

**Foster** 

**VC Kids**

**El Cuidado En El Siglo 21: Entrenamiento  
De Foster VC Kids Para Las Familias De  
Apoyo  
DÍA 8**

# Día ocho objetivos de aprendizaje

**Proporcionar información para apoyar a las familias en la transición al rol de familia de crianza.**

**Entender el autocuidado y la fatiga de compasión**

**Comprender que Foster VC Kids es un recurso para apoyar a las familias en la misión de dar de atención de alta calidad.**

**Entender las diferentes experiencias y perspectivas del sistema de cuidado de crianza.**

**Identificar las habilidades que le harán ser un padre de crianza de alta calidad que se asocie con las familias biológicas para satisfacer las necesidades de los niños en su cuidado.**

**Tomar la decisión de avanzar en la presentación y aplicación y convertirse en una familia de apoyo.**



# Romper el hielo

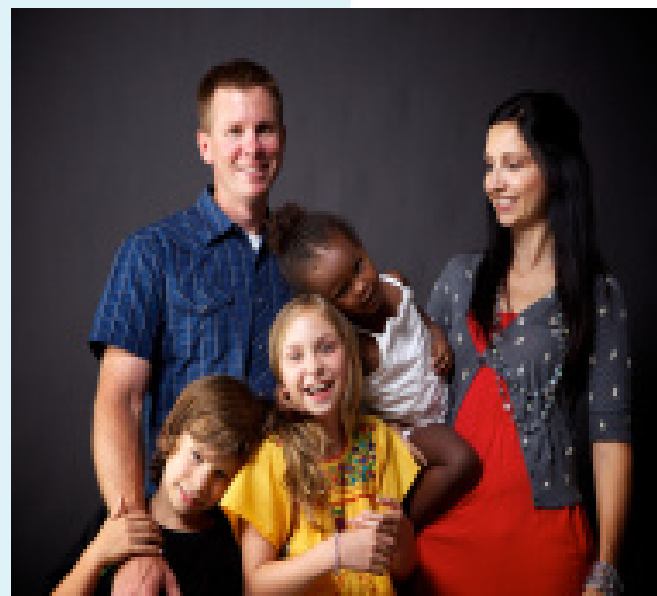


## Nuestra propia transición

# Apoyando a su familia a través del camino de crianza

**Al igual que la llegada a casa de un nuevo bebé causa que toda la casa vaya a través de un proceso de ajuste, también lo hace la experiencia de la crianza.**

- ❖ Comunicación abierta sobre los cambios y el impacto de esos cambios va a ser muy importante.
- ❖ Asistir a grupos de redes y busca apoyo de compañeros de promoción es una gran manera para hablar a través de estos ajustes.
- ❖ Tener un plan para mantener el tiempo uno-a-uno con los niños en el hogar, así como con su pareja/cónyuge/co-padre.
- ❖ Recuerde lo que ha aprendido acerca del trauma y su mejor esfuerzo para no tomar las cosas personalmente.
- ❖ Recordando pequeños éxitos y por qué usted decidió convertirse en una familia de crianza le ayudará durante los tiempos difíciles



# Fatiga de la compasión

- ❖ La empatía es lo que hará de usted un familia de apoyo de alta calidad ya que le permite caminar en los zapatos de los niños que entrarán en su casa.
- ❖ La empatía es también lo que nos abre hasta sentir el dolor de los demás y por lo tanto sentir el daño nosotros mismos.
- ❖ Puede afectar su propia salud física y mental y deteriorar la capacidad de los padres con eficacia.
- ❖ Una forma más grave de esto se llama Estrés postraumático secundario o Trauma Vicario y es cuando sus propios síntomas y comportamientos imitan a los de alguien que ha sufrido de un evento traumático. Esto es cuando usted comienza a experimentar síntomas similares a los de alguien que ha pasado por un trauma.
- ❖ Si usted experimenta un cambio significativo en su estado de ánimo, funcionamiento, relaciones y otros aspectos de su vida, esto es un indicador de que usted se esta “deteriorando.”



# Conceptos básicos de autocuidado

El autocuidado no es una ciencia espacial, pero toma un compromiso con la práctica.

Algunas cosas a considerar integrando en su día a día la práctica incluye:

- ✓ Dormir lo suficiente
- ✓ Comer bien
- ✓ Ser físicamente activo
- ✓ Consumir alcohol con moderación o no
- ✓ Tomar descansos regulares de las actividades estresantes
- ✓ Reír todos los días
- ✓ Expresarse
- ✓ Dejar que otra persona cuide de usted

Self-Care is a  
priority and necessity  
- not a luxury -  
in the work that we do.



# Creación de su Plan de autocuidado

- ✓ El objetivo debe ser ayudar a mantener un equilibrio entre trabajo y descanso y entre sus compromisos con los demás y a sí mismo.
- ✓ Debe incluir actividades puramente para la diversión!
- ✓ Incluir enfoques de manejo de estrés regularmente tales como actividad física, meditación, oración, lectura, etc.
- ✓ Incluyen actividades de autocuidado físico y mental y emocional.
- ✓ Su plan debe tener las actividades y metas diarias, semanales y mensuales.
- ✓ Ponga su plan por escrito para hacerse responsable de seguirlo



