



Enero 2023 • Volumen 15 • Numero 1

PSN Centro de Recursos Familiares

# NOTICIERO

## Cómo Romper los Malos Hábitos

Los viejos hábitos pueden ser difíciles de romper y los nuevos hábitos difíciles de hacer, pero con estos seis pasos básicos puede desarrollar comportamientos nuevos y saludables que se mantengan. 6 pasos para cambiar hábitos

**Identificar Señales.** Algo tiene que desencadenar un hábito, y una señal puede ser cualquier cosa. Tal vez el estrés te hace desear chocolate, o el sonido de tu alarma te hace presionar el botón de repetición. Identificar señales te ayuda a entender qué pone en marcha tus hábitos.

**Interrumpir.** Una vez que conozca las señales, puede desviar los malos hábitos. Si la alarma le indica que presione el botón de repetición todas las mañanas, coloque el despertador al otro lado de la habitación. Caminar por el piso frío probablemente interrumpirá el hábito de dormir.

**Reemplazar.** La investigación muestra que reemplazar un mal comportamiento con uno bueno es más efectivo que detener el mal comportamiento solo. El nuevo comportamiento "interfiere" con el viejo hábito y evita que su cerebro entre en piloto automático. Decidir comer fruta cada vez que tu mente piensa "galleta" sustituye un comportamiento positivo por el hábito negativo.

**Manténgalo Simple.** Por lo general, es difícil cambiar un hábito porque el comportamiento se ha vuelto fácil y automático. Lo contrario también es cierto: los nuevos comportamientos pueden ser difíciles porque los ganglios basales de su cerebro, (la parte del "piloto automático"), aún no se han hecho cargo de este comportamiento. Simplificar nuevos comportamientos te ayuda a integrarlos en tus rutinas de piloto automático.

**Piensa a Largo Plazo.** Los hábitos a menudo se forman porque satisfacen impulsos a corto plazo, la forma en que masticar las uñas puede calmar inmediatamente los nervios. Pero los deseos a corto plazo a menudo tienen consecuencias a largo plazo, como dedos desagradables, astillados y masticados. Enfocarse a largo plazo mientras intenta cambiar algunos hábitos lo ayudará a recordar por qué está invirtiendo el esfuerzo.

**Persistir.** La investigación ha demostrado que lo que has hecho antes es un fuerte indicador de lo que harás a continuación. Esto significa que los hábitos establecidos son difíciles de romper. Pero la buena noticia es que, si sigues así, tus nuevos comportamientos también se convertirán en hábitos.<sup>4</sup> La persistencia funciona: al principio puede ser doloroso levantarse a las 5 de la mañana para salir a correr, pero pronto será una segunda naturaleza.

Por lo tanto, los hábitos se pueden cambiar, y con un poco de tiempo y un poco de esfuerzo, los comportamientos saludables pueden convertirse en una segunda naturaleza. ¡Ahora súbete, para que puedas ser saludable para siempre!

*Que Hay Adentro*

**Distribución de Pañales**

**Café Para Padres**

**9 Propósitos de Año Nuevo**

**Actividad de Propósitos de Año Nuevo**



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



**FREE DIAPERS TO  
FAMILIES IN NEED!**

**DIAPER  
DISTRIBUTION**

**Enero 19  
3:30-4:30**

## ¡Gratis Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.

**Los pañales se sirven por orden de llegada  
con suministros limitados.**

Tallas recién nacidas, 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](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para obtener  
más información.



# Parent Café

● share ideas ● make new friends ● discuss your family's hopes & dreams ●

## ¡RESERVA LA FECHA!

Sesiones en  
persona a partir  
de marzo en el  
Centro de  
recursos  
familiares de  
PSN.

## 9 PROMESAS DE RESOLUCIÓN DE AÑO NUEVO PARA LOS PADRES EN 2023

Hacer una resolución para ser un mejor padre en 2023 es una gran idea por varias razones. Primero, muestra que está comprometido a mejorar sus habilidades de crianza y convertirse en el mejor padre que pueda ser para su hijo. Esto puede ayudarlo a brindarle a su hijo el apoyo, la orientación y el amor que necesita para crecer y prosperar.

En segundo lugar, ser un mejor padre puede beneficiar a su hijo de muchas maneras. Puede ayudar a mejorar su autoestima, confianza en sí mismos y felicidad en general. También puede ayudarlos a desarrollar habilidades y valores importantes para la vida, como la responsabilidad, la empatía y la resiliencia.

