



Octubre 2021 • Volumen 13 • Número 10



PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero

Actividades Familiares para el Otoño

¿Está buscando actividades divertidas en familia para hacer este otoño? ¡No busque más! Apague la televisión, aléjese de la computadora, deje el teléfono y mantenga a su familia activa con estas sencillas actividades de otoño.

Jugar en las Hojas

Bien, tal vez haga un poco más que jugar. Haga que las tareas del hogar sean divertidas para niños y adultos eligiendo una tarea al aire libre como quitar las hojas del jardín y convertirlo en un proyecto para toda la familia. Todos deberían tener un trabajo para que toda la familia trabaje junta para completar el proyecto. Alguien rastrilla, otra persona recoge hojas y las coloca en una bolsa o contenedor, otra persona carga los contenedores en el automóvil. Dependiendo del tamaño de su jardín y de su familia, tal vez haya alguien que use un soplador de hojas para redondear las hojas. Hágalo interesante y divídase en dos equipos y compitan entre sí. ¡No olvides saltar a la pila de hojas!

Hacer una Caminata

Realice una caminata familiar y aproveche el follaje de otoño. ¡Cuanto más alto camine, mejor será la vista!

Ir a un Juego

¿Alguno de los miembros de su familia juega en un equipo deportivo? La próxima vez que haya un juego de ligas menores, ¡traiga a toda la familia! La mayoría de los campos públicos tienen áreas de juego cercanas y césped donde los niños pueden correr y jugar. Traiga una pelota o saltar la cuerda para que los niños jueguen mientras ven el juego.

Tener una Hoguera

Conozca a sus vecinos, invítelos a unirse a usted y organice una hoguera. Planifique el evento en familia y repase las precauciones de seguridad con los niños. Dediquen un tiempo a juntar el cepillo antes y limpiar después juntos. Recuerde verificar las reglas de su ciudad sobre incendios antes de hacer una hoguera.

Carrera de Diversión Familiar

Inscríbase en una carrera en ruta en familia. Un 5k es una distancia sorprendentemente manejable para estudiantes de secundaria. Incluso si los niños son demasiado pequeños para correr, les encantará asistir y animar a sus padres.

Jardín con Tus Hijos

Plante bulbos en familia y todos podrán disfrutar de su belleza en primavera.

Juega un Juego de Recogida

El otoño es la temporada de fútbol y fútbol. Juegue un partido de baloncesto en el camino de entrada o en un parque local. Si su familia es pequeña, invite a los vecinos a que se unan a usted.

Caza del Tesoro de Otoño

Organice una búsqueda del tesoro temática de otoño. Cree una lista de cosas que puede encontrar afuera en el otoño como piñas, hojas amarillas, bellotas y manzanas silvestres, y compita para ver quién puede encontrarlas todas primero. Si esto es demasiado fácil, haga acertijos para cada elemento para que los participantes tengan que averiguar cuál es el elemento antes de que puedan comenzar a buscarlo.

Visitar una Granja

Lleve a la familia a su granja local y disfrute de la recolección de manzanas y calabazas, paseos en carruajes y laberintos de maíz. Si no hay granjas en su área, el puesto de granjas local o el mercado de agricultores pueden ofrecer una experiencia similar.

Atrapa un Juego Universitario

El otoño es la temporada de fútbol americano universitario. Vea si hay universidades más pequeñas en su área que tengan equipos. Los equipos de la División II y III a menudo tienen boletos económicos, pero aún tienen bandas y porristas y todo el esplendor de los juegos universitarios más importantes. ¡Conviértalo en una excursión de un día y recorra el campus por la mañana! La mayoría de las escuelas tienen recorridos gratuitos en los que comparten información histórica sobre la fundación de la escuela.

<https://pathways.org/10-family-activities>

Qué Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Seminario Triple P

**Alimentos, Comidas
Familiares y Salud Mental**

**Iniciadores de
Conversación a la hora de
Comer**



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



FREE DIAPERS TO
FAMILIES IN NEED!

