

Agosto 2022 • Volumen 14 • Número 8

PSN Centro de Recursos Familiares

NOTICIERO

Mes de Diversión Familiar: Agosto

El Mes de la Diversión Familiar llega en agosto de cada año. Es la razón perfecta para tomar esas vacaciones familiares tan esperadas juntos o simplemente guardar todos los dispositivos y pasar un buen rato de calidad con los demás. Con el mes de agosto como la hora dorada del verano, espere aprovecharlo al máximo rodeándose de sus seres queridos y disfrutando de su compañía. Después de todo, nadie te cubre las espaldas más que la familia, por lo que es mejor no dar por sentado el maravilloso desorden de las relaciones familiares. Family Fun Month está ahí para recordarle que se tome un descanso, por lo que le traemos algunas ideas sobre cómo puede aprovechar al máximo el último mes del verano. Entonces, antes de que el caos de la escuela, el trabajo y las actividades extracurriculares amenace con engullirlos a usted y a su familia, aproveche al máximo este mes para encontrar formas de crear recuerdos especiales juntos.

Históricamente, el estudio de la historia familiar se convirtió en una rama separada de la historia solo en la década de 1960, y es algo que está separado de la genealogía. Las personas están ansiosas por rastrear su ascendencia lo más atrás posible, ya que siempre es emocionante saber qué tan atrás se remonta la ascendencia de uno y descubrir los contextos socioculturales en los que existieron sus antepasados. Si tuviéramos que ir por la ruta antigua, hay muchas historias de origen de la primera familia, desde la historia bíblica de Adán y Eva hasta la "Teogonía" de Hesíodo, que habla de los dioses griegos y sus complicadas relaciones familiares (escrita en el año 800 a.C.). Independientemente de cómo decidas rastrear la historia de las familias, no se puede negar que las familias han existido desde el comienzo de la raza humana, por lo tanto, ningún hombre es una isla, y todos podemos elegir invertir tiempo este mes con alguien a quien consideramos familia.

ACTIVIDADES DEL MES DE DIVERSIÓN EN FAMILIA

Hacer un viaje

Estamos seguros de que no es necesario que te lo digan dos veces. Ya sea una estadía local, un viaje de campamento, un viaje por carretera o una escapada real a un lugar completamente diferente, no hay nada como un cambio de escenario para rejuvenecer a todos. Los viajes brindan las mejores oportunidades para crear recuerdos que durarán toda la vida (y tal vez más), así que comience a planificar. Hay algo para cada presupuesto.

Aprende algo nuevo

Al igual que con las actividades de creación de equipos, las familias pueden probar algo completamente nuevo aprendiendo juntos una nueva habilidad. Ya sea cocina, un nuevo idioma, una artesanía, hay tantas opciones disponibles. Esto puede ser algo que se toma y dura todo el mes.

Observe las vacaciones únicas de agosto

Dado que la diversión familiar es el mandato de todo el mes, aproveche al máximo aprovechando nuestro grupo de otros días festivos extravagantes y divertidos que ocurren en agosto para aprovechar al máximo todo lo que este mes tiene para ofrecer. Es esa época del año en la que se celebran deliciosas celebraciones como el Día Nacional del Sándwich de Helado y el Día Nacional de los S'mores, en caso de que estés buscando una excusa para tratar ese gusto por lo dulce. El Día Internacional de la Amistad también se celebra en agosto, así que siéntete libre de personalizar estos días festivos únicos y hacerlos tuyos al idear formas de observarlos con tus seres queridos.

Que Hay Dentro:

Distribución de Pañales

Triple P Grupo Pequeño

**Síntomas de
Deshidratación**

Rastreador de Agua



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

<https://nationaltoday.com/family-fun-month/>



FREE DIAPERS TO
FAMILIES IN NEED!

DIAPER
DISTRIBUTION

18 de Agosto
3-4:00 pm

¡GRATIS Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.

Los pañales se sirven por orden de llegada con suministros limitados (un paquete por familia).

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 Paternidad 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.



Pequeño Grupo de Discusión Virtual Triple P

El Programa Triple P—Paternidad Positiva sabe que todos los padres tienen necesidades diferentes. Triple P tiene una variedad de niveles que pueden adaptarse mejor a su familia.



CHILD ABUSE & NEGLECT

Prevention Board



Triple P puede ayudarlo a: fomentar un comportamiento positivo, lidiar con el comportamiento problemático, tener confianza como padre, aprender habilidades de crianza y cuidarse a sí mismo.