# Foster VC Kids Recursos

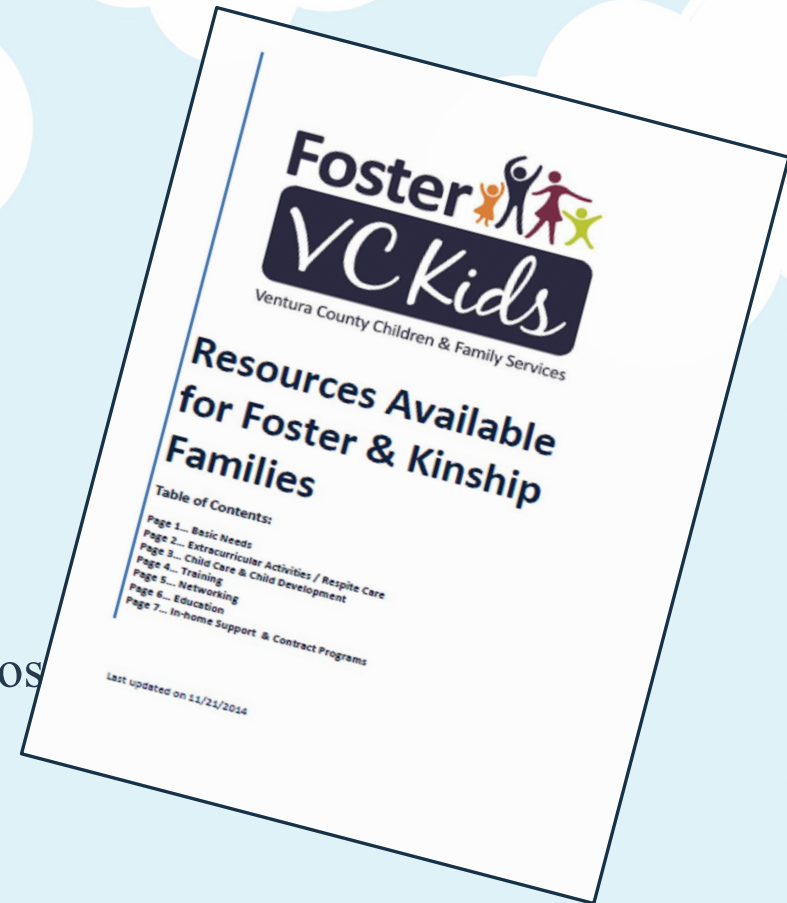
**Usted no puede y no debe hacerlo solo!**

Los equipos de Foster VC Kids saben que necesita apoyo de alta calidad y servicios!

Parte de su plan de autocuidado debe incluir el uso de estos recursos.

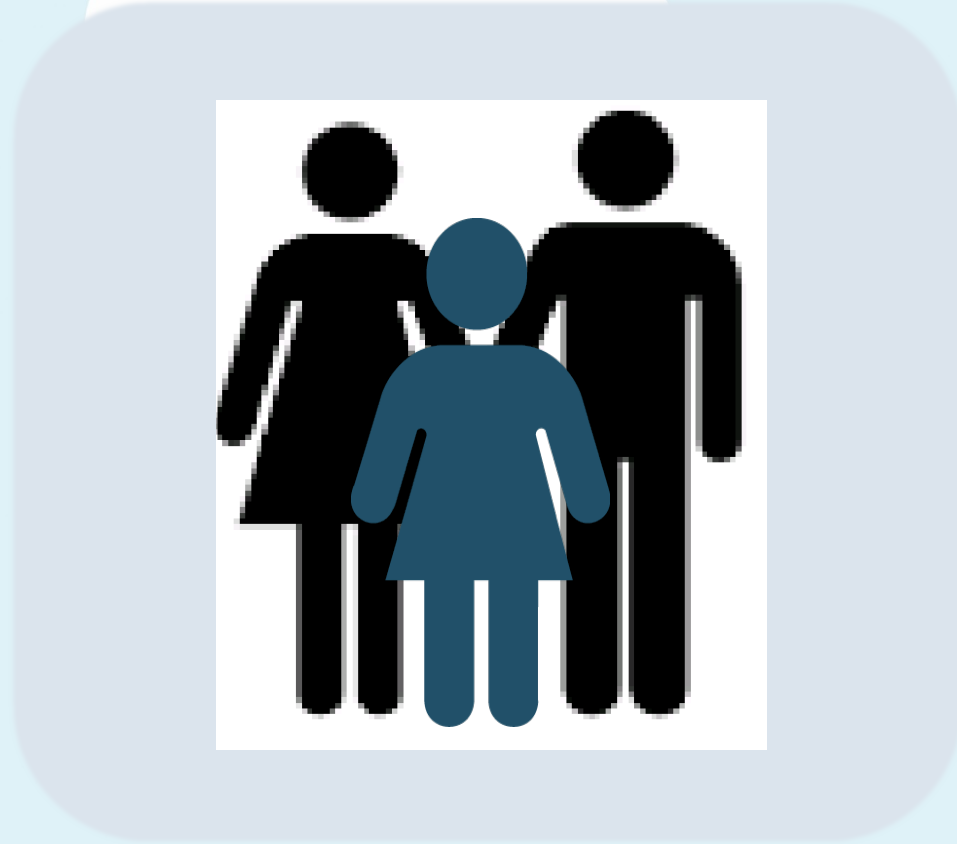
**Esto incluye::**

- ❖ El acceso a los armarios de ropa y otros proveedores de necesidades básicas
- ❖ Acceso a fondos para apoyar el compromiso de los jóvenes en actividades extracurriculares.
- ❖ Cuidado de niños y recursos educativos
- ❖ Cuidado de relevo
- ❖ Entrenamiento adicionales en casa y basados en la comunidad
- ❖ Redes y grupos de apoyo





# Foster VC Kids Panel



**¿Dónde están ahora sus habilidades?**

**Casey Family Applicant Inventory**



# Preguntas finales

????

????

????

????

????

????

????

????

????

????

????

????

????

????

# Fin del día ocho

Gracias por participar

