

Marzo 2022 • Volumen 14 • Número 3

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero

Pequeños momentos

Una cosa clave que los papás pueden hacer por sus hijos es pasar tiempo de calidad juntos. Puede parecer pequeño, pero hay un gran valor cuando los papás son atentos, amorosos y hacen preguntas bien pensadas.

Aquí hay algunas maneras fáciles para que los papás conviertan pequeños momentos en grandes ganancias:

- Comience el día con tiempo juntos. Cuando sea el momento de despertar a los pequeños, siéntese en el borde de la cama y dígales suavemente que es hora de levantarse, pregúnteles qué soñaron o mencione algo que será emocionante para el día siguiente.
- Haga una conexión cuando vea a los niños después de la escuela o al final del día. Incluso cuando hay mucho que hacer, saluda con un fuerte abrazo, únete a su juego y pregúntale sobre su día. Unos minutos pueden significar mucho.
- Comparta una historia a la hora de acostarse. Leer juntos a la hora de acostarse es una rutina que les encanta a los niños. Es una manera maravillosa de fomentar la curiosidad y la conexión. Acurrúquense, elijan algunos de sus libros favoritos y hablen sobre lo que leen.

Un proyecto de arte brinda una gran oportunidad para hablar sobre estar juntos. Imprima algunas copias de esta página, córtelas por la mitad y engrápelas para formar un libro. Luego pregunte: "¿Qué nos gusta hacer juntos? Hagamos un dibujo de eso". Después, lean el libro juntos y compártanlo con los demás.

Qué Hay Adentro:

Distribución de pañales

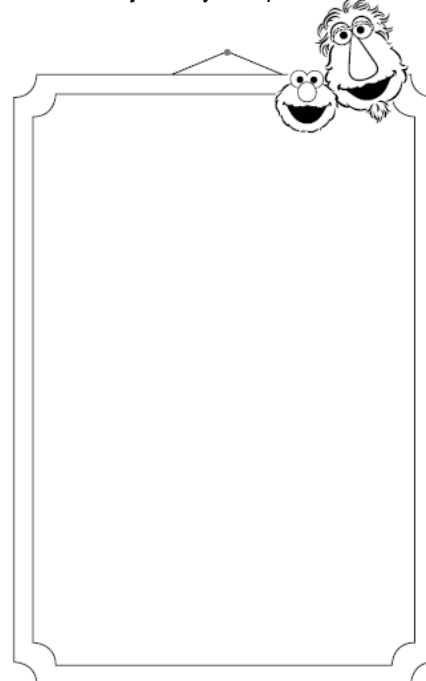
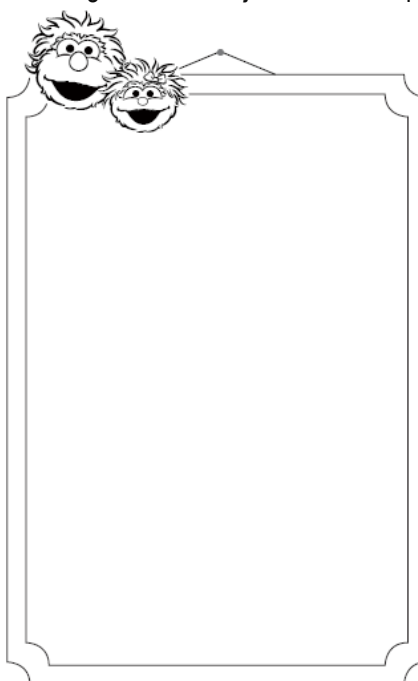
**Triple P Seminario del
Programa de Crianza Positiva**

**Soluciones de tiempo de
pantalla**

**Niños Seguros Familias
Fuertes**



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





FREE DIAPERS TO
FAMILIES IN NEED!

DIAPER
DISTRIBUTION

Marzo 17
3-4:00 pm

GRATIS distribución de pañales!

No es necesario registrarse.
Los pañales se entregan a los primeros que
llegan hasta que se acaben.

Tallas recién nacido, 2, 3, 4, 5, 6 y pull ups.
Centro de Trabajo del Condado de Kenosha
8600 Sheridan Road
Conduce 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, háganos saber cuando llegue.

