Septiembre 2022 • Volumen 14 • numero 9

PSN Centro de Recursos Familiares

NOTICIERO

Que Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Seminario Triple P Stepping Stones

Desarrollo Optimo del Niño

Atesorando la Infancia: ¡Mis Primeras!

PSN FAMILY RESOURCE CENTER
Partnering · Supporting · Nurturing

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

Anime a Sus Hijos a Participar en Actividades "Prosociales"

Si bien tener tiempo para recargar es esencial para todos, el tiempo excesivo en casa generalmente tiene más inconvenientes que beneficios. Es importante dar prioridad a alentar a los niños y adolescentes a participar en actividades prosociales, incluso con la pandemia en curso.

¿Qué son las actividades prosociales?

Las actividades prosociales implican el desarrollo de habilidades sociales y, a menudo, la colaboración con niños de edades similares. Si bien la participación en deportes es una de las formas más comunes de desarrollo de habilidades sociales, la actividad prosocial también puede incluir:

- Clubes (por ejemplo, arte, ajedrez, ciclismo, robótica, exploradores, etc.)
- Clases recreativas
- Campamentos de día o campamentos nocturnos
- Artes creativas/música/teatro
- Oportunidades de voluntariado a través de una organización religiosa o comunitaria

Según Amanda Heins, PsyD, psicóloga supervisora, no participar en este tipo de actividades puede ser perjudicial para la salud mental, el bienestar y el desarrollo general de un niño.

¿Por qué las actividades prosociales son beneficiosas para la salud mental de los niños?

El Dr. Heins dice que las actividades prosociales "ofrecen formas naturales de aprender, practicar y fortalecer las habilidades sociales y para la vida. Estas habilidades esenciales pueden mejorar el estado de ánimo y la salud mental y el bienestar en general".

Las actividades prosociales y los deportes organizados también pueden tener implicaciones positivas en la autoestima, la capacidad de colaborar, resolver problemas, generar empatía hacia uno mismo/los demás y la resiliencia.

"Con muchas de estas actividades, no todos los días serán perfectos", explica el Dr. Heins. "Pasar por situaciones desafiantes (p. ej., una dura derrota en un juego deportivo) ayuda a desarrollar esa resiliencia y mentalidad de crecimiento. Todos estos momentos de aprendizaje son esenciales. Cuando tiene estos ingredientes clave en su lugar, el cielo es el límite en términos de lo que puede luchar".

Para la salud mental, el Dr. Heins señala que los síntomas de depresión y ansiedad a menudo mejoran con la participación en actividades prosociales.

"La ansiedad y la depresión a menudo llevan a las personas a creer que deben quedarse en casa (es decir, evitar) porque es el único 'lugar seguro' para que vivan la ansiedad y la depresión", comparte. "Desafortunadamente, el aislamiento y la evitación excesivos alimentan los síntomas. Esta es la razón por la cual la participación en clubes físicamente activos es esencial. Estas actividades replantean directamente los parámetros de la depresión y la ansiedad".

Actividad física y desarrollo de habilidades prosociales, el paquete definitivo

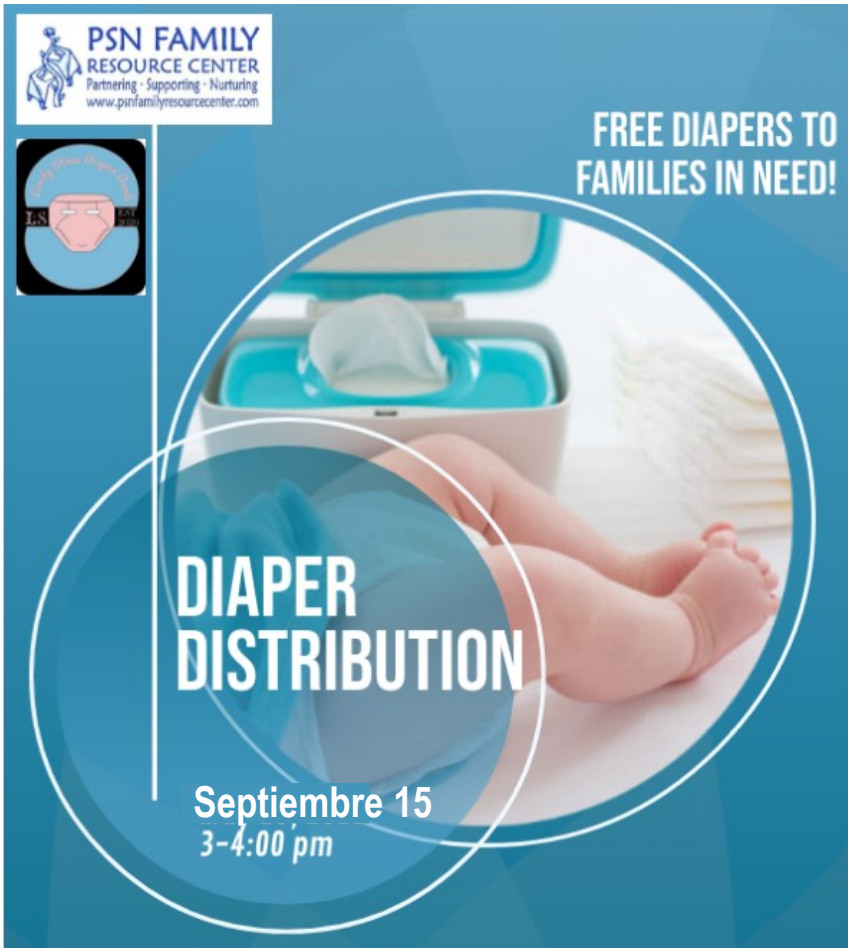
Las actividades prosociales que involucran un componente físico, como deportes o clubes, brindan beneficios adicionales.

