyendo un cuento o diciendo un mensaje especial para compartir con su hijo cuando lo extraña. Escribirle cartas a su hijo, aunque no las pueda mandar, lo ayudará a procesar sus sentimientos. Hay muchas maneras de tener en mente a su hijo y sentirse tranquilo. Busque lo que sea más adecuado para usted y no olvide pedir ayuda cuando la necesite.

Cuando extrañe a mi hijo, lo que haré es:

Cuando tenga un pensamiento o sentimiento sobre mi hijo que quiera compartir, puedo:
(por ejemplo, escribir una carta, hacer una grabación, hacer un dibujo).

Durante el tiempo que estemos separados, puedo cuidarme al:

Cuando esté preocupado por mi hijo, me comunicaré con:

Cuando me sienta triste o frustrado por estar separado de mi hijo, lo que haré es:



Mantener la **Conexión** *continuación*

Personas a las que puedo acudir por apoyo:

Lo que estoy haciendo hoy para lograr los objetivos de mi Plan de acción y evaluación familiar de los Servicios de Bienestar Infantil es:

Lo que estoy haciendo esta semana para lograr los objetivos de mi Plan de acción y evaluación familiar de los Servicios de Bienestar Infantil es:

Lo que estoy haciendo este mes para lograr los objetivos de mi Plan de acción y evaluación familiar de los Servicios de Bienestar Infantil es:





Ideas y Planes Para el Tiempo en Familia



Tener un plan para su tiempo en familia aliviará el estrés y lo ayudará a sacar el máximo provecho al tiempo que pasen juntos. Algunas consideraciones:

- Trate de planificar una actividad apropiada para la edad. Con bebés y niños pequeños, podría ser explorar libros de cartón, jugar con bloques de construcción o instalar una manta blanda en el piso. Con niños en edad preescolar, podría ser colorear, leer libros o jugar con plastilina o rompecabezas. Con niños más grandes, podría ser leer en voz alta un libro con capítulos o jugar juegos de mesa.
- Cuando planifiquen tiempo juntos, recuerde los intereses de su hijo. No tiene que comprar cosas nuevas, pues hay recursos gratuitos disponibles para usted, como pedir prestado juegos, libros o juguetes en la biblioteca pública o a su proveedor. Siempre puede usar la imaginación para jugar a “fantasías”, charadas, Simón Dice u otros juegos o canciones.
- Intente no desanimarse si la visita no resulta según lo planeado; lo principal es que esté presente con su hijo y que pasen tiempo juntos.
- Recuerde traer alguna merienda o alimento. En el caso de bebés, podría ser un alimento para bebés o un biberón con fórmula; para niños más grandes, podría ser una merienda como pretzels o frutas picadas, jugos en cajas o una botella de agua.
- Si el tiempo lo permite, compartir una comida puede ser un excelente modo de conectarse con su hijo durante la preparación de los alimentos o llevarle alimentos reconfortantes, que le recuerden al hogar o que sean parte de la cultura de la familia.

Use este formulario para llevar un registro de el tiempo en familia, planificar actividades y prepararse para la visita. Cuidar de su propio bienestar debe ser una prioridad. Piense en los materiales que necesite llevar y en cualquier seguimiento que se haga durante la visita. Según el momento y el lugar en que se reunirá con su hijo, es recomendable llevar una merienda, una bolsa con pañales, juguetes, libros u otras actividades, capas adicionales de ropa o protector solar. También es posible que tenga que entregarle documentación a su administrador de casos o información para compartir con el cuidador alternativo de su hijo.

Mi visita está programada para esta fecha, hora y lugar: _____

Personas que estarán presentes en la visita: _____

Actividad que tengo planeada:

Elementos que necesitaremos:

Como merienda llevaré:



Ideas y planes de tiempo en familia *continuación*

Estas son las cosas que necesito llevar para mi hijo:

Estas son las cosas que necesito llevar para Servicios de Bienestar Infantil:

Antes de la visita, la forma en que me centraré es:

Después de la visita, la forma en que me tranquilizaré es:

Esto es lo que quiero recordar para mi siguiente visita:

Notas:





Notas de Tiempo En Familia

Este formulario es para mantener un registro de su tiempo en familia y asegurarse de que tiene visitas periódicas con su hijo, que su hijo recibe el apoyo adecuado y que Servicios de Bienestar Infantil trabaja junto a usted y el cuidador alternativo para abordar las dudas que tenga. Le recomendamos que se haga el hábito de llenar esto después de cada visita, porque es una herramienta importante para garantizar que se satisfagan las necesidades de su hijo y que su tiempo en familia se lleve a cabo según lo planificado.

