

# Mantenga a su familia fuerte

Cada familia tiene cualidades, y cada familia enfrenta retos. Tener una red de familiares, amigos y vecinos interesados puede ser útil durante tiempos difíciles. Estas son algunas ideas para formar una red fuerte:

- Participe en actividades del vecindario, como picnics o fiestas.
- Haga una cita para jugar con amigos que tienen hijos de la misma edad que el suyo.
- Encuentre una iglesia, templo o mezquita que acoge y apoya a los padres.
- Vaya a un parque cercano con sus hijos; hable con otros padres que están allí.
- Busque un grupo de apoyo en su zona o únase a uno en Internet.

Abril es el Mes de la Prevención del Abuso y Maltrato de Niños. Visite [AyudayEsperanza.org](http://AyudayEsperanza.org) para saber sobre las actividades y programas en su comunidad que apoyan a los padres y promueven familias sanas.

Fuente: 2013 Resource Guide. Preventing Child Maltreatment and Promoting Well-Being: A Network for Action. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

