

Noviembre 2023 • Volumen 15 • Numero 11

# PSN Centro de Recursos Familiares

# NOTICIERO

*Que Hay Adentro*

Distribución de Pañales

Triple P Sesiones De  
Crianza

Cómo Lidar con el Estrés de las  
Fiestas

Mi Cultura y Tradiciones

## Rituales familiares: ¿Qué son?

Los rituales familiares son cosas especiales que hace tu familia. Los rituales familiares son una forma de decir: "Esto es lo que somos y lo que valoramos".

Es posible que algunos rituales hayan sido transmitidos por tus abuelos u otros parientes, como abrir siempre galletas navideñas con la persona a tu izquierda o comer yum cha los domingos por la mañana. Otros los puedes crear en familia.

Los rituales de tu familia pueden incluir la celebración de festivales religiosos como Navidad, Janucá o Ramadán. Tu familia también puede tener rituales para cumpleaños, eventos deportivos, días nacionales o festivales culturales como Diwali o Halloween. En estos eventos especiales, puedes invitar a familiares o amigos a compartir tus rituales familiares.

**Tus rituales pueden ser cosas que nadie más que tu familia entiende. Pueden ser:**

- Besos matutinos especiales o apretones de manos locos
- palabras clave para las cosas o nombres especiales que usan el uno para el otro
- Un guiño especial para su hijo en la entrega de la escuela
- Sus propias reglas para deportes o juegos de mesa.

Un ritual también podría involucrar un interés común con alguien de tu familia, como ir a partidos de fútbol, acampar u hornear pasteles de cumpleaños para los miembros de la familia.

### Rituales familiares: por qué son importantes

Los rituales familiares le dan a usted y a sus hijos un sentido de seguridad, identidad y pertenencia. Esto se debe a que son cosas especiales que hacen juntos y tienen un significado especial para ustedes. Crean recuerdos compartidos y construyen relaciones y vínculos familiares.

Los rituales también pueden reconfortar a los niños en circunstancias desconocidas. Por ejemplo, si a tu hijo

pequeño le encanta escucharte leer un cuento antes de acostarse, este ritual ayudará a tu hijo a conciliar el sueño cuando esté en un lugar diferente.

Los rituales ayudan a los niños a sentir que el mundo es un lugar seguro y predecible. Esto es especialmente importante en tiempos inciertos o cambiantes, como la separación de una familia, o cuando te mudas de casa, o después de un evento traumático como un incendio forestal o una inundación.

Los rituales pueden fortalecer los valores familiares y ayudar a transmitir estos valores a sus hijos. Por ejemplo, algo tan simple como cenar juntos los domingos por la noche todas las semanas dice que valoras a tu familia y disfrutas pasar tiempo juntos.

### Consejos para rituales divertidos

Estas ideas pueden ayudarte a crear rituales divertidos para tu familia:

- Hagan que pasen tiempo significativo juntos como familia, cuando puedan disfrutar de la compañía del otro. Por ejemplo, puedes hacer tiempo cada semana para hablar sobre los próximos partidos de fútbol.
- Piensa en tus rutinas diarias y si hay alguna manera de hacerlas más divertidas o especiales. Podría ser tan simple como decir algo cariñoso ('Te amo') o tonto ('Cuidado con los cocodrilos') antes de que su hijo se vaya a la escuela cada mañana.
- Considera la posibilidad de hacer un ritual para ocasiones especiales. Por ejemplo, todos eligen una decoración para poner en el árbol de Navidad, o todos se turnan para decir una cosa que amas de alguien en su cumpleaños.
- Hagan algo en familia. Cada mes, un miembro diferente de la familia puede elegir algo que le guste hacer. Puede ser un paseo en bicicleta, una noche de cine o una visita a un museo.



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

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/family-rituals>



FREE DIAPERS TO  
FAMILIES IN NEED!

## DIAPER DISTRIBUTION

Tercer jueves de cada mes

3:30p-4:30p

## ¡GRATIS Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.

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

Tallas recién nacido, 2, 3, 4, 5, 6

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.

