

Diciembre 2023 • Volumen 15 • Numero 12

PSN Centro de Recursos Familiares NOTICIERO

Crianza en Movimiento

Hay cinco fortalezas que ayudan a las familias a criar a sus hijos para que sean fuertes y seguros. Esta bolsa "Crianza en movimiento" puede ayudarle a usar estas fortalezas cuando está fuera de casa con sus hijos.

- Cuando traes actividades de aprendizaje seguras para la edad de tu hijo y juegas con él, estás **Criando a tus hijos a medida que crecen**.
- Cuando señala los sentimientos de los personajes mientras le lee un libro a su hijo, está **Ayudando a sus hijos a comprender los sentimientos**.
- Tener cosas que mantengan a su hijo ocupado cuando necesite hablar con otros adultos, le da tiempo para **Conectarse con los demás**.
- Tener actividades que entretengan a su hijo, también reduce su estrés, lo que **fortalece su interior**.
- **Saber cómo encontrar ayuda** significa que estás dispuesto a aceptar ayuda cuando se te ofrece, como aceptar una bolsa llena de cosas para hacer la vida más fácil.

Esta "Bolsa para padres sobre la marcha" puede ayudar a nutrir sus fortalezas y establecer conexiones con sus hijos durante sus actividades y mandados diarios.

Los artículos en la bolsa pueden ayudarlo a estar preparado cuando esté fuera de casa con su hijo.

Tener actividades interesantes puede fomentar el juego independiente, promover el buen comportamiento en público y ayudar a mantener una relación positiva entre usted y su hijo.

Los artículos en la bolsa son artículos de inicio. Debe agregar otros elementos que se ajusten a las necesidades e intereses de su hijo y de usted. Es

probable que tenga que sustituirlos por otros nuevos de vez en cuando a medida que cambien las necesidades e intereses de su hijo o cuando los juguetes, juegos y libros se pierdan y se rompan.

Los niños en crecimiento con frecuencia se vuelven irritables y poco cooperativos cuando tienen hambre, por lo que es importante llevar también bocadillos saludables cuando esté en movimiento.

Las ideas de bocadillos incluyen frutas frescas o bayas, frutas secas (del tamaño adecuado para no ser un peligro de asfixia), galletas o pretzels de peces dorados, cubos o palitos de queso y verduras para niños (no bebés o niños pequeños), como zanahorias pequeñas, tomates uva o rodajas de pimiento verde.

Tómese un momento para comprender que la edad, la capacidad y el temperamento de su hijo determinarán el tipo de actividades y la duración del tiempo. Esperar que un niño de dos años o un niño de segundo grado obsesionado con el deporte coloree en silencio durante una cita de 30 minutos probablemente no funcione.

Artículos en la bolsa: artículos apropiados para la edad para entretener a su hijo de forma independiente, en caso de que necesite atender otras tareas, o para jugar con usted, cuando encuentre unos minutos para interactuar con su hijo. Los niños mayores también pueden realizar actividades entre ellos.

Comunícate con el Centro de Recursos Familiares de PSN para obtener tu Bolsa de Crianza sobre la Marcha y para obtener apoyo adicional en las necesidades de crianza.

Que Adentro:

Distribución de Pañales

Triple P Sesiones
de Crianza

Crianza Durante las
Fiestas

Actividad de Invierno



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





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 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 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 es **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.

- 5 de Diciembre —El Poder de la Crianza Positiva
- 12 de Diciembre—Apoyar a tu Pareja

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

Es necesario registrarse. Únete [aquí](#).



Echa un vistazo a nuestra página de 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 para obtener más información.

Crianza Durante las Fiestas: Navegar el Estrés y Generar Alegría

Suele haber mucha presión sobre las familias durante las fiestas. A menudo sentimos la necesidad de crear una experiencia navideña idílica para nuestros hijos, lo que se traduce en calendarios repletos, golosinas cargadas de azúcar y compras que rompen el presupuesto. Como resultado, las vacaciones pueden terminar siendo un momento frenético y estresante, ¡pero no tiene por qué ser así!