"La actividad física tiene muchos beneficios para los niños. El ejercicio regular los mantiene físicamente saludables. Los deportes organizados o los clubes físicamente activos, como el ciclismo, la escalada en roca y las carreras de aventura, permiten la práctica de habilidades sociales esenciales y la construcción y el mantenimiento de amistades mientras se está físicamente activo. Es el paquete definitivo".

La investigación también ha demostrado que los niños y adolescentes que son físicamente activos tienden a dormir mejor, se desempeñan mejor en la escuela y pueden manejar el estrés de manera más efectiva.

"A menudo, los deportes organizados en los que participan los niños están conectados con su escuela o comunidad local", continúa. "Esto agrega un beneficio adicional, ya que su hijo fortalecerá las amistades con sus compañeros que también ven en la escuela todos los días. Tener amistades saludables en la escuela también crea un motivador natural para asistir a la escuela todos los días. La actividad física también tiene implicaciones positivas en la salud mental, especialmente en la ansiedad, la depresión y el TDAH.

Read the full article here.



¡GRATIS Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.
Los pañales se sirven por orden de llegada con suministros limitados.

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 para obtener más información.

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 maneras diferentes de obtener su ayuda para padres para que pueda elegir lo que mejor se adapte a usted y a su familia.

Triple P Positive Parenting Program
for every parent

CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board

Triple P Stepping Stones – Seminario

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.

Los temas de las sesiones incluyen:
15 de Septiembre—Paternidad Positiva para Niños con Discapacidad
22 de Septiembre—Ayudando a su Hijo a Alcanzar su Potencial
29 de Septiembre—Cambiar el Comportamiento Problemático por un Comportamiento Positivo

Cada sesión se desarrollará de 11 a. m. a 1 p. m.

Se requiere registro: https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZYlf-ytqDkjGNbni0jkBwzxBusuNxR9WMrP
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.

Desarrollo Infantil Óptimo: 20 Consejos Para Padres

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a desarrollar un auténtico sentido de sí mismos, competencia, valores sólidos y confianza para ser creativos? Las siguientes sugerencias son siempre relevantes, pero quizás en medio de los desafíos planteados por la crisis de COVID es aún más importante centrarse en formas de apoyar los éxitos de los niños.

1. El éxito se presenta de muchas formas diferentes. Anime a los niños a encontrar oportunidades para hacer algo positivo siempre que sea posible. Ser amable, contribuir a la comunidad y al bien mayor, y beneficiar a los demás de alguna manera.

2. Muestre aprecio por los logros de los niños. Transmitir reconocimiento, refuerzo y orgullo. Enfatiza el crecimiento y el progreso. Ayúdalos a encontrar una buena pareja educativa.

3. Ayude a los niños a comprender las perspectivas de otras personas y grupos. Esto incluye ser respetuoso con la raza, la religión, la orientación sexual, la edad, los sentimientos, los niveles de habilidad y las diversas diferencias entre las personas, y cómo estas diferencias pueden ampliar las formas de pensar y hacer.

4. Demostrar cómo hacer conexiones entre valores y acciones. Por ejemplo, qué significa, y cómo se ve, tener integridad y ser honesto, paciente, altruista, amable, indulgente, empático y agradecido.

5. Respete la privacidad de los niños. Trate de no flotar o microgestionar.

6. Escucha. Intencionalmente, y como una forma de aprender y comprender lo que los niños tienen que decir. (O lo que pueden dudar en decir...)

7. Durante tiempos de cambio, riesgo o turbulencia (como la causada por la pandemia de COVID-19), asegúrese de tener en cuenta las preocupaciones y sentimientos personales de los niños. Esté disponible para responder preguntas y ofrecer orientación y estrategias de afrontamiento. Sea ingenioso y adquiera información si es necesario, y asesoramiento profesional si las circunstancias lo exigen.