TRIPLE P—PROGRAMA DE CRIANZA POSITIVA

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



for every parent

Seminario Triple P—Sesiones Virtuales Para Padres



CHILD ABUSE & NEGLECT

Prevention Board



Únase a nosotros en Zoom para obtener estrategias simples y prácticas para ayudar a construir relaciones sólidas
y saludables, manejar con confianza el comportamiento de los niños y prevenir el desarrollo de problemas.

Fechas del taller:

- ⇒ 23 de Marzo: Lidiando con la Desobediencia
- ⇒ 30 de Marzo: Compras sin Complicaciones con Niños

La sesión correrá de **5PM—7PM**

Es necesario registrarse. Regístrate aquí: <https://tinyurl.com/y5szje72>

Visita nuestra página de facebook para más información: facebook.com/preventionservicesnetwork/

¿Es usted un padre o tutor que busca clases para padres o apoyo para padres uno a uno?
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.

SEIS SOLUCIONES DE TIEMPO DE PANTALLA PARA SUS NIÑOS Y ADOLESCENTES (Y USTED)

El desarrollo del cerebro en niños y adolescentes es algo que seguimos aprendiendo. Pero sabemos que lo que podríamos llamar 'entrada', las experiencias que los niños y adolescentes tienen cada día, crea aprendizaje y nuevas vías neuronales. Eso también incluye experiencias virtuales y en línea. Dado que COVID-19 ha cambiado la forma en que trabajamos, aprendemos y socializamos, ¿cuáles son los efectos en el cerebro en desarrollo de todo este tiempo frente a la pantalla?

Para los niños más pequeños, los expertos médicos han sido consistentes para hacer ya algún tiempo en decir que los niños menores de 18 meses no deberían tener tiempo de pantalla excepto para videollamadas (como con un abuelo). Los niños entre 2-5 años solo deben tener un máximo de una hora al día. E idealmente viendo algo con un adulto que pueda hablar con ellos para impulsar el desarrollo del lenguaje.

Para niños mayores y adolescentes, las pautas son menos claras. No todo el tiempo frente a la pantalla es igual: no es lo mismo interactuar con un juego educativo que ver una película violenta, obviamente. Ver un video instructivo en YouTube junto con su hijo como parte de su nuevo deporte o pasatiempo es diferente a distraerse con un juego de rompecabezas durante una conversación.

Los niños necesitan aprender a administrar su tiempo frente a la pantalla. Obtenga las estrategias de crianza positivas que le ayudarán. Sin embargo, sabemos que hay efectos negativos asociados con demasiado tiempo frente a la pantalla. Estos incluyen los que muchos de nosotros conocemos, como los trastornos del sueño y la falta de actividad física. Y ejemplos menos obvios, como una posible disminución de las habilidades de pensamiento crítico. Vale la pena señalar que estos problemas pueden ser tan importantes para los adultos como para los niños y adolescentes.

Afortunadamente, hay algunas cosas simples que puede hacer, a partir de hoy (o tal vez esta noche), para restablecer el equilibrio. Tenga en cuenta que, además de establecer límites para sus hijos, también necesitará autodisciplina. No seas demasiado duro contigo mismo y te rindas si no puedes lograr una combinación ideal de actividades de inmediato. Se trata de tener en mente objetivos a largo plazo y trabajar en equipo.

1. **Haga que todos entiendan la importancia de no encender la pantalla un par de horas antes de dormir.** Reduzca las oportunidades de pasar tiempo frente a una pantalla en los dormitorios al tener una regla de que los dispositivos no se mantengan en esas áreas, especialmente durante la noche. Esto es complicado cuando tienes un hijo que necesita usar su computadora para hacer la tarea y las tareas, pero al menos puedes mantener los teléfonos y las tabletas fuera de las habitaciones. En lugar de dejar a todos con sus propios dispositivos, literalmente, acceda de vez en cuando para asegurarse de que no hayan cambiado de los libros de texto a TikTok. Si los niños dicen que no pueden dormir o estudiar sin música, ¡podría intentar ir a la vieja escuela con una radio o un reproductor de CD (si puede encontrar uno)!

