



Western Queens Prevention Services

NATIONAL CHILD ABUSE PREVENTION MONTH

April is National Child Abuse Prevention Month. The most important thing we can do to help children thrive is to support families before they reach a crisis. Protective factors help reduce child maltreatment and build resilience in families!

Risk Factors:

- Parental Stress
- Substance Use
- Poverty

Protective Factors:

- Nurturing and Attachment
- Knowledge of Parenting and Child Development
- Parental Resilience
- Social Connections
- Concrete Support for Families
- Social/Emotional Competence

NATIONAL ALCOHOL AWARENESS MONTH

Approximately 14.5 million people age 12 or older had an alcohol use disorder (2019 NSDUH). This month of April provides an opportunity to increase awareness of alcohol addiction.

Health Risks:

- Increase a person's risk of stroke, liver cirrhosis, alcoholic hepatitis, and cancer,
- Learning and memory problems.
- Mental health problems, including depression and anxiety.
- Social problems, including lost productivity, family problems, and unemployment.

NATIONAL STRESS AWARENESS MONTH

Prolonged stress can be detrimental to our emotional and physical health. This month is used for awareness of these health risks and encourages us to find a healthy balance and healthy coping skills.

Health Risks:

- Heart disease, high blood pressure, diabetes, and other illnesses, including mental disorders such as depression or anxiety.

Stress Management:

- Maintaining a healthy social support network.
- Engaging in regular physical exercise.
- Getting an adequate amount of sleep each night.

WQPS PROVIDES BILINGUAL PSYCHO-EDUCATIONAL RESOURCES TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH AND PREVENT SUBSTANCE MISUSE.





Servicios de prevención de Western Queens

MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL ABUSO INFANTIL

Abril es el Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil. Lo más importante que podemos hacer para ayudar a los niños a prosperar es apoyar a las familias antes de que lleguen a una crisis. Los factores de protección ayudan a reducir el maltrato infantil y a desarrollar la resiliencia en las familias.

Factores de riesgo:

- Estrés de los padres
- Uso de sustancias
- Pobreza

Factores protectores:

- Cuidado y apego
- Conocimiento de crianza y desarrollo infantil
- Resiliencia de los padres
- Conexiones sociales
- Apoyo concreto para familias
- Competencia social / emocional

MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

Aproximadamente 14,5 millones de personas de 12 años o más tenían un trastorno por consumo de alcohol (2019 NSDUH). Este mes, brinda una oportunidad para aumentar la conciencia sobre la adicción al alcohol.

Riesgos de salud:

- Aumenta el riesgo de una persona de sufrir un accidente cerebrovascular, cirrosis hepática, hepatitis alcohólica y cáncer.
- Problemas de aprendizaje y memoria.
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.
- Problemas sociales, incluida la pérdida de productividad, problemas familiares y desempleo.

MES NACIONAL DE SENSIBILIZACIÓN DEL ESTRÉS

El estrés prolongado puede ser perjudicial para nuestra salud física y emocional. Este mes se utiliza para tomar conciencia de estos riesgos para la salud y nos anima a encontrar un equilibrio saludable y habilidades de afrontamiento saludables.

Riesgos de salud:

- Enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades, incluidos trastornos mentales como depresión o ansiedad.

Manejo del estrés:

- Mantener una red de apoyo social saludable.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Dormir lo suficiente cada noche.

WQPS PROPORCIONA RECURSOS PSICOEDUCATIVOS BILINGÜES PARA MEJORAR SU SALUD MENTAL Y PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS.