8. Los dilemas y los predicamentos son inevitables. Por ejemplo, estos pueden tener que ver con los conflictos, la falta de motivación, las complejidades de los problemas morales o cómo lidiar con los trastornos emocionales. Asegúrese de que las líneas de comunicación estén abiertas. Demostrar tácticas de resolución de problemas y calmantes.

9. El equilibrio de la vida es primordial. Muchos niños luchan al tratar de hacer malabarismos con varias demandas. Los niños necesitan mucho tiempo para descansar, jugar, relajarse, hacer ejercicio y simplemente ser niños.

10. Las expectativas deben ser claras y adecuadas a las áreas de fortaleza y debilidad del niño. Lo mejor es ofrecer opciones a los niños, adoptar un enfoque flexible de variedad de opciones para las tareas, y responder a las necesidades, intereses y preocupaciones cambiantes de los niños.

11. La capacidad de pensar es parte integral del desarrollo personal. “La reflexión contribuye a la inteligencia, los logros y la creatividad de un niño. La reflexión puede tomar muchas formas, como la atención plena, la revisión, el análisis crítico, la meditación o dejar que las ideas se filtren... Al aprender a reflexionar con generosidad, regularidad y astucia, los niños pueden fomentar su inteligencia y enriquecer sus vidas”.

12. Dé a los niños comentarios realistas sobre sí mismos. Por ejemplo, si los niños se portan mal o se portan mal, ayúdelos a comprender las consecuencias o los efectos (sobre ellos y sobre los demás) y modele formas alternativas de comportamiento. Sea constructivo. Los padres pueden responder a un comportamiento inapropiado sin criticar al niño.

13. A medida que los niños maduran y desarrollan habilidades de razonamiento (y, más tarde, habilidades de pensamiento abstracto), ayúdelos a tomar buenas decisiones y tomar decisiones inteligentes.

14. Anime a los niños a valorar, y aprovechar, la conectividad con otras personas afectuosas que pueden brindar apoyo. Esto podría incluir miembros de la familia, maestros, entrenadores, mentores o amigos que puedan ofrecer orientación y tranquilidad. Hay fuerza a través de la colaboración y la comunidad.

15. La resiliencia puede impulsar el impulso hacia adelante. Ayude a los niños a aprender a sortear y superar los desafíos o la incertidumbre encontrando formas creativas o concertadas para hacer que las situaciones difíciles sean tolerables y superando los obstáculos. Aquí hay algunas citas sobre resiliencia para compartir con los niños.

16. Esté atento a posibles complicaciones y obstáculos y preste mucha atención a la salud emocional de los niños.

17. Los mejores tipos de actividades de aprendizaje son aquellas que son significativas, motivadoras, manejables y de naturaleza multisensorial. (¡Cuatro palabras M memorables!) Sin embargo, tenga en cuenta que algunos niños pueden necesitar más ayuda con aspectos específicos de las actividades de aprendizaje, como la tecnología, la estructura, la gestión del tiempo, la organización o el ritmo.

18. La vida tiene sus altibajos y, en última instancia, los niños tienen que aprender a manejar ambos. Fomentar la autonomía de los niños para que puedan ampliar la independencia intelectual, social y emocional, las zonas de comodidad física y los horizontes.

19. Parece que cada vez más los jóvenes están tomando las riendas de la responsabilidad, demostrando que tienen los medios para ser proactivos y competentes, logrando así el progreso y el éxito. . Los niños pueden y deben participar en iniciativas orientadas al crecimiento, como la resolución creativa de problemas, el establecimiento de metas proactivas, el espíritu empresarial, la construcción de relaciones, las tutorías y el voluntariado.

20. Dar a los niños un fuerte aprecio por la curiosidad, la exploración, las artes, la lectura, la adaptabilidad y una ética de trabajo sólida. Estos son importantes porque pueden mejorar la inteligencia, el compromiso y la expresión creativa, y conducir a la realización.

Click here for the full article..

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.

PSN FAMILY RESOURCE CENTER
Partnering · Supporting · Nurturing

Conozca a nuestro personal:

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
Maria Saenz-Estevez, Coord. de Servicio.
Maria.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org
Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios
Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org
Rose Verdiguel, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguel@kenoshacounty.org
Julie Perrault, PSG Terapeuta en el hogar
Julie.Perrault@kenoshacounty.org

Find us on: facebook

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

SESAME STREET

Treasuring Childhood: My Firsts!

Watch your child's language grow! At any age or stage, you can create a treasure chest from an empty shoebox or cardboard box to keep special mementos from throughout your child's life. Keep this page in your child's treasure chest.

My first babbles	My first words	My first books
My first sentence	My first rhyme	My first made-up story

For more resources, go to **sesamestreetincommunities.org**

©/TM 2016 Sesame Workshop. All Rights Reserved.