

Mayo 2022 • Volumen 14 • Número 5

# PSN Centro de Recursos Familiares

# NOTICIERO

## Comer Bien Con Un Presupuesto

### Pruebe estos consejos:

1. Elija fuentes de proteína de bajo costo. Los frijoles secos, los guisantes, las lentejas, el pescado enlatado, los huevos y la mantequilla de maní son fuentes saludables y económicas de proteínas.
2. Compre frutas y verduras de temporada. La mayoría de las frutas y verduras están disponibles todo el año, pero algunas cuestan menos cuando están en temporada. Por ejemplo, a fines del verano los tomates bajan de precio; en otoño las manzanas están en temporada. Pregúntele a su tendero o busque en línea.
3. Echa un vistazo a los mercados de agricultores. Los mercados de agricultores ofrecen frutas y verduras de temporada directamente de los agricultores, y muchos aceptan tarjetas SNAP o vales WIC (deténgase en el puesto de información para averiguarlo).
4. Compra al por mayor. Puede ahorrar dinero comprando grandes cantidades o acumulando artículos en oferta. Por ejemplo, la avena a granel es mucho menos costosa que la avena instantánea y se cocina casi tan rápido.
5. Esté informado. Averigüe cuándo las tiendas publican folletos semanales o anuncian artículos en oferta. Consulte con los empleados o gerentes de la tienda para preguntar sobre las próximas ventas.
6. Consultar precios unitarios. La mayoría de las tiendas imprimen un costo de precio por libra o precio por unidad en letra pequeña debajo del precio del artículo más grande. Compare marcas para averiguar qué opción saludable ofrece el mejor precio general por su dinero.
7. Cíñete a un plan de comidas semanal. Juntos como familia, hagan un plan para las comidas de la semana y traten de usar ingredientes para más de una comida. Por ejemplo, un pollo entero a la parrilla o asado puede durar varias comidas



*Qué Hay Adentro:*

**Distribución de Pañales**

**Triple P Programa de Crianza Positiva  
Seminario Paso a Paso**

**Cocinar con Niños**

**Planificación de la Actividad Mi Plato**



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

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/eating/?activity=eating-well-budget>



FREE DIAPERS TO FAMILIES IN NEED!



DIAPER DISTRIBUTION

19 De Mayo  
3-4:00 pm

## ¡GRATIS distribución de pañales !

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

Tallas recién nacido, 2, 3, 4, 5, 6 y pull ups.

Centro de trabajo del condado de Kenosha

8600 Sheridan carretera  
Conduce hasta la entrada B

Comuníquese con Alison al 262-605-6545 o [alison.haas@kenoshacounty.org](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para obtener más información.

## 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 su ayuda para padres para que pueda elegir lo que mejor se adapte a usted y su familia.



### Triple P Seminario Paso a Paso

Stepping Stones es para padres de niños preadolescentes, de 0 a 12 años **que tienen una discapacidad**. Se ha demostrado que Stepping Stones funciona con niños con discapacidades intelectuales y físicas que tienen un comportamiento disruptivo. Este grupo también es una gran oportunidad para conectarse con otros padres.



- 16 de Mayo—Paternidad Positiva para Niños con Discapacidad
- 23 de Mayo—Ayudando a Su Hijo a Alcanzar Su Potencial

La sesión se desarrollará de **5PM—7PM**

**Se requiere registro. Regístrate aquí:** <https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwpdOGtpzwpHtQBUaHC3kSlqeFXB2Skx0nG>

[tZwpdOGtpzwpHtQBUaHC3kSlqeFXB2Skx0nG](https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwpdOGtpzwpHtQBUaHC3kSlqeFXB2Skx0nG)

Visita nuestra página de facebook para más información: [facebook.com/preventionservicesnetwork/](https://www.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](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para conocer las próximas sesiones.**

# Cocinando con Niños

## ¡Niños en la cocina!

La cocina puede ser un lugar fascinante para los niños pequeños. Ven a los adultos trabajando allí, observan el vapor que sale de las ollas en la estufa y huelen lo que hay en el menú esa noche. Incluso los niños mayores pueden estar interesados en cómo se combinan los productos horneados y las comidas. No siempre es conveniente invitarlos a la cocina para ayudar, pero considere hacerlo cuando el tiempo lo permita.

Los niños más pequeños pueden ver lo que haces y ayudarte con tareas pequeñas, como remover algo o poner la mesa. A los niños mayores se les puede enseñar cómo romper huevos o medir ingredientes. Incluso los adolescentes pueden sentirse atraídos a la cocina si les dices que pueden elegir el plato y que ayudarás a prepararlo con ellos.

A los niños les parecerá divertido. Pero hay otros beneficios de este tiempo juntos:

Los niños en edad preescolar ven cómo se preparan los platos que comen y obtienen experiencia práctica, lo cual es una excelente manera de aprender y sentir que están ayudando.

Los niños en edad escolar pueden aprender algunos conceptos básicos de cocina y usar sus habilidades matemáticas mientras ayudan a combinar ingredientes para recetas. También puede usar el tiempo para hablar sobre una buena nutrición y por qué eligió los ingredientes que está usando. Puede sentar las bases para una alimentación saludable más adelante.

