



# ALMA:

## Apoyo comunitario para familias con niños pequeños

¡Registro ahora!  
Apoyo para familias que hablan  
Español, Vietnamitas, Inglés y  
Somali

Alma es gratis para familias que esperan un bebé o tienen niños hasta los 3 años de edad. El programa ofrece apoyo para mamás, papás, abuelos, cuidadores o tutores, que se han sentido tristes, estresados, ansiosos o solos. Alma enseña habilidades que sabemos que han ayudado a las mamás, papás, u otros cuidadores a sentirse mejor.

Un miembro de la comunidad que está capacitado en Alma puede reunirse con las familias en su hogar, en nuestra oficina o en un lugar de la comunidad.

Alma está disponible para familias que viven en el suroeste de Denver y comunidades vecinas.

### Beneficios del programa:

- 7-10 sesiones de apoyo individual
- Nuevas habilidades para apoyar su felicidad y bienestar
- Conexión a recursos comunitarios
- Información y conexión sobre el desarrollo infantil



Para más información, llame a  
Solangel at (720) 432-6703 para Español  
Ngan (720) 507-6192 para Vietnamita / Inglés  
Leyla at (720) 772-9217 for Somali / Inglés

# ✦ PREGUNTAS FRECUENTES ✦

## ¿Por qué traemos Alma a la comunidad?

Queremos que las mamás, los papás, los abuelos, los cuidadores, y los tutores se sientan apoyados y cuidados. Queremos que sepan que estamos aquí para ellos en este periodo de criar a sus pequeños.

## ¿Por qué visitas a domicilio?

Las visitas a domicilio ayudan a que las personas puedan participar en el programa más fácil y cómodamente. También podemos reunirnos en otros lugares como parques, bibliotecas, cafés, etc. Tendremos entre seis y ocho visitas para juntos presentar, enseñar, y aprender de Alma.

## ¿Quién realiza las visitas a domicilio?

Compañeras comunitarias capacitadas realizarán visitas a domicilio. La compañera será seleccionada para cada mamá, papá, o cuidador para que coincida con su experiencia cultural o preferencia personal.

## ¿Cuánto cuesta el programa?

¡Alma es gratis! No cuesta nada para las familias que quieran participar.

## No vivo en el suroeste de Denver, pero vivo en Denver (o otra ciudad), ¿puedo participar?

Estamos ubicados en el suroeste de Denver, pero estamos felices de aceptar familias que viven en comunidades vecinas.

## Estoy bien, no me siento demasiado estresado(a) o triste.

No necesita sentirse estresado(a), preocupado(a), triste, o solo o algo así para participar en Alma. Nuestro objetivo es apoyar a las familias de la comunidad que están embarazadas o tienen niños hasta 3 años de edad. Podemos brindar apoyo significativo y otros recursos, así como enseñar habilidades que pueden ayudarlo en el futuro en caso de que lo necesite.

## ¿Las compañeras son terapeutas/ médicos/ psicólogos. etc.?

No, somos un grupo de miembros de la comunidad capacitados. Esto significa que cada compañera ha sido seleccionada por su capacidad para conectarse con familias en el suroeste de Denver a través de su lenguaje u otras áreas similares y fue capacitado para implementar las herramientas de Alma. También recibimos capacitación continua en las habilidades de Alma y otros recursos.

## ¿Qué información necesitan de mí?

Solo necesitamos información básica como su nombre y dirección. No necesitamos un número de seguro social ni ninguna otra información emitida por el gobierno. Su información estará segura, no compartiremos su información, experiencias o situación con nadie.

## ¿Cuánto dura este programa?

Programamos 7 a 10 reuniones en función de sus necesidades y disponibilidad. Esto podría significar dos veces por semana o cada dos semanas, lo que resulta ser de uno a dos meses de reuniones.

## ¿Cuáles son los requisitos para participar?

Este programa es para padres, familias, cuidadores que deseen tener algún apoyo emocional durante los primeros años de la vida de su hijo. Las familias también pueden tener hijos mayores, pero al menos uno de los hijos debe ser menor de 3.

## ¿Qué sucede después de que terminan las sesiones?

Los participantes están invitados a ser parte de la comunidad de Alma, esto puede incluir reuniones, apoyo para encontrar recursos o servicios y conectarse con otras familias y nuestro equipo.

