



Mayo de 2021 • Volumen 13 • Número 5

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero



May is Mental Health Awareness Month

Mental Health awareness is important not only for parents, but for children, too. Below is an article on traumatic experiences in children.

La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN) define el trauma como "las respuestas físicas y emocionales de un niño a eventos que amenazan la vida o el bienestar físico o emocional del niño, o de alguien de importancia crítica para el niño (como un padre o hermano)."

Cada niño responde al trauma de manera diferente, pero si las experiencias traumáticas no se abordan, tienen graves efectos a largo plazo en el bienestar de los niños. Esto es especialmente cierto cuando el trauma ocurre durante la primera infancia, cuando los niños están formando vínculos de confianza y apego, que preparan el escenario para problemas de relación de por vida.

¿Qué son las ACE?

Las experiencias incluidas en el estudio CDC – Kaiser Permanente Adverse Childhood Experience (ACE), un estudio histórico sobre el trauma infantil (que ocurre antes de los 18 años), incluyen:

- abuso emocional, físico o sexual
- negligencia emocional o física
- presenciar violencia contra la propia madre
- la adicción de un padre al alcohol u otra sustancia, o la enfermedad mental de un miembro de la familia
- separación o divorcio
- el encarcelamiento de un padre
- participación en el sistema de acogida
- presenciar la violencia comunitaria
- viviendo en un vecindario inseguro
- intimidación
- experimentando racismo

Las experiencias traumáticas pueden ser eventos únicos o pueden ser frecuentes y repetidos, parte del

entorno de un niño, lo que resulta en un estrés tóxico que eleva los niveles de estrés nocivo con el tiempo. Uno de cada cuatro niños experimenta más de una ACE, y se ha demostrado que las ACE tienen un impacto negativo en el desarrollo del cerebro, el aprendizaje y la memoria, las habilidades sociales y la salud física y mental.

¿Qué ayuda?

La buena noticia es que nuestros cerebros son plásticos y nuestros cuerpos son resistentes, y existen factores protectores que pueden disminuir el impacto del trauma:

- Capacidad de recuperación y conocimiento de los padres / cuidadores: padres que pueden sobrellevar la situación y que comprenden el desarrollo de sus hijos, las estrategias de crianza positiva y sus propias respuestas al trauma;
- Crianza y apego: apoyar al niño a través de relaciones amorosas y estar en sintonía con sus necesidades;
- Conexiones sociales: familia, amigos, vecinos y miembros de la comunidad que ayudan;
- Necesidades básicas: tener comida, albergue, ropa y atención médica;
- Habilidades sociales y emocionales: los niños y los padres pueden manejar las emociones y compartir sentimientos.

El factor de protección más eficaz es la presencia constante de uno o más adultos que se preocupan, por lo tanto, los padres y otros cuidadores cercanos, en última instancia, tienen el mayor poder en sus manos. Como proveedor que se preocupa por las familias, puede recordarles a los padres esta poderosa capacidad para amortiguar los efectos negativos del trauma y ayudarlos a aprovecharlos.

<https://sesamestreetincommunities.org/activities/what-are-traumatic-experiences-provider/>

Qué Hay Adentro:

Clínica de distribución de pañales y vacuna COVID

Triple P Grupo de discusión

Ayudar a los Niños a Celebrar la Mamá en el Día de la Madre

Actividad de "Mi Mamá es una Superhéroe"



8600 Sheridan Road
Entrance B
Kenosha, WI 53143
262-697-4651



FREE DIAPERS TO
FAMILIES IN NEED!

DIAPER DISTRIBUTION & VACCINE CLINIC

May 20, 2021
3-4:00 pm

Ven por pañales gratis y ¡Reciba la vacuna COVID-19!

No es necesario registrarse.
Los pañales son por orden de llegada
hasta agotar existencias.

Tallas recién nacido, 2, 3, 4, 5, 6 y
dominadas.

Centro de empleo del
condado de Kenosha
8600 Sheridan Road
Entrada B

Comuníquese con Alison al
262-605-6545 o
alison.haas@kenoshacounty.org para
obtener más información.

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 su familia.

Triple P Grupo de Discusión virtual

Todas las sesiones se realizan de 5:00pm—7:00 en Zoom

- 13 de mayo Lidiando con la Desobediencia
- 20 de mayo Desarrollando una Buena Rutina para ir a Dormir
- 27 de mayo: Compras sin Problemas con Niños

Se requiere registro: https://zoom.us/meeting/register/tJwuc-6trDlpE9ax-CU6_Nuls8GMvlwoUkDL
o comuníquese con Alison al 262-605-6545,
alison.haas@kenoshacounty.org para reservar un lugar.