Los adolescentes pueden apreciar la oportunidad de mejorar sus habilidades culinarias: una buena preparación para cuando necesiten cocinar por sí mismos. Los adolescentes también podrían estar interesados en probar diferentes cocinas. ¿Les encanta la comida asiática? Visite un mercado asiático y prepare algo auténtico.

Los padres también obtienen algo de esta unión en la cocina. Primero, está el tiempo de calidad que compartirás. Luego está el placer de sentarse juntos a la mesa para disfrutar de lo que ha preparado.

Estos son algunos consejos para divertirse y mantenerse seguro mientras cocina con niños.

### Elige el Momento Adecuado

Si vas a tener niños ayudándote en la cocina, no querrás tener un horario apretado. En lugar de involucrarlos en una cena, tienes que cocinar súper rápido, solicita su ayuda una tarde de fin de semana cuando no te sientas abrumado.

Con los niños más pequeños, elija un momento en el que estén bien descansados y no se frustren fácilmente. También es una buena idea tener a otro adulto en la cocina para que te ayude a vigilar a tu chef junior.

### Elija las Tareas Correctas

Planifique un poco antes de decidir qué prepararán juntos. Para los niños más pequeños, considere comenzar con platos simples con menos de cinco ingredientes. Entonces su hijo no tendrá que esperar

mientras usted aborda un paso complicado.

Una ensalada mixta o una receta fácil de panecillos pueden ser buenos proyectos iniciales. También puede establecer una línea de ensamblaje para hacer pizzas donde los niños puedan elegir sus propias mini cortezas, salsas, quesos y aderezos. Los niños mayores pueden llevar la cocina al siguiente nivel y trabajar contigo en recetas más desafiantes.

Cuando haya elegido una receta, piense qué pasos puede hacer su hijo de forma independiente. Por ejemplo, los niños que pueden leer pueden decir los ingredientes de la tarjeta de recetas mientras los coloca en el mostrador. Un niño más pequeño puede ayudarlo a verter los ingredientes en un tazón. Un niño mayor podría medir los ingredientes y agregarlos sin ayuda.

Hacer un poco de trabajo de preparación por adelantado, como enjuagar las bayas para los muffins, hará que el proceso avance más rápido. Si hay una pausa en la acción, podría considerar darle a su hijo un merecido descanso. Luego, puede volver a llamarlo cuando haya otra tarea para niños que hacer, o cuando sea el momento de probar lo que hizo.

### Seguridad Contra el Estrés

Los niños necesitan supervisión cuando están en la cocina. Los niños en edad preescolar deben aprender a no tocar batidores eléctricos, sartenes calientes y estufas.

Estos son algunos consejos de seguridad:

Dé recordatorios frecuentes sobre lo que está bien tocar y lo que podría lastimarlos.

Hable sobre qué tareas de cocina son para adultos y cuáles para niños.

Establezca reglas en la cocina, como lavarse las manos y no tocar las perillas ni los cuchillos de la cocina.

Incluso los niños mayores necesitarán recordatorios de seguridad, especialmente si están trabajando con electrodomésticos y cuchillos, o en la estufa.

### Aflojarse

No se puede contar con que los niños estén limpios en la cocina.

Incluso los adultos tienen problemas con eso. Para hacer que cocinar juntos sea más agradable, permita un poco más de desorden y trate de ser paciente. Para evitar desastres en la cocina, asegúrese de que su hijo no mida los ingredientes sobre el tazón, arriesgándose a un gran ¡ups! En su lugar, puede medirlos por separado y ponerlos en tazones pequeños, como lo hacen en los programas de cocina.

Incluso si no todo sale a la perfección, trate de mantener el ambiente ligero. Si el huevo se rompe más que se rompe, brinde orientación y deje que su hijo intente nuevamente. Poco a poco, los niños adquirirán estas habilidades y se sentirán geniales una vez que las dominen.

Por último, pero no menos importante, asegúrese de felicitar a sus chefs asistentes por un trabajo bien hecho. Ofrézcales probar por primera vez lo que hayan cocinado juntos y pregúnteles qué deben preparar juntos la próxima vez. ¡Buen provecho!

# PSN Centro de Recursos Familiares

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.



## Conozca a Nuestro Personal

Erin Morey, directora de operaciones

[Erin.Morey@kenoshacounty.org](mailto:Erin.Morey@kenoshacounty.org)

Liza Schultz, Directora de Servicios

[Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org](mailto:Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org)

Chelsea Colwill, especialista en educación para padres.

[Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org](mailto:Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org)

Alison Haas, coordinadora de PPP

[Alison.Haas@kenoshacounty.org](mailto:Alison.Haas@kenoshacounty.org)

Maria Saenz-Estevez, Coord. de Servicio.

[Maria.Saenz-](mailto:Maria.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org)

[Estevez@kenoshacounty.org](mailto:Estevez@kenoshacounty.org)

Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios

[Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org](mailto:Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org)

Rose Verdiguell, Coordinadora de Servicios

[Rose.Verdiguell@kenoshacounty.org](mailto:Rose.Verdiguell@kenoshacounty.org)

Julie Perrault, PSG Terapeuta en el hogar

[Julie.Perrault@kenoshacounty.org](mailto:Julie.Perrault@kenoshacounty.org)



Like us on Facebook or visit our website:

[www.PSNFamilyResourceCenter.com](http://www.PSNFamilyResourceCenter.com).