Los siguientes consejos te ayudarán a lidiar con el estrés y generar alegría en esta temporada navideña:

Crea un espacio en blanco en tu calendario y vuelve a evaluar el número de fiestas y eventos a los que respondes afirmativamente este año. Deja un espacio libre en el calendario para pasar tiempo no estructurado con tu familia. Aquí es cuando ocurre la diversión familiar espontánea o cuando puede disfrutar de dulces abrazos con su hijo.

Mantenga la rutina de sueño de su familia. Las fiestas son conocidas por sacarlo a usted y a su hijo de sus rutinas regulares de sueño. Adultos y niños necesitan dormir lo suficiente todo el tiempo, pero especialmente durante las vacaciones con todos los estímulos y actividad. Trate de mantener su rutina normal a la hora de acostarse tanto como sea posible para evitar el estrés y el agotamiento.

Tenga cuidado con la sobrecarga de azúcar. Las golosinas dulces son una gran parte de las fiestas, pero el exceso de azúcar, harina blanca, chispas y colorantes alimentarios pueden hacer que los niños estén de mal humor y los adultos irritables. El exceso de galletas y dulces contribuye a los picos de azúcar en la sangre que son seguidos por caídas, así que trate de limitar los dulces a un postre especial para las fiestas después de una comida saludable y bien balanceada.

Hazlo simple. Hacer adornos, regalos y decoración navideña es una forma divertida de expresar creatividad, disfrutar de tiempo de calidad en familia e incluso ayudar a aliviar el estrés financiero.

Haz que la hora de la comida sea significativa. Deja que la hora de la comida sea un momento para reunirte y disfrutar del momento. Durante las fiestas, haga un esfuerzo adicional para comer sus comidas en la mesa juntos como familia. Come de buenos platos, enciende una vela, respira hondo y di palabras de gratitud, o simplemente tómate un momento para agradecer tu comida.

Aprecia el silencio. Tómese un tiempo para un poco de silencio todos los días, ya sea por la mañana antes de que los niños se despierten, durante su siesta o justo antes de acostarse. Silencie o apague todos los dispositivos electrónicos, busque un asiento cómodo, cierre los ojos y concéntrese en cómo se siente su respiración entrando y saliendo de su cuerpo. Un momento de meditación puede ser de gran ayuda durante la locura de las fiestas.

Crea rituales alegres. Encuentre algo de tiempo para divertirse en familia con rituales navideños simples que usted y sus hijos siempre recordarán. Lea un cuento navideño o vea una película navideña con sus hijos, túrnense para decir por qué están agradecidos o canten canciones navideñas en el automóvil.

En esta temporada de fiestas, reduzca la velocidad, cree espacio para usted y su familia, y disfrute del flujo natural de la vida en lugar de atascar su agenda con compromisos. Probablemente encontrará sus días mucho más agradables y significativos. Es posible que incluso desee continuar con algunos de los consejos anteriores en el nuevo año para ayudarlo a navegar el estrés de la vida diaria.

HOLIDAYS

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



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
- Zach Gianakos, Coordinador de Servicios
zach.gianakos@kenoshacountywi.gov
- Alison Haas, Coordinadora de PPP
Alison.Haas@kenoshacounty.org
- María Sáenz-Estévez, Coord. de Servicio.
María.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org
- Jackie Tenuta, Coordinadora de Servicios
Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org
- Rose Verdiguél, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org
- Julie Perrault, Terapeuta en el Hogar de PSG
Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Síguenos en Facebook o visita nuestro sitio web:
www.PSNFamilyResourceCenter.com

WINTER ACTIVITY SHEET

T M O B A Z T R N O E X G Z Y M W
 A T M G F O T Q S R F M W C Q G I
 M I T T E N S V I S H K Z O Z P N
 S N O W F L A K E Q N N N L F Y T
 U G K V M A F H N B S O E D X I E
 S G T L H Q U R F G P M W C J V R
 P I C I C L E S O S O Q C M K H G
 F I V C D V B A O S Q I R O A F K
 G R C G G C Z Q R F T M S V C N J
 R G L E L R L E P R F F F L U O K
 A V H S C A R F Q V I E U H B N A
 V O Y B E K P I C F X M K O G S D

FIND THE FOLLOWING WORDS:

- | | |
|--------|-----------|
| COCOA | MITTENS |
| COLD | SCARF |
| FROST | SNOWFLAKE |
| ICE | SNOWMAN |
| ICICLE | WINTER |

