

Enero de 2021 • Volumen 13 • Número 1

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero

Cómo Ser Resiliente Como Padre Que Trabaja Durante Tiempos Difíciles

Padres que trabajan en casa o en la oficina: ¡este es para ti!

RESILIENCE (sustantivo); La capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; tenacidad.

La resiliencia es una cualidad que todos queremos y que esperamos poder impartir a nuestros hijos. La rapidez con la que podemos recuperarnos de los contratiempos realmente define quiénes somos y hacia dónde vamos. Para mantenerse resiliente durante tiempos difíciles como estos, el enfoque y la mentalidad correctos son clave, especialmente para los padres que trabajan y que simplemente están haciendo malabarismos incluso más que nunca.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a los padres que trabajan a lidiar con el estrés durante estos días difíciles.

Sepa que los obstáculos son parte de la vida: los tiempos difíciles nos hacen quienes somos y nos enseñan las lecciones más valiosas. Cambiar tu forma de pensar para ver lo bueno a través de lo malo te ayudará a adaptarte mejor, reducir la ansiedad y el estrés en situaciones difíciles o cuando la vida te ponga en una bola curva. ¡Cuando la vida te da limones, haz limonada!

No está solo: si bien esta pandemia ha sido una experiencia muy aislante para algunos padres, la clave para la resiliencia es recordar que no está solo. Todos estamos pasando por esto juntos. Independientemente de si continúa trabajando en casa o regresa a la oficina, tendrá días en los que necesitará ayuda y eso está bien. Ya sea un compañero, un miembro de la familia o un proveedor de cuidado infantil de confianza, pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Sea flexible: nuestras vidas han cambiado radicalmente y sus hijos también se están adaptando a la situación y a las curvas inesperadas que la acompañan. Por ejemplo, puede ser difícil enseñar a los niños a comprender la importancia del "tiempo de trabajo". Sin embargo, la resiliencia se trata de ser flexible. Encuentre formas de hacer que el trabajo sea ideal para usted y su familia, por ejemplo, enseñando a los niños dónde pararse cuando mamá o papá están en una videollamada o ayudándolos a comprender cómo actuar en la oficina en casa. Cambiar nuestros hábitos de trabajo es

fundamental para triunfar en este momento poco convencional.

Haga un plan: el hecho de que seamos flexibles no significa que no necesitemos un plan para garantizar la productividad. Como padre a tiempo completo que trabaja desde casa, es importante establecer expectativas claras, organizar espacios y hacer horarios detallados. A veces, los horarios de las comidas deben programarse y se debe priorizar una hora designada para los correos electrónicos. Ser resiliente significa encontrar la mejor manera de crear una nueva rutina.

Cuidado personal: durante las dificultades, es fácil caer en la trampa de tomar malas decisiones, como comer toda la comida chatarra en su despensa o quedarse atrás en el ejercicio, pero es muy importante tomar buenas decisiones, especialmente las que están debajo tu control. Evite comer por estrés y trate de practicar hábitos saludables. Hay muchas otras formas de eliminar el estrés: haciendo ejercicio, tomando un baño caliente o una siesta, o iniciando un nuevo pasatiempo. Como dicen en los aviones, debes cuidarte a ti mismo antes de poder cuidar a los demás. Encuentra el método que funcione mejor para ayudarte a eliminar el estrés, ¡y luego hazlo!

Ayudar a los demás: esto es fácil: como padres, ni siquiera nos damos cuenta de lo natural que es para nosotros. Siempre estamos ayudando a nuestros hijos. Las personas que cultivan la resiliencia generalmente están felices de ayudar a los demás. Quitá el foco de tus problemas y crea felicidad al dar a A demás. Encuentra la alegría de ser una buena persona y practica actos de bondad al azar. Incluso los gestos más pequeños pueden tener un gran impacto, especialmente en momentos como estos.

La resiliencia es como un músculo ... constrúyelo: recuerda que lo que estás pasando no es permanente. Esto también pasará. Encuentra el lado positivo y tómatelo día a día. No hay necesidad de pasar por alto los "aspectos positivos" que surgen de este momento desafiante: recibió una oportunidad única en la vida para reducir la velocidad, disfrutar de la mayor cantidad de tiempo en familia posible, aprender nuevas habilidades y mucho más. Cuanto mejor supere los obstáculos, más fácil será superar las dificultades futuras en el futuro.

