

## “It takes a village” is a famous proverb that still rings true today.

We as family, neighbors, and community members are responsible to create a safe and healthy “village” for our children to thrive. We can each play a role in helping to support our future generations.

### Here are ways you can make a difference

- Introduce yourself to your neighbors
- Volunteer in the community
- Mentor youth
- Become a resource family
- Participate in carpool with other families
- Help check in on your friends to see if they need any support
- Learn and share about the resources in your community
- Take a parent education class in the community
- Remind your friends and family it is ok to ask for help
- Organize a block party

Support your local organizations that serve our youth by using your voice to advocate for services. Or by donating time or money. Or become a volunteer.

To learn more about opportunities in the community connect to 211 resource or check out the San Benito County Community Foundation.

### Preventing Child Abuse

Every child in our community deserves to feel safe and healthy. However, children in our community sometimes experience child abuse or neglect. They may not be able to talk about it due to feeling ashamed, guilty, or confused. They may be afraid to tell someone, especially when the person who is harming them is a parent or caregiver. The first step helping our children stay safe and healthy is to learn to recognize the warning signs of child abuse and neglect.

### Red Flags

Some of the Red Flags in children can include:

- Physical bruising
- Demonstrate more anger
- More withdrawn
- Their grades may start to change
- More depressed or anxious
- Have a sudden loss of confidence
- Frequently absent from school
- Start to run away, or act out
- Children may try to harm themselves
- Express they don't want to go home

### How to Report if you Suspect Abuse?

If you are concerned that a child you know may be experiencing abuse or neglect, or if you have questions around child abuse and neglect reporting feel free at any time to contact the San Benito County Child Protective Services Division at 831-636-4190 a representative will be happy to answer any questions that you have. If it is an emergency, dial 911.

### Here are some helpful tips:

- Provide a safe and supportive home, create open lines of communication with your children and encourage them to share with you positive pieces of their day and if they had any problems they faced. There is always a reason behind why a child may misbehave or act out.
- If you are feeling overwhelmed from your day --- be careful not to take out your stress and anger on your family. Find ways to create space to take care of yourself — you are important and if you are healthy your family will be healthy too.
- Being familiar with people in the neighborhood can help your child feel that her neighborhood is a safe and friendly place. When you're walking or riding bikes around your local streets, just saying hello or waving to your neighbors creates this friendly feeling.

### Online Safety

There is no getting around the influence of social media on children and the constant connection to screens/apps. It is important to talk to your child about ways they can stay safe online. Here are some tips that can help:

- Discuss rules in your home for what is ok and not ok when online searching, activities, apps, and games
- Never reveal personal information like address, phone number, etc
- Tell a trusted adult if someone makes you feel scared or sad.
- For younger children, keep technology usage in common areas so you can monitor what your child is using.
- Get involved and know what activities, apps, and games your child is playing and using when online.

<https://www.icactaskforce.org/internetsafety>

### Tobacco and Drugs

Did you know, according to the California Healthy Kids Survey, youth in our community have easy access and the opportunity to use drugs, tobacco, and alcohol. This is a reality. As a community, parents, and caregivers, we can help our youth navigate through preventing substance use and the difficult choices they may face. Where can we start? By being proactive!

Don't know where to start?

Visit our local overdose safety coalition:

**San Benito County Opioid Task Force's website:**

<https://www.sbcopioidtaskforce.org/>

Teen Resource Guide Available at:

<https://www.sbcopioidtaskforce.org/teenresources>

### Relationship Safety

We all play a role in providing a good example to our youth about the importance of respectful, honest, and positive relationships: how to make responsible decisions regarding relationships, how to resolve conflicts, establishing good boundaries, and maintaining a sense of self in their relationships.

Make sure you are having equitable conversations, many times we have conversations with our daughters about being safe and not making risky decisions; but we forget to have conversations with our sons about their choices, staying safe, and what healthy is.

Talking about healthy versus unhealthy behaviors, consent, sex, and body changes can be incorporated into your everyday life; utilizing TV shows, media, conversations, and other teachable moments.