¿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. Póngase en contacto con Alison en 262-605-6545 o alison.haas@kenoshacounty.org para conocer las próximas sesiones y ofrendas.



for every parent



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



Ideas para Ayudar a los Niños a Celebrar a Mamá en el Día de la Madre

El Día de la Madre es una de las mejores oportunidades del año para enseñar a sus hijos a respetar a su mamá y agradecerle de alguna manera por todo lo que hace. Y, a pesar de nuestros deseos, los niños generalmente no lo harán solos hasta que usted haya trabajado con ellos a lo largo de los años para usar constantemente el Día de la Madre como una oportunidad para celebrar a su mamá. Puede ser difícil saber qué hacer para celebrar a mamá, y se necesita un poco de tiempo para pensar y preparar el reconocimiento adecuado. Aquí hay 10 ideas que ayudarán a mamá a sentirse especial, amada y reconocida en el Día de la Madre.

Prepárate para Consentirte

El Día de la Madre es un buen día para consentir un poco a mamá. Ideas como el desayuno en la cama, un tiempo a solas para hacer las cosas que le gustan y una cena especial con sus comidas favoritas (cocinadas por los niños con cierta supervisión) pueden hacer que el día parezca un poco más especial para mamá.

Escribirle una Carta

Puede ayudar a cada uno de los niños a escribir una carta a mamá ensalzando todas sus virtudes y sin mencionar ninguno de sus defectos. Solo una carta de agradecimiento, escrita por cada niño en su propio estilo, puede hacer que cualquier mamá se detenga por un minuto y sienta el agradecimiento que necesita recibir más a menudo. Estos también serán recuerdos preciados.

Salir a la Naturaleza

Si el Día de la Madre es agradable afuera, tómese un tiempo para reunir a la familia para una excursión. Dé un paseo por la mañana temprano en un parque o área natural cercana. Conduzca hasta las montañas o salga a la playa. Salga a caminar y traiga un picnic sorpresa para disfrutar en el parque. Salir al agradable clima primaveral con mamá y los niños puede ser una forma refrescante de celebrar el Día de la Madre.

Dale Flores

Las flores son una forma muy tradicional de celebrar el Día de la Madre, pero casi siempre son apreciadas. Asegúrese de planificar con unos días de anticipación y pedir un ramo o un arreglo con algunas de sus flores favoritas. Las margaritas son las flores favoritas de la mamá de mis hijos y ella siempre tiene algunas para el Día de la Madre.

Hacer un Proyecto Artesanal

¡A las madres les encantan las cosas que sus hijos les hacen con sus propias manitas! Los adornos de masa de sal o las decoraciones con estampado de goma son un proyecto fácil que las mamás pueden conservar para siempre. Los artículos de spa hechos en casa, como las bombas de baño y las sales de baño de bricolaje, son regalos bien pensados que seguramente mamá usará.

Regala un Día Libre

Mientras pasa tiempo de calidad con mamá en el Día de la Madre, entréguele un certificado de regalo por un día lejos de todas sus preocupaciones. Colabore con los niños sobre qué hacer, pero considere algunas ideas como un día de spa, un día en la playa, un día con un libro donde la familia le trae comidas y golosinas, o un día jugando al tenis con sus amigos. La idea de un día libre puede ser muy emocionante para una madre que necesita ese respiro.

Hazle una Canasta de Regalo Personalizada

Por mucho que a las mamás les gusten los regalos bien pensados, ¡imagínense cómo reaccionaría ante un montón de ellos a la vez! Una canasta de regalo con algunas de sus cosas favoritas, como bocadillos, lociones, perfumes, libros, es un regalo de bienvenida y comunica que usted la conoce, la ama y sabe exactamente lo que quiere.

Preparar una Caja de Recuerdos Felices

Corre a la tienda de manualidades, lleva a casa una lata decorada (tal vez con corazones) y luego ayuda a los niños a escribir algunos de sus recuerdos favoritos con mamá en tarjetas y a ponerlos en la caja. Incluso puede imprimir algunas imágenes de estos recuerdos si las tiene. Es mucho más fácil que hacer un álbum de recortes, y puede sacar la caja de vez en cuando y recordar los momentos divertidos con la familia.