<https://lightbridgeacademy.com/blog/post/?id=How-to-Be-Resilient-as-a-Working-Parent-During-Tough-Times-254>

Qué hay adentro:

Vestirse Para el Clima Frío

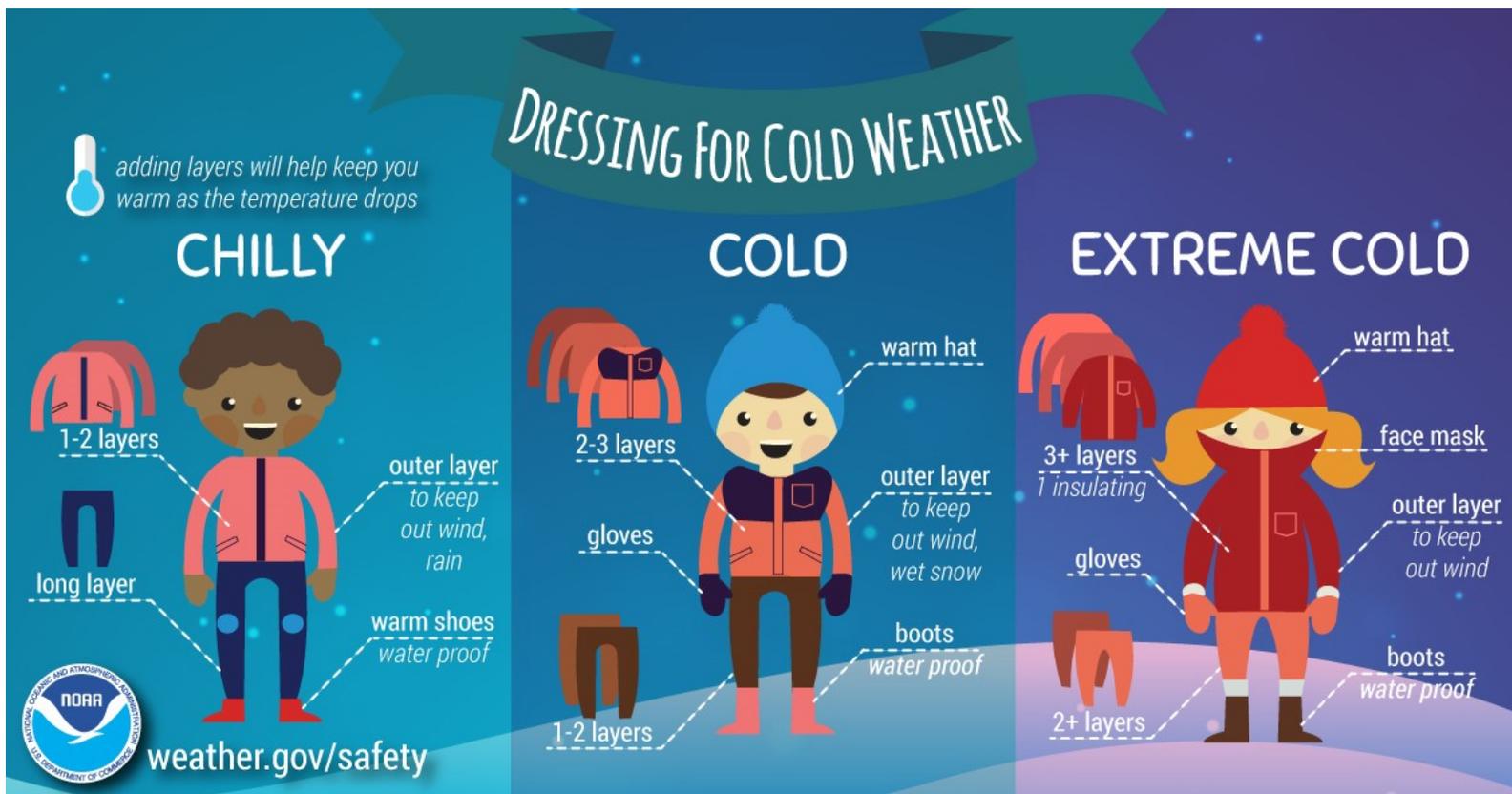
Seminario Triple P

Importancia del
Intercambio de Juguetes

Cómo Lavarse las Manos



8600 Sheridan Road
Entrance B
Kenosha, WI 53143
262-697-4621



TRIPLE P: PROGRAMA PARA PADRES POSITIVOS

Triple P - Programa de Crianza Positiva sabe que todos los padres tienen necesidades diferentes. Es por eso que Triple P tiene muchas formas diferentes de obtener ayuda para los padres para que pueda elegir la que mejor se adapte a usted y a su familia.