DIAPER
DISTRIBUTION

October 21
3-4:00 pm

GRATIS! Distribución de Pañales

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

Conduzca hasta la entrada B

Comuníquese con Alison al 262-605-6545 o

alison.haas@kenoshacounty.org para obtener más información.

**Si necesita productos de higiene,
como champú o jabón, avísenos
cuando llegue.**

TRIPLE P: PROGRAMA DE CRIANZA POSITIVA

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

Seminario Virtual Triple P

Todas las sesiones se ejecutan de 5:00 a 7:00 en Zoom.

18 de Octubre: El Poder de la Crianza Positiva

25 de Octubre: Criar Hijos Competentes y Seguros

1 de Noviembre: Criar Niños Resilientes

Es necesario registrarse: <https://tinyurl.com/yz8xsh38>

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.

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



for every parent



CHILD ABUSE & NEGLECT

Prevention Board



Alimentos, Comidas Familiares y Salud Mental

Comer bien tiene efectos a largo plazo sobre la salud mental. Cuando se siente deprimido, los alimentos saludables pueden estimularlo. Las investigaciones han demostrado que tomar decisiones saludables que incluyan frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede ayudar a mantener a raya la depresión. La investigación también ha demostrado que los alimentos llenos de grasa y azúcar solo aumentan la probabilidad de depresión y ansiedad.

Comiendo Juntos

The El vínculo entre una buena nutrición y una buena salud mental es importante para todos, incluidos los niños. Comer junto con su familia durante solo 20 minutos de tres a cinco veces a la semana es todo lo que se necesita para obtener los beneficios. A continuación, se ofrecen algunos consejos para aprovechar al máximo el tiempo en familia alrededor de la mesa de la cocina:

- ⇒ Plan. Crea un calendario familiar con los horarios de trabajo y actividades de todos. Elija al menos dos días en los que todos tengan tiempo para unirse a una comida familiar. Desayunar o almorzar juntos durante el fin de semana también cuenta.
- ⇒ Desenchufar. Haga de la mesa de la cena familiar una zona libre de dispositivos, para todos. Sin estas distracciones, es más fácil concentrarse el uno en el otro.
- ⇒ Hablar. Pida a todos que compartan algo sobre su día. O piense en un tema o pregunta para iniciar una conversación, como: ¿Qué hizo hoy que realmente disfrutó hacer? ¿Qué almorzaste en la escuela? ¿Con qué amigos hablaste hoy? ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? O inicie una ronda de chistes toc-toc. La conversación puede ser tonta y alegre, especialmente con los niños.

Cocinar Juntos

Meal La planificación de las comidas y la cocción conjunta contribuyen al bienestar de la familia. Los beneficios pueden incluir pasar tiempo de calidad juntos, hacer algo positivo para su cuerpo, experimentar una actividad agradable, aliviar el estrés, aprender una alimentación saludable y desarrollar hábitos saludables desde una edad temprana. Además, ¡también tendrás al menos un par de manos más ayudándote a la hora de comer! Aquí hay cinco ideas sobre cómo pasar tiempo de calidad con sus hijos en la cocina:

- ⇒ Déles tareas apropiadas para su edad. Para los niños más pequeños, pídeles que ayuden a medir, revolver, triturar y exprimir los cítricos, por ejemplo. Los niños mayores pueden separar los huevos y pelar frutas y verduras.
- ⇒ Hazlo divertido. Compre o haga delantales caseros para cada miembro de la familia y toque música mientras cocina.
- ⇒ Crea momentos de aprendizaje. Busque oportunidades para reforzar las habilidades de lectura, matemáticas y para la vida de sus hijos. Pida a los niños que lean la receta en voz alta, escriban la lista de compras y utilicen las habilidades para decir el tiempo.
- ⇒ Fomente la creatividad. Deje que los niños diseñen un menú familiar semanal o un calendario de comidas familiares para colgar en el refrigerador. Haz que los pequeños decoren los

platos. Deje que se diviertan y conviértelo en su propio restaurante.

- ⇒ Hable de lo que agradece. La gratitud es un hábito y una práctica que en realidad puede ayudar a su bienestar. Hable con sus hijos sobre formas sencillas de expresar gratitud.