Check out more information on how to start these conversations at all ages [www.communitysolutions.org/prevention](http://www.communitysolutions.org/prevention)

### Resources in our community:

Behavioral Health **831-636-4020**

First 5 **831-634-2046**

Go Kids **831-637-9205**

Early Start **831-630-2525**

YMCA **831-637-8600**

Youth Alliance **831-636-2853**

Community Solutions **831-637-1094**

LGBTQ Youth Space **831-636-4020**

Connect with your local school for more services!

### Become a Resource Family

Lastly, you can support your Village by becoming a resource family. When children come into foster care, they really need a loving, nurturing, supportive family to lean on until they are hopefully able to return home. Children need to be able to be close to home. They need to be able to stay in their school and continue to visit those that are important to them. Most importantly, they need someone that truly cares to help them through this difficult time in their life. Someone they can trust. A resource family is a foster care provider who is certified to care for children in need when those children are removed from their home due to abuse and neglect.

**If you are interested in becoming a resource family and supporting foster youth call us at 831-636-4382**

**Or email us at: [RFA@cosb.us](mailto:RFA@cosb.us) and ask for more information.**



IT TAKES **A** VILLAGE

## “Se necesita un pueblo” es un proverbio famoso que todavía suena cierto hoy.

Nosotros, como familia, vecinos y miembros de la comunidad, somos responsables de crear una "aldea" segura y saludable para que nuestros niños prosperen. Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel para ayudar a apoyar a nuestras generaciones futuras

### Aquí hay maneras en que puede marcar la diferencia:

- Preséntese a sus vecinos
- Voluntario en la comunidad
- Ser mentor de jóvenes
- Conviértase en una familia de recursos
- Participar en viajes compartidos con otras familias
- Ayude a consultar a sus amigos que son padres para ver si necesitan algún apoyo
- Aprenda y comparta sobre los recursos en su comunidad
- Tome una clase de educación para padres en la comunidad
- Recuérdeles a sus amigos y familiares que está bien pedir ayuda
- Organice una fiesta de barrio

Apoye a sus organizaciones locales que sirven a nuestra juventud usando su voz para abogar por los servicios. O donando tiempo o dinero. O hazte voluntario.

Para obtener más información sobre oportunidades en la comunidad, conéctese al 211 o echa un vistazo a la San Benito County Community Foundation

### Prevención del abuso infantil

Todos los niños de nuestra comunidad merecen sentirse seguros y saludables. Sin embargo, los niños de nuestra comunidad a veces experimentan abuso o negligencia infantil. Es posible que no puedan hablar de ello debido a que se sienten avergonzados, culpables o confundidos. Pueden tener miedo de decírselo a alguien, especialmente cuando la persona que les está haciendo daño es un padre o un cuidador. El primer paso para ayudar a nuestros niños a mantenerse seguros y saludables es aprender a reconocer las señales de advertencia de abuso y negligencia infantil.

### Alertas rojas

Algunas de las señales de alerta en los niños pueden incluir:

- Moretones físicos
- Demostrar más ira
- Más retiro
- Sus calificaciones pueden comenzar a cambiar
- Más deprimido o ansioso
- Tener una repentina pérdida de confianza
- Empezar a ausentarse frecuentemente de la escuela
- Los niños pueden tratar de hacerse daño a sí mismos
- Expresar que no quieren ir a casa
- Empiece a huir o a portarse mal

### ¿Cómo Reportar si Sospechas de Abuso?

Si le preocupa que un niño que conoce pueda estar experimentando abuso o negligencia, o si tiene preguntas sobre la denuncia de abuso y negligencia infantil, no dude en comunicarse en cualquier momento con la División de Servicios de Protección Infantil del Condado de San Benito al 831-636-4190 un representante estará encantado de responder cualquier pregunta que tenga. Si es una emergencia, también puede marcar el 911.

### Aquí hay algunos consejos útiles:

- Proporcione un hogar seguro y de apoyo, cree líneas abiertas de comunicación con sus hijos y anímelos a compartir con usted partes positivas de su día y si tuvieron algún problema que enfrentaron. Siempre hay una razón detrás de por qué un niño puede portarse mal o actuar mal.
- Si se siente abrumado por su día --- tenga cuidado de no descargar su estrés y enojo en su familia. Encuentre maneras de crear un espacio para cuidar de sí mismo: usted es importante y si está sano, su familia también lo estará.
- Estar familiarizado con la gente del vecindario puede ayudar a su hijo a sentir que su vecindario es un lugar seguro y amigable. Cuando camina o anda en bicicleta por las calles de su localidad, simplemente saludar o levantar la mano a sus vecinos crea este sentimiento amistoso.