En tercer lugar, ser un mejor padre también puede beneficiarlo. Puede ayudarlo a sentirse más satisfecho y satisfecho como padre, y puede mejorar su relación con su hijo. También puede ayudarlo a manejar el estrés y otros desafíos que conlleva la crianza de los hijos, y puede ayudarlo a ser una influencia más positiva y de apoyo en su hijo.

En general, tomar la resolución de ser un mejor padre en 2023 es una decisión inteligente que puede tener efectos duraderos y positivos en usted y su hijo. Es un objetivo que vale la pena esforzarse y puede conducir a muchas recompensas y beneficios. Aquí hay 9 promesas para padres que puede hacer (y cumplir) para 2023:

1. **Aumente la autoestima de su hijo:** Sus palabras y acciones como padre son la mayor influencia en la autoestima de su hijo. Elogie sus logros, grandes y pequeños. Permítalos hacer las cosas de forma independiente para que se sientan capaces y fuertes. Evite menospreciar los comentarios o comparar a su hijo desfavorablemente con los demás. Usa palabras amables y muestra compasión.
2. **Atrapa a los niños siendo buenos:** Es fácil enfocarse en lo negativo, pero trata de atrapar a tus hijos haciendo algo bien. Elógielos por ello y sea generoso con las recompensas. Pronto verás más del comportamiento que deseas.
3. **Establezca límites y sea consistente:** La disciplina es necesaria para ayudar a los niños a elegir comportamientos aceptables y aprender el autocontrol. Establezca reglas claras y siga adelante con las consecuencias. Sea consistente para enseñar lo que espera.
4. **Haga tiempo para sus hijos:** Encuentre tiempo para pasar juntos y deje que sus hijos ayuden a decidir cómo gastarlo. Los adolescentes pueden necesitar menos tiempo con usted, pero esté disponible cuando quieran hablar o pasar tiempo juntos.
5. **Sea un buen modelo a seguir:** Sus hijos aprenderán a actuar observándolo. Piense en cómo quiere que se comporte su hijo y sea consciente de que usted está siendo observado constantemente. Modele los rasgos que desea que tenga su hijo, como el respeto, la amabilidad y la honestidad.
6. **Haga de la comunicación una prioridad:** Explique las cosas a su hijo y deje claras sus expectativas. Describa los problemas e invite a su hijo a trabajar en una solución. Esté abierto a las sugerencias de su hijo y negocie.
7. **Sea flexible y esté dispuesto a ajustar su estilo de crianza:** Si el comportamiento de su hijo no es lo que usted espera, es posible que tenga expectativas poco realistas. Cambie el entorno de su hijo para reducir la frustración y cambie su estilo de crianza a medida que su hijo cambia.
8. **Demuestre que su amor es incondicional:** Cuando discipline a su hijo, evite la culpa y la crítica. Nutra y anime a su hijo, incluso cuando lo corrija. Hágales saber que su amor está ahí pase lo que pase.
9. **Conozca sus propias necesidades y limitaciones como padre:** Reconozca sus fortalezas y debilidades y trabaje en sus debilidades. Tenga expectativas realistas para usted, su pareja y su hijo. Tómese un tiempo para usted para evitar el agotamiento.

Los niños son una de las cosas más desafiantes y gratificantes de la vida, ¡nadie dijo que sería fácil! ¡Buena suerte!



sí

# 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.



## 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, Especificación de Educación para Padres  
[Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org](mailto:Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org)

Alison Haas, Coordinadora de APP  
[Alison.Haas@kenoshacounty.org](mailto:Alison.Haas@kenoshacounty.org)

María Sáenz-Estévez, Coord.  
[María.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org](mailto:María.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org)

Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios  
[Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org](mailto:Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org)

Rose Verdiguél, Coordinadora de Servicios  
[Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org](mailto:Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org)

Julie Perrault, Terapeuta de Casa de PSG  
[Julie.Perrault@kenoshacounty.org](mailto:Julie.Perrault@kenoshacounty.org)



Síguenos en Facebook o visita nuestro sitio web:  
[www.PSNFamilyResourceCenter.com](http://www.PSNFamilyResourceCenter.com)

Name.....

## My New Year's Resolutions

*In school*



ME IN 2023

*Outside of school*

*I am excited about...*