Seminarios virtuales Triple P

- 13 de Enero, de 10AM—12PM *El Poder de la Crianza Positiva*
- 20 de Enero, de 10AM—12PM *Criar Niños Seguros y Competentes*
- 27 de Enero, de 10AM—12PM *Crianza de Niños Resilientes*

Se requiere registro: <https://bit.ly/3oaRk9Y>

Comuníquese con Alison al 262-605-6545 si tiene alguna pregunta.



¿Es usted un padre o tutor que busca clases para padres o apoyo individual para padres? Triple P tiene una variedad de niveles para adaptarse a las necesidades de su familia. Comuníquese con Alison al 262-605-6545 o alison.haas@kenoshacounty.org para conocer las próximas sesiones y ofertas.

Consulte nuestra página de Facebook para obtener más información: facebook.com/preventionservicesnetwork/

No Guarde los Juguetes de sus Hijos Demasiado Tiempo: Cómo Cambiar los Juguetes de sus Hijos Beneficia a Toda la Familia

Todos los padres han estado ahí.

Tu casa está llena de juguetes. Juguetes rotos, juguetes enteros, juguetes que hacen música, juguetes que involucran brillo y pintura, todos están tirados por ahí y el desorden se está apoderando de la casa de manera lenta pero segura.

Lo crea o no, los padres no son los únicos que sufren.

El desbordamiento de juguetes también estimula en exceso a los niños y acorta su capacidad de atención. Es difícil para ellos concentrarse en un juguete y jugar con calma cuando hay demasiadas opciones. El resultado: los niños no aprenden a explorar sus juguetes y no aprenden a disfrutarlos. Esto los lleva a demandar nuevos. Ignorando el hecho de que has tenido una buena dosis de dolor al pisar accidentalmente los legos que ya poseen, si la pequeña Jessica está cansada de sus juguetes, eso significa que los ha superado y necesita otros nuevos, ¿verdad?

No necesariamente.

Existe una solución muy simple para el desbordamiento de juguetes, y se llama rotación de juguetes.

La rotación de juguetes implica dejar ciertos juguetes a un lado durante un período de tiempo específico y luego cambiarlos por los juguetes con los que sus hijos jugaron más recientemente. La línea de tiempo real depende de la familia individual, y posiblemente incluso de la temporada, pero la idea es que no todos los juguetes estarán disponibles para jugar todos a la vez. Un ejemplo es poner tres cuartos de los juguetes de su hijo en tres cajas separadas y dejar afuera el cuarto restante de los juguetes. Luego, después de aproximadamente una semana, por ejemplo, puede empacar los juguetes que han salido y reemplazarlos con los juguetes en una de las cajas.

La rotación de juguetes tiene muchos beneficios. Por un lado, ¡su hogar estará más ordenado! Es cierto que simplemente rotar los juguetes con los que juegan sus hijos no hará de su hogar un refugio impecable por arte de magia, pero reducirá el desorden y hará que el tiempo de limpieza sea mucho más fácil.

Los niños también estarán menos sobreestimulados y se les animará a jugar de forma más creativa con los juguetes que estén a su alcance. Un estudio publicado en la revista *Infant Behavior and Development*, por ejemplo, encontró que tener menos juguetes alrededor puede llevar a juegos más creativos y atractivos entre los niños pequeños.

Con esos beneficios en mente, aquí hay cinco consejos sobre cómo aprovechar al máximo la rotación de juguetes:

Deseche los juguetes rotos. Empiece por hacer un inventario de todos los juguetes de la casa y deseche todo lo que no esté entero o que no se pueda reparar. ¿A un rompecabezas le faltan varias piezas? ¿Un juguete motorizado ha estado dando vueltas desde que dejó de funcionar? ¿Un animal de peluche se despojó de su relleno? Dichos artículos deben ir directamente a la basura. Si a su hijo le han quedado pequeños los juguetes o no ha tocado alguno en meses, esos juguetes también deben desaparecer. No muestres piedad.