### Seguridad en línea

No hay forma de evitar la influencia de las redes sociales en los niños y la conexión constante a las pantallas/aplicaciones. Es importante hablar con su hijo sobre las formas en que puede mantenerse seguro en línea. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

- Discuta las reglas en su hogar sobre lo que está bien y lo que no está bien cuando se realizan búsquedas, actividades, aplicaciones y juegos en línea.
- Nunca revele información personal como dirección, número de teléfono, etc.
- Dile a un adulto de confianza si alguien te hace sentir asustado o triste.
- Para los niños más pequeños, mantenga el uso de la tecnología en áreas comunes para que pueda monitorear lo que su hijo está usando.
- Involúcrese y sepa qué actividades, aplicaciones y juegos está jugando y usando su hijo cuando está en línea.  
<https://www.icactaskforce.org/internetsafety>

### Tabaco y Drogas

¿Sabía que, de acuerdo con la Encuesta de Niños Saludables de California, los jóvenes de nuestra comunidad tienen fácil acceso y la oportunidad de usar drogas, tabaco y alcohol? Como comunidad, padres y cuidadores, podemos ayudar a nuestros jóvenes a navegar a través de la prevención del uso de sustancias y las decisiones difíciles que pueden enfrentar. ¿Por dónde podemos empezar? ¡Siendo proactivo! ¿No sabes por dónde empezar?

Visite nuestra coalición local de seguridad contra sobredosis,

**San Benito County Opioid Task Force's website:**

<https://www.sbcopioidtaskforce.org/>

<https://www.sbcopioidtaskforce.org/teenresources>

### Seguridad de una Relación

Todos jugamos un papel en brindar un buen ejemplo a nuestra juventud sobre la importancia de las relaciones respetuosas, honestas y positivas: cómo tomar decisiones responsables con respecto a las relaciones, cómo resolver conflictos, establecer buenos límites y mantener un sentido de sí mismo en sus relaciones.

Asegúrese de tener conversaciones equitativas sobre relaciones saludables y no saludables. Muchas veces tenemos conversaciones con nuestras hijas sobre estar seguras y no tomar decisiones arriesgadas; pero nos olvidamos de conversar con nuestros hijos sobre sus opciones, mantenerse a salvo y lo que es saludable.

Hablar sobre comportamientos saludables versus no saludables, consentimiento, sexo y cambios corporales puede incorporarse a su vida cotidiana; utilizando programas de televisión, medios, conversaciones y otros momentos de enseñanza.

Consulte más información sobre cómo iniciar estas conversaciones en todas las edades @ <https://www.communitysolutions.org/prevention>

### Recursos en nuestra comunidad:

Behavioral Health **831-636-4020**

First 5 **831-634-2046**

Go Kids **831-637-9205**

Early Start **831-630-2525**

YMCA **831-637-8600**

Youth Alliance **831-636-2853**

Community Solutions **831-637-1094**

LGBTQ Youth Space **831-636-4020**

Conéctese con su escuela local para obtener más servicios!

### Conviértase en una familia de recursos

Por último, puede apoyar a su aldea convirtiéndose en una familia de recursos. Cuando los niños entran en cuidado de crianza, realmente necesitan una familia amorosa, cariñosa y que los apoye hasta que puedan regresar a casa. Los niños necesitan poder estar cerca de casa. Necesitan poder quedarse en su escuela y continuar visitando a aquellos que son importantes para ellos. Lo más importante es que necesitan a alguien que realmente se preocupe por ayudarlos en este momento difícil de su vida. Alguien en quien puedan confiar.

**Si está interesado en convertirse en una familia de recursos y apoyar a los jóvenes de crianza, llámenos al 831-636-4382 o envíenos un correo electrónico a [RFA@cosb.us](mailto:RFA@cosb.us) y solicite más información.**



IT TAKES **A** VILLAGE