

**¿Quién dice
que ser padres
es fácil?**



Marque 2-1-1 para recibir ayuda las 24 horas.

2-1-1 Sacramento es un servicio gratuito y confidencial de información y una fuente de acceso a recursos y servicios comunitarios. Al discar 2-1-1, usted puede recibir información personalizada directamente de un especialista sobre programas y servicios para ayudar a las familias de muchas formas, desde cómo recibir atención médica hasta cómo disciplinar a sus hijos. El servicio de 2-1-1 es confidencial y está disponible en más de 150 idiomas.

2-1-1 Sacramento lo pone en contacto con más de 2,400 servicios comunitarios en el área de Sacramento, incluyendo:

- Empleo y Capacitación
- Información de Vivienda
- Ayuda Financiera
- Servicios para Niños
- Servicios para la Tercera Edad
- Programas de Comida
- Servicios de Salud
- Y Más

**Marque
2-1-1**

Estamos aquí para ayudar a que los niños alcancen todo su potencial.

Para ayudar a las familias con hijos de hasta cinco años hacer frente a los retos que pueden tener, **Primeros 5 Sacramento** ofrece sus 5 consejos principales junto a valiosos recursos donde la gente puede encontrar apoyo.

Hay muchos factores que pueden estresar a los padres, hacerles perder la paciencia y poner a prueba sus aptitudes de padres. **Primeros 5 Sacramento** ofrece los siguientes consejos para ayudar a los padres a aliviar el estrés e invertir en el crecimiento de sus hijos:

- 1** Tome tiempo para usted mismo—vaya a algún lugar seguro hasta que logre calmarse.
- 2** Forme una red de apoyo de familia y amigos.
- 3** Sea constante y establezca rutinas—los niños necesitan estructura
- 4** Simplifique las rutinas en momentos de estrés—por ejemplo, prepare la ropa para la escuela la noche anterior.
- 5** Cuidese—haga ejercicio, descanse y coma bien. Haga de esto un ejemplo de conductas positivas para sus hijos.



Primeros 5 Sacramento le ofrece ayuda:

- Clases para Padres
- Servicios de Nutrición
- Preparación de los Niños para la Escuela
- Redes de Padres
- Salud Infantil
- Guarderías de Calidad



Para mayor información, visite:
www.First5Sacramento.net
o llame **(916) 876-5865**

Primeros 5 Sacramento usa fondos de la Proposición 10 (impuesto al tabaco) para apoyar el desarrollo saludable de niños de hasta cinco años de edad y sus familias en el condado de Sacramento.