Divida los juguetes de manera uniforme. La rotación de juguetes no



significa que no habrá pintura durante dos semanas. No desea desterrar por completo, por ejemplo, los juguetes musicales, por muy tentador que parezca. Divida los juguetes de su hijo por categoría, como juguetes para pensar y peluches y manualidades, y luego coloque los juguetes de cada una de esas categorías en tres o cuatro cajas. De esa forma, cada vez que saque una caja de juguetes "nuevos", sus hijos aún tendrán una variedad de actividades entre las que elegir. Asegúrese de guardar estas cajas en un lugar donde su hijo no pueda verlas o acceder a ellas. Fuera de la vista, fuera de la mente.

Considere utilizar un servicio de alquiler de juguetes. Los servicios de suscripción, como Pley y Green Piñata Toys, ofrecen juguetes nuevos cada mes que se pueden devolver después de haberlos disfrutado. Es una excelente manera para que los niños prueben cosas nuevas sin tener que hacer grandes gastos. (¿Cuántas veces, como padres, hemos comprado juguetes para nuestros hijos solo para que dejen de mostrar interés después de uno o dos días?) Y si a su pequeño realmente le encanta un juguete que recibió, el servicio de suscripción que usa incluso podría tener la opción de comprarlo.

Doble las reglas un poco. Lo más probable es que su hijo atesore ciertos juguetes y juegue con ellos con regularidad. ¿El pequeño Cazador ama a sus Legos? ¿Sarah es partidaria de sus muñecas Barbie? Si es así, considere simplemente dejar esos juguetes de forma permanente. No es necesario privar a sus hijos de un juguete favorito si realmente lo disfrutan. Además, puede ser difícil almacenar juguetes más grandes, como laberintos de cuentas de madera y juegos de cocina. Si ese es el caso, no se sienta culpable por simplemente dejarlos fuera.

¡Diviértete con la rotación de juguetes! Con las herramientas y la actitud adecuadas, la rotación de juguetes puede ser muy divertida. Mantenga a sus hijos involucrados en el proceso dejándolos empacar los juguetes "viejos" y desempacar los "nuevos". La rotación de juguetes también puede servir como lección de gratitud y paciencia. Los niños tienen la oportunidad de practicar sus habilidades de espera para la próxima rotación. La rotación de juguetes también les da la oportunidad de sentirse felices y emocionados cuando llega el momento de que regresen sus juguetes, por así decirlo.

En pocas palabras: la rotación de juguetes es una excelente manera de fomentar el juego creativo, evitar la sobreestimulación y reducir el desorden en la casa. Al rotar los juguetes de sus hijos, los padres tienen la oportunidad de incorporar lecciones de gratitud, paciencia y gratificación tardía. ¡Con la temporada navideña atrás, definitivamente es algo para celebrar!

PSN Centro de Recursos Familiares

La misión de PSN Centro de Recursos Familiares es proporcionar programas y servicios que se basan en las fortalezas familiares a través de la prevención, la educación, el apoyo y la creación de redes en colaboración con otros recursos en la comunidad.



Conoce a Nuestro Personal

Erin Morey, Directora de Operaciones
Erin.Morey@kenoshacounty.org
Liza Schultz, Directora de Servicios
Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org
Chelsea Colwill, Especificación de Educación Para Padres.
Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org
Alison Haas, Coordinadora de PPP
Alison.Haas@kenoshacounty.org
Charmaine London, Coordinadora de Servicios
Charmaine.London@kenoshacounty.org
Maria Saenz-Estevez, Coord. De Servicios
Maria.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org
Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios
Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org
Rose Verdiguél, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org
Julie Perrault, Terapeuta del Hogar de PSG
Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Me gusta en Facebook o visite nuestro sitio web:

www.PSNFamilyResourceCenter.com

Así te lavas las manos

Colorea todo lo que Elmo hace cuando se lava las manos.

Cuelga esta página cerca del lavamanos para que ¡practiques!

1 Humedécete las manos con un poco de agua.



2 Usa jabón y frota tus manos para limpiártelas por abajo, por arriba y entre los dedos.



3 Enjuágate las manos con agua.



4 Sécate las manos con una toalla limpia.