Los temas de las sesiones incluyen:

10 de Agosto—lidiando con la desobediencia

17 de Agosto—Desarrollar una buena rutina a la hora de acostarse

24 de Agosto—compras sin problemas con niños

Cada sesión tendrá lugar de 5pm - 7pm

Es necesario registrarse: <https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwofuuvpz8vHt0vtHb0mgGIUevD14M1uiZn>

Consulte nuestra página de Facebook para obtener 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. Comuníquese con Alison al 262-605-6545 o ison.haas@kenoshacounty.org para conocer las próximas sesiones.

Síntomas de Deshidratación: En Bebés, Niños y Adultos

El agua es fundamental para la vida. Representa más de dos tercios de su cuerpo y realiza muchas funciones importantes, como lubricar los ojos y las articulaciones, mantener la piel saludable, eliminar toxinas y desechos del cuerpo y ayudar con la digestión. Ahora, la mayoría de los adultos necesitan de ocho a diez vasos de agua al día, aunque esto puede variar según factores como el clima.¹

Pero, ¿y si tu cuerpo se ve privado de agua? Cuando estás deshidratado, tu cuerpo ya no tiene la cantidad de líquido que necesita para poder funcionar correctamente. La pérdida de agua puede alterar el equilibrio de minerales (azúcares y sales) en su cuerpo. Si la deshidratación no se corrige, puede tener consecuencias graves como daño cerebral y, en casos extremos, incluso la muerte. Es por eso que la deshidratación severa se considera una emergencia médica que requiere atención urgente. Echemos un vistazo a algunos signos que podrían indicar que estás deshidratado.

Síntomas de Deshidratación

La sed es uno de los primeros signos de deshidratación. También lo es orinar de color oscuro, a diferencia de la orina normal que tiende a ser de color pajizo. Estos signos se desarrollan a medida que su cuerpo trata de controlar la deshidratación aumentando la ingesta de agua y reduciendo la pérdida de agua.

Aparte de estos dos, aquí hay algunos signos de deshidratación que debe tener en cuenta.

Signos de Deshidratación en Bebés

- Los bebés lloran sin lágrimas o derraman pocas lágrimas.
- Los bebés tienen puntos blandos (conocidos como fontanelas) donde los huesos del cráneo aún no se han unido firmemente. Un punto blando hundido es indicativo de deshidratación.
- Tienen la boca seca.
- Orinan con menos frecuencia y necesita cambiar los pañales con menos frecuencia; no moje los pañales durante unas 3 horas.²
- La orina es de color amarillo oscuro.
- Están inusualmente somnolientos.
- Están respirando inusualmente rápido.
- Sus manos y pies se han vuelto fríos y manchados.

Signos de Deshidratación en Niños

Los signos de deshidratación moderada en los niños toman estas

formas:

- Puede parecer que no se encuentran bien en general.
- Pueden parecer letárgicos o irritables.
- Pueden orinar menos.
- Su respiración puede volverse más rápida. Es decir, un niño de 6 a 12 meses puede realizar más de 50 respiraciones en un minuto y un niño mayor de 12 meses puede realizar más de 40 respiraciones en un minuto.
- El latido de su corazón puede volverse inusualmente rápido. Es decir, puede observar una frecuencia cardíaca de más de 160 latidos por minuto en un niño menor de 1 año, más de 150 latidos por minuto en un niño de 1 a 2 años y más de 140 latidos por minuto en un niño de 2 a 5 años.³
- Si la deshidratación es grave, aparecen los siguientes síntomas:
 - puede estar deshidratado si nota lo siguiente:
 - Tienen un nivel más bajo de conciencia.
 - Su piel se vuelve pálida o moteada.
 - Sus manos y pies se enfrían a medida que la circulación se vuelve más lenta.
 - Su respiración y ritmo cardíaco pueden acelerarse a medida que empeora la deshidratación.

Signos de deshidratación en adultos

Estos son los síntomas de la deshidratación moderada en un adulto:

- Puede orinar menos.
- Puede sentirse apático o cansado.
- Puede perder resistencia y fuerza.
- Puede sentirse mareado o aturdido.
- Puede sentir náuseas.
- Puede tener dolor de cabeza o calambres musculares.
- Su boca, labios, lengua y ojos pueden sentirse secos.
- Puede tener los ojos hundidos.
- Su pulso puede acelerarse.

¿Que deberías hacer al respecto?

Tomar líquidos puede ayudarlo a rehidratarse. Pero tenga en cuenta que a los bebés y niños no se les debe dar solo agua cuando se deshidratan, ya que esto puede diluir los niveles de minerales en su cuerpo. En su lugar, dé a los niños una solución de rehidratación oral (SRO) y alimente a los bebés con leche materna y SRO para ayudar a reemplazar las sales y los azúcares que se han perdido.

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.



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 Verdiguell, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguell@kenoshacounty.org
Julie Perrault, PSG Terapeuta en el hogar
Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Find us on:
facebook.

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