10 Ahorradores de Tiempo a la Hora de la Cena

A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo ahorrar tiempo o dinero, o ambos, y reducir el estrés a la hora de comer.

1. Compre productos precortados. ¿Usa cebollas o ajo con frecuencia? Intente comprar cebollas picadas congeladas o ajo picado en frascos.
2. Prepárelo una vez, úselo dos veces o más. Si prefiere comprar productos enteros, piense en el futuro al prepararlos. Por ejemplo, ¿solo necesita media cebolla para la cena de esta noche? Pica la cebolla entera, usa la mitad para la comida de esta noche y congela la otra mitad. Mida la cantidad, divídala en recipientes herméticos aptos para el congelador y etiquete con el contenido, la cantidad y la fecha.
3. Cocine una vez, coma dos veces. Cocine en cantidad y congele la cantidad extra o úselo de una manera diferente más adelante en la semana.
4. Compre a granel o en oferta. Compre más de lo que sabe que le gusta a su familia y que come con frecuencia, como pollo, cuando salga a la venta y congélelo. A continuación, se muestran algunas formas más de realizar compras inteligentes y ahorrar.
5. Compre productos de temporada. Comprar productos de temporada puede ayudar a ahorrar dinero.
6. Construye una despensa bien surtida. Esto le ayuda a preparar fácilmente una comida nutritiva sin tener que correr al supermercado con tanta frecuencia.
7. Sustituye lo que tienes a mano. ¿No tienes frijoles negros? No te estreses. Use los frijoles que tenga en su despensa, como pinto o riñón. Reemplaza las almendras con pacanas o nueces, si eso es lo que tienes a mano.
8. Utilice dispositivos que ahorren mano de obra. Cuando tenga poco tiempo, use una olla de cocción lenta, es uno de los aparatos de cocción más fáciles de usar. Simplemente configúrelo y olvídelo. Use otras herramientas de cocina, como una rebanadora de manzanas para cortar manzanas rápidamente y un procesador de alimentos para picar nueces y cebollas, para facilitar el trabajo.
9. Haga de la cocina una actividad familiar. Deje que la hora de la comida sea un momento para unir a la familia. Involucre a los niños.
10. Dedique tiempo ahora, ahorre tiempo después. Planificar con anticipación realmente puede dar sus frutos cuando hace malabarismos con el trabajo, los niños, la escuela, actividades y más.

PSN Centro de Recursos Familiares

Conoce a nuestro personal

La misión de la familia PSN
El Centro de recursos 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 de la comunidad.

**Visítanos durante el horario de atención, martes, Miércoles y jueves, de 10am-2pm.
Regístrese en la entrada D.**



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 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

iniciadores de conversación a la hora de comer CON TUS NIÑOS

1. ¿Cuál fue tu parte favorita de hoy?
 2. ¿Cuál fue tu parte menos favorita de hoy?
 3. ¿Cuál es uno de tus recuerdos favoritos de todos los tiempos?
 4. Si tuvieras \$ 20 para hacer lo que quisieras, ¿qué harías con ellos?
 5. Que quieres ser cuando seas grande?
 6. Describe las vacaciones de tus sueños.
 7. ¿Qué cualidades crees que hacen a un buen amigo?
 8. Descríbete a ti mismo en una palabra.
 9. Si pudieras ser invisible por un día, ¿qué harías?
 10. ¿Cuál es su libro favorito?
 11. ¿Cuál es tu comida favorita?
 12. ¿Cuál es tu película favorita?
 13. Si pudieras hacer tu propia película, ¿cómo la llamarías?
 14. Si tuvieras que regalar todos tus juguetes, ¿a quién se los regalarías?
 15. Si solo pudieras quedarte con un juguete, ¿cuál sería?
 16. ¿Cuál es tu palabra favorita? ¿Por qué?
 17. ¿Cuál es la broma más divertida que conoces?
 18. Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, ¿qué cambiarías?
 19. ¿A quién quieres parecerle más cuando seas mayor?
 20. Si pudieras construir cualquier cosa en nuestro patio trasero, ¿qué construirías?
- ¡Tu turno! ¿Qué preguntas quieres hacerle a mami / papi?