En caso de que haya un problema de comunicación entre las familias o Servicios de Bienestar Infantil, respecto a la programación, una preocupación por el niño o una medida tomada por usted como padre/ madre, es útil que tenga sus propios registros que detallen exactamente lo que sucedió y cuándo.

Incluya aquí:

- Cualquier visita de tiempo en familia que se haya perdido o reprogramado, las comunicaciones que explican la cancelación y si la visita se reprogramó.
- Cualquier preocupación que tenga por su hijo, como una enfermedad, alergia o algo que dijo o hizo.
- Las citas a las que asistió, la escuela u otras actividades de su hijo y cualquier otra forma en que se involucre en el cuidado de su hijo.

Es importante que documente cuanto más pueda su participación, anotando en un calendario o diario personal.

FECHA DE LA VISITA PLANIFICADA				
Notas de avance o preocupaciones por el niño				
Preguntas/inquietudes para el administrador de casos				
Seguimiento planificado				
Si se cancela/ reprograma, indique la fecha en que notificaron o solicitaron el cambio, el motivo del cambio en la programación y la fecha en que se realizó la visita.				





Mi Plan de Acción y Evaluación Familiar



Este es el espacio para su Plan de acción y evaluación familiar de Servicios de Bienestar Infantil. Esto le permitirá hacer un seguimiento de su avance para usted y para compartir con sus proveedores. Asegúrese de proteger su privacidad y confidencialidad guardando estos registros en un lugar seguro, para que la información solo se comparta con su conocimiento y permiso. Recomendamos incluir una carpeta con bolsillos o sobre para guardar estos documentos.

Los documentos pueden incluir:

- Plan de acción y evaluación familiar



No olvide guardar esta sección del portafolio en un **lugar seguro**, si es posible.





Mis Pensamientos y Sentimientos



Dedicar tiempo a escribir sus pensamientos y sentimientos puede ser una parte importante del trabajo que lo ayudará a crecer y sanar. **Puede utilizar este espacio como desee:** como diario, para crear una lista diaria de agradecimientos, para dibujar o hacer garabatos, o para anotar las conclusiones de las reuniones y los grupos.



PASOS DE APOYO

A todos nos beneficia tener apoyo, en especial a los padres que están en proceso de recuperación. Este es un espacio para guardar todos los recursos compartidos con su familia.

Esta sección incluye:

Recursos Comunitarios y Solicitudes

Recursos de Empleo y Educación

Recursos de Recuperación

Recursos Para la Crianza de Hijos

Mis Pensamientos y Sentimientos





Recursos Comunitarios y Solicitudes

Puede ser difícil enfocarse en la crianza de sus hijos y en su recuperación cuando está preocupado por tener los recursos necesarios para mantener a su familia. Esta es una sección para mantener listas de recursos de su comunidad local y solicitudes de beneficios. Esto puede incluir beneficios como TANF, SNAP, WIC, vivienda asequible, bancos de alimentos y pañales, acceso a ropa y productos para niños, muebles, transporte u otros apoyos locales. Pida lo que considere útil y su proveedor trabajará con su familia para ofrecer apoyo individualizado según sea necesario.

Los recursos pueden incluir:

- Información y solicitudes de TANF, SNAP y WIC
- Información y solicitudes de vivienda asequible
- Acceso a bancos de alimentos y pañales
- Acceso a ropa, productos y muebles infantiles
- Ayuda de transporte
- Otros apoyos locales





Recursos de Empleo y Educación



Esta sección se puede utilizar para guardar recursos para sus necesidades laborales o de educación continua. Aunque no necesite mucha ayuda en esta área, a veces es beneficioso para los padres estar conectados a recursos locales de educación continua o apoyo al empleo. Pida lo que considere útil y su proveedor trabajará con su familia para ofrecer apoyo individualizado según sea necesario.

Los recursos pueden incluir:

- Información sobre educación continua
- Información de apoyo al empleo





Recursos de Recuperación



Hay muchos recursos de recuperación disponibles para usted. Hay muchos caminos de recuperación para explorar. Cada persona tiene sus propias necesidades, creencias y estilo de recuperación. Lo que para uno funciona bien, puede no ser adecuado para otro. A menudo las personas descubren que les va mejor cuando usan varias formas de apoyo.

Aquí puede mantener planillas, guías, artículos, prácticas diarias, volantes y listas de grupos de recuperación, reuniones y eventos comunitarios. A continuación incluimos algunas ideas. Lo instamos a buscar los apoyos que sean más útiles para usted.