## TRIPLE P—PROGRAMA DE CRIANZA POSITIVA

Triple P – El Programa de Crianza Positiva sabe que todos los padres tienen necesidades diferentes. Es por eso que Triple P tiene muchas maneras diferentes de obtener ayuda para padres para que puedas elegir lo que mejor se adapte a ti y a tu familia.



### Sesiones de Crianza Virtuales

Triple P is **VIRTUAL!** Únase a nosotros en Zoom para obtener estrategias simples y prácticas para ayudarlos a construir relaciones sólidas y saludables, manejar con confianza el comportamiento de sus hijos y prevenir el desarrollo de problemas.

Fechas de los seminarios:

- 21 de Noviembre: Lidiando con la Desobediencia
- 28 de Noviembre—Autoestima
- 5 de Diciembre: El Poder de la Crianza Positiva
- 12 de Diciembre: Apoya a tu Pareja



Cada sesión se ejecutará desde **5PM—7PM**

**Es necesario registrarse. Inscríbete aquí:** <https://tinyurl.com/3mvxyrx>

Buscanos en facebook para más información: [facebook.com/preventionservicesnetwork](https://www.facebook.com/preventionservicesnetwork)

¿Prefieres la ayuda personalizada para padres? Podemos ofrecer una experiencia virtual o presencial que se ajuste a las necesidades de su familia. Póngase en contacto con Chelsea en [Chelsea.colwill@kenoshacounty.org](mailto:Chelsea.colwill@kenoshacounty.org) para obtener más información.

## 7 Maneras de Lidar con el Estrés de las Fiestas

Mirar hacia adelante a las reuniones, eventos y actividades navideñas puede llenarlo de anticipación y emoción, junto con un poco de angustia. Es posible que sienta esa acumulación de ansiedad a medida que se acercan las fiestas. Según una encuesta reciente de la APA, casi uno de cada tres estadounidenses espera estar más estresado en esta temporada navideña que el año pasado.

Además de las inevitables complejidades y tensiones de las relaciones familiares, es posible que sienta la presión de las compras navideñas, los gastos de regalos y viajes, el estrés de organizar reuniones o administrar un calendario repleto de eventos navideños. Las expectativas altas y, a veces, poco realistas para las fiestas pueden aumentar el estrés. La soledad y el dolor también pueden aumentar durante las fiestas.

Estas son algunas estrategias de afrontamiento que te ayudarán a reforzar tu salud mental durante las fiestas.

### Practica la Atención Plena y la Meditación

La atención plena puede ser una valiosa herramienta de bienestar mental. Las prácticas de atención plena pueden ser particularmente útiles si estás viajando o lidiando con un horario inusual. Si eres nuevo en el mindfulness, hay muchos recursos y aplicaciones en línea para ayudarte; aquí hay una guía rápida para principiantes para ayudarlo a comenzar y más sobre la atención plena del Centro de Espiritualidad y Sanación de la Universidad de Minnesota. Puedes buscar aquí aplicaciones de mindfulness.

### Prevención del Agotamiento: Está Bien Decir Que No

Para muchos, la temporada navideña trae alegría, pero también puede traer más estrés y algunas obligaciones conflictivas. Es importante priorizar y simplificar: prioriza lo que aporta alegría y recarga emocional (personas o actividades) y simplifica cuando puedas. Puede ser bueno hacer la receta de galletas de tu abuela desde cero para cada día festivo, pero si eso es estresante para ti, compra galletas en la tienda y celebra. Está bien decir que no a las situaciones que te estresan, ya sea asistir a una fiesta con personas que te han maltratado o perderte una fiesta en una semana que ha sido demasiado intensa en el trabajo.

### Tómate un Descanso

Muchas familias tienen ese miembro que puede convertir una conversación agradable en una disputa familiar. Si ves que las cosas están empezando a empeorar, trata de no dejar que se intensifique. No hay vergüenza en alejarse de la situación. Levántate y sal de la habitación o sal hasta que todos se enfríen.