2. **Establezca límites familiares y cree zonas sin pantallas (sí, incluso sus servicios de transmisión favoritos y el televisor).** Es mejor si tiene una regla como esta desde que los niños son pequeños, pero si no es así, acuerde cuándo se comprometen a desconectarse. Esto es particularmente importante cuando permitir pantallas significaría falta de comunicación, como durante las comidas familiares y conduciendo distancias cortas. Fomente la conversación en lugar de que todos estén absortos en su propio mundo electrónico.
3. **Si los niños tienen problemas para regular su propio tiempo frente a la pantalla, negocie el acceso a los dispositivos a cambio de hacer cosas como tareas domésticas y deberes.** Use este enfoque con moderación, ya que el enfoque debe estar en las relaciones y en apoyar y guiar el desarrollo de su niño o adolescente, sin depender del tiempo frente a la pantalla como moneda de cambio. Del mismo modo, es una buena idea no hacer que la eliminación de dispositivos sea su primera opción. Si el problema se relaciona con problemas continuos con la pantalla o el uso de Internet, como la duración del tiempo o el incumplimiento de las reglas sobre el uso apropiado, la eliminación solo debe ocurrir por un breve período de tiempo y no debe usarse como una solución a largo plazo.
4. **Enseñe discreción y evaluación como parte de sus conversaciones familiares habituales.** Fomentar la discusión abierta en lugar de establecer límites poco realistas. Esta es también una forma de verificar qué información y contenido están viendo sus niños o adolescentes y ayudar a tamizar y clasificar lo útil de lo inútil. Enseñe a niños y adolescentes a aprender a identificar sitios y publicaciones o contenido que sea ilegal, pornográfico, dudoso, intimidante (o incluso todo lo anterior) y acuerde qué acciones se tomarán, cuándo y por quién. Y predique con el ejemplo: si está descargando copias pirateadas de música y películas o está entablando conversaciones desagradables en línea, le resultará difícil convencerlos de que se adhieran a las reglas.
5. **Busque oportunidades para aumentar la actividad física.** No tiene que ser una suscripción a un gimnasio o un maratón. Salir a caminar por la noche es un buen comienzo. ¿Has estado en el parque local últimamente? (No es solo para niños pequeños). ¿Qué tal probar algo nuevo como escalar rocas, navegar o volar una cometa? Tenga algunas experiencias interesantes de la vida real que van más allá de lo que ofrece una pantalla.
6. **Sea entusiasta con los aspectos positivos para mantener la conversación abierta.** Mientras que algunos padres luchan con su propio uso excesivo de la pantalla, otros tienen el problema opuesto. Si se siente (o parece estar) completamente en contra de la tecnología, le resultará difícil tener una comunicación respetuosa sobre los problemas. Pídeles a tus hijos que te eduquen sobre las novedades y que te muestren cómo descargar nuevas aplicaciones, obtener actualizaciones y otras cosas cibernéticas. Puede encontrar algunas de estas estrategias más fáciles o más difíciles que otras. Si tiene discusiones frecuentes sobre el uso de la tecnología, puede ser el momento de obtener un apoyo de crianza positivo adicional para ayudarlo a refinar su enfoque y realizar un seguimiento de lo que funciona.

PSN Centro de Recursos Familiares

Conozca a Nuestro Personal

La misión de la familia PSN
Centro de recursos 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.



Erin Morey, Directora de Operaciones
Erin.Morey@kenoshacounty.org
Liza Schultz, Directora de Servicios
Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org
Chelsea Colwill, Especialista en
Educación Para Padres.
Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org
Alison Haas, Coordinadora de PPP
Alison.Haas@kenoshacounty.org
Charmaine London, Coordi. de Servicios.
Charmaine.London@kenoshacounty.org
Maria Saenz-Estevez, Coord. de Servicio.
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, PSG Terapeuta en el Hogar
Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Find us on:
facebook®

Gústanos en Facebook o visite nuestro sitio web:
www.PSNFamilyResourceCenter.com

NIÑOS SEGUROS · FAMILIAS FUERTES

Prevenir el abuso y la negligencia infantil mediante el **fortalecimiento de las familias**.



Abril es el Mes de la Prevención del Abuso y la Negligencia Infantil y el comité Safe Kids Strong Families tiene muchas oportunidades emocionantes para involucrarse y crear conciencia sobre este importante tema. Visítanos en [Facebook](#) o [Instagram](#) para obtener actualizaciones sobre eventos y actividades para las familias.

****SALVE LA FECHA****

**¡La Family Fun Run/Walk anual se llevará a cabo en el Kemper
Center en el Centro de Kenosha el Sábado 30 de Abril!
Registro próximamente.**