Hacer una Donación en su Nombre

¿Mamá tiene una causa por la que se siente fuertemente? Hay muchas organizaciones valiosas que necesitan donaciones financieras y ayudar a los niños a aprender sobre ellas y recolectar su cambio de repuesto les ayuda a aprender a ser caritativo. Luego, prepare una tarjeta que le permita a mamá saber qué le dio ya qué organización.

Hazle un Video a Mamá

Este requiere un poco de planificación adicional, pero sería una manera increíble de hacerla sentir especial. Haga que cada niño hable en cámara sobre mamá: lo que aman de ella y los recuerdos divertidos que tienen. Luego, compile los videoclips, agregue algunas imágenes y música, y prepárelo para el gran día. Luego, reproduzca el video después de la cena del Día de la Madre y observe cómo se ilumina. Hagas lo que hagas, ayudar a los niños a hacer que el Día de la Madre sea especial para su mamá es una pequeña inversión, pero da grandes dividendos en términos de cómo se siente mamá y cómo los niños aprenden a mostrar respeto y aprecio.



PSN Centro de Recursos Familiares

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

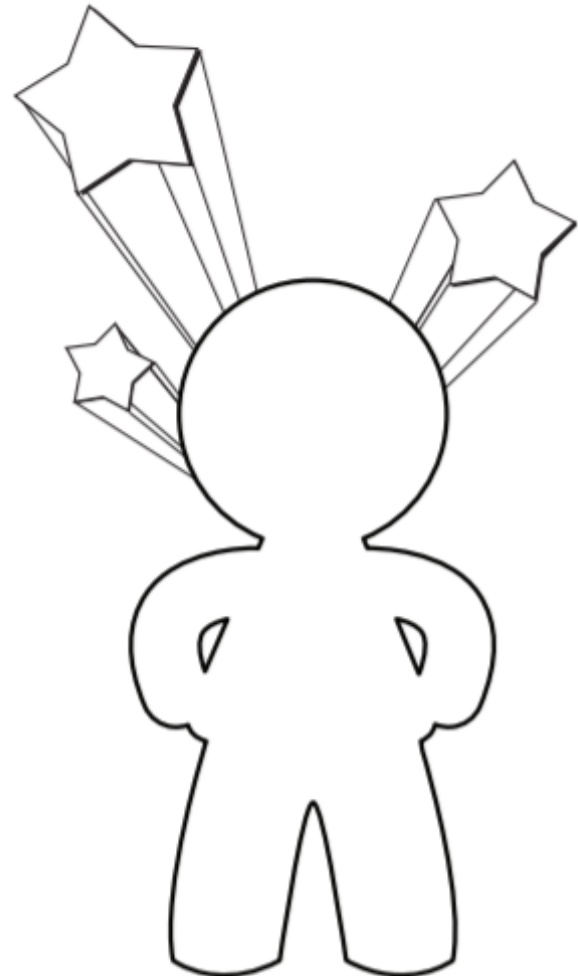
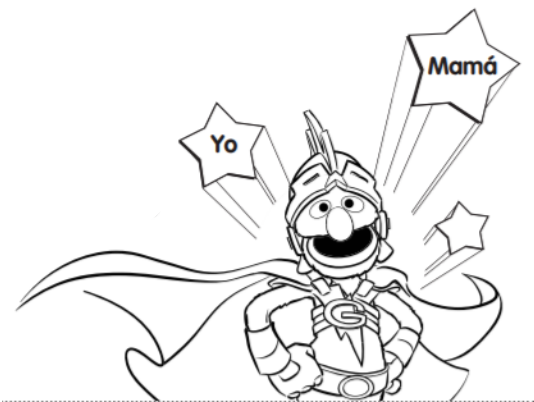


Conoce a Nuestro Personal
Erin Morey, Directora de Operaciones
Erin.Morey@kenoshacounty.org
Liza Schultz, Directora de Servicios
Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org
Chelsea Colwill, Especificación de Educación para Padres.
Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org
Alison Haas, Coordinadora de PPP
Alison.Haas@kenoshacounty.org
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 Verdiguell, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguell@kenoshacounty.org
Julie Perrault, Terapeuta en el Hogar del PSG
Julie.Perrault@kenoshacounty.org

Find us on: **facebook**
Me gusta en Facebook o visite nuestro sitio web
www.PSNFamilyResourceCenter.com

Mi mamá es una superhéroe

Las mamás nos aman y nos ayudan de muchas formas.
¡Son las superhéroes de la vida real! Colorea las figuras de abajo para que se parezcan a ti y tu mamá.



Mi mamá es una superhéroe porque ella _____