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/seven-ways-to-cope-with-holiday-stress>

### Toma un Poco de Aire Fresco y Luz Solar

Incluso si no eres un gran entusiasta de los deportes de invierno, salir al aire libre y respirar un poco de aire fresco y exponerte a la luz solar puede ayudarte a relajarte y mejorar tu estado de ánimo. Muchas personas luchan contra algunos sentimientos de depresión durante los meses de invierno, con menos horas de luz solar y más tiempo en interiores. Caminar al aire libre bajo el sol puede ser una herramienta eficaz para centrar y calmar. Numerosos estudios han señalado los beneficios para la salud mental de pasar tiempo en la naturaleza, incluido el alivio del estrés, una mejor concentración, niveles más bajos de inflamación y una mejor energía mental. Obtenga más información sobre la terapia de la naturaleza.

### Si Estás en Terapia, Quédate en Terapia

Aunque la temporada navideña puede ser abrumadoramente ajetreada, trate de mantener cualquier terapia programada regularmente como una prioridad. Las fiestas pueden traer emociones difíciles. Mantener las sesiones de terapia programadas ayuda a garantizar que tenga tiempo incorporado para explorar cualquier cosa que surja. Si vas a salir de la ciudad y sueles reunirte en persona, pregúntale a tu terapeuta sobre una reunión virtual.

El manejo de las enfermedades mentales es un desafío, y puede ser particularmente difícil durante la temporada navideña. Si bien la lucha puede sentirse aislada, recuerde que no está solo. Hable con amigos y familiares que lo apoyen y busque ayuda de un profesional mental si lo necesita, mantenga sus rutinas de cuidado personal y considere incluir prácticas de atención plena en sus días mientras navega por las vacaciones.

### Duelo y Pérdida

Durante la temporada navideña, muchas personas pueden tener más dificultades para extrañar a un ser querido que han perdido o simplemente experimentar un mayor dolor o pérdida. Esto puede ser especialmente cierto para las personas que tienen su primera temporada navideña sin un ser querido.

En lugar de tratar de evitar pensar en su ser querido, la psiquiatra Ludmila De Faria, M.D., sugiere honrarlo y celebrarlo reuniéndose con otros familiares y amigos y atesorando sus historias de vida, especialmente las historias que destacan aspectos importantes de su vida y personalidad.

### Estrés Financiero

Los gastos navideños pueden dejar fácilmente a las personas endeudadas, lo que contribuye al estrés que puede durar hasta bien entrado el nuevo año. La inflación de este año no hace más que aumentar la carga financiera. Trate de evitar gastar de más y concéntrese en celebrar juntos y mostrar afecto estando presentes, comprometiéndose y apoyándose mutuamente. En lugar de un regalo por persona, considere un amigo invisible, en lugar de regalos costosos, considere artículos caseros o hechos a mano, que puedan tener un significado especial para quienes los reciben.

# PSN Centro de Recursos Familiares

## Conozca a nuestro personal

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 de la comunidad. Comunícate con PSN Centro de Recursos Familiares al 262-697-4651.



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)  
Zach Gianakos, Coordinador de Servicios  
[Zach.Gianakos@kenoshacountywi.gov](mailto:Zach.Gianakos@kenoshacountywi.gov)  
Alison Haas, Coordinadora de PPP  
[Alison.Haas@kenoshacounty.org](mailto:Alison.Haas@kenoshacounty.org)  
María Sáenz-Estévez, Coord. de Servicio.  
[María.Saenz-Estévez@kenoshacounty.org](mailto:María.Saenz-Estévez@kenoshacounty.org)  
Jackie Tenuta, Coordinadora de Servicios  
[Jackie.Tenuta@kenoshacounty.org](mailto:Jackie.Tenuta@kenoshacounty.org)  
Rose Verdiquel, Coordinadora de Servicios  
[Rose.Verdiquel@kenoshacounty.org](mailto:Rose.Verdiquel@kenoshacounty.org)  
Julie Perrault, terapeuta en el hogar 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)

## My Culture and Traditions!

Use this worksheet to share more about your culture and the traditions of your family!

Languages spoken in my culture!

My favorite tradition from my culture!

Foods that we eat! 

Clothes worn in my culture!

Types of music we listen to!

Other interesting facts!

Holidays celebrated in my culture!



© 2016 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.  
For more resources, visit [www.mylemarks.com](http://www.mylemarks.com)