Los recursos pueden incluir:

- Prácticas de reducción de daños
- Apoyo para medicamentos (MOUD/MAT/ otros)
- Recuperación SMART
- Recursos de doce pasos (por ejemplo: Narcóticos Anónimos (NA), Alcohólicos Anónimos (AA, Al-Anon))
- Recursos de SAMHSA
- Apoyos/prácticas espirituales (por ejemplo: celebrar la recuperación, oración, meditación)
- Ejercicios físicos





Recursos Para la Crianza de Hijos



Hay muchos recursos de crianza disponibles para usted. Cada niño tiene necesidades únicas y cada padre tiene sus propias preferencias, creencias y estilo de crianza de niños. Para la mayoría de los padres, las nuevas etapas de desarrollo de su hijo serán fuente de nuevas alegrías y desafíos en su crianza. Los temas buscados con más frecuencia son prácticas para dormir en forma segura a su bebé, técnicas para alimentar y calmar a los bebés, cambios conductuales y logros de desarrollo.

Puede conseguir versiones imprimibles de planillas, guías, artículos y prácticas sugeridas de crianza en línea o a través de su proveedor. Los recursos también pueden incluir reuniones o grupos de apoyo sobre crianza o grupos de juego a los que puede asistir con su hijo.

Sabemos que esta información puede venir de distintos lugares, como la oficina local de WIC, el pediatra de su hijo, un terapeuta o consejero, o un proveedor de intervención temprana. A continuación proporcionamos una lista de recursos para la crianza y líneas de ayuda que recomendamos con frecuencia. Los motivamos a que pidan ayuda, aprovechen los recursos y exploren herramientas que consideren interesantes o útiles.

Tome en consideración que, aunque la mayoría de los recursos mencionados a continuación se crearon originalmente para ayudar a las “madres”, estas herramientas pueden beneficiar a padres, madres y cuidadores afectados por el consumo de sustancias.

- **Recursos para nuevos bebés de Journey Recovery Project**
[🔗 journeyrecoveryproject.com/resources/new-baby-resources](https://journeyrecoveryproject.com/resources/new-baby-resources)
- **Hojas de recomendaciones para el desarrollo infantil de Journey Recovery Project**
[🔗 journeyrecoveryproject.com/resources/child-development-tip-sheets](https://journeyrecoveryproject.com/resources/child-development-tip-sheets)
- **Recomendaciones de la política del Departamento de Salud Pública de Massachusetts: Prácticas seguras de sueño para infantes**
[🔗 https://www.mass.gov/info-details/safe-sleep-information-for-parents-and-caregivers](https://www.mass.gov/info-details/safe-sleep-information-for-parents-and-caregivers)
- **Guía para la alimentación de bebés de WIC**
[🔗 mass.gov/lists/wic-nutrition-and-breastfeeding-materials#infants-\(up-to-12-months\)](https://mass.gov/lists/wic-nutrition-and-breastfeeding-materials#infants-(up-to-12-months))
- **Cómo obtener ayuda para su hijo (Preocupaciones sobre el desarrollo CDC PDF)**
[🔗 https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/help_pdfs/How-to-Get-Help-for-Your-Child-Tip-Sheet_FINAL_2-2020-Spanish_508.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/help_pdfs/How-to-Get-Help-for-Your-Child-Tip-Sheet_FINAL_2-2020-Spanish_508.pdf)
- **Indicadores de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades**
[🔗 cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones](https://cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones)
- **Gráficos de crecimiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (incluye información sobre vacunas)**
[🔗 cdc.gov/growthcharts/clinical_charts.htm](https://cdc.gov/growthcharts/clinical_charts.htm)
- **Brazelton Touchpoints Center: El desarrollo es un proceso**
[🔗 brazeltontouchpoints.org/provider-resources/provider-library/development-is-a-journey](https://brazeltontouchpoints.org/provider-resources/provider-library/development-is-a-journey)

Líneas de ayuda para la crianza de hijos

[Línea de ayuda nacional para padres: 1-855-427-2736](https://www.1855-427-2736.com)

[Línea de ayuda Parents Helping Parents 24/7: 1-800-632-8188](https://www.parents-helping-parents.org)



Recursos Para la Crianza de Hijos *continuación*

En este espacio también puede guardar volantes y mantener un registro de grupos para padres, reuniones y eventos comunitarios.





Mis Pensamientos y Sentimientos



Dedicar tiempo a escribir sus pensamientos y sentimientos puede ser una parte importante del trabajo que lo ayudará a crecer y sanar. **Puede utilizar este espacio como desee:** como diario, para crear una lista diaria de agradecimientos, para dibujar o hacer garabatos, o para anotar las conclusiones de las reuniones y los grupos.



**FIRST STEPS
TOGETHER**
FAMILIES IN RECOVERY SUPPORT

Diseñado por J Sherman Studio

