

Marzo de 2021 • Volumen 13 • Número 3

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero

Prevenir el Estrés

El estrés es una parte normal de la vida de todos. Pero demasiado estrés puede tener graves consecuencias para su salud. Un poco de estrés es bueno y puede activar su mecanismo de lucha o huida para ayudarlo a manejar las emergencias. Todos responden al estrés de manera diferente, por lo que es importante saber qué te estresa y cómo manejarlo. El estrés es una realidad ineludible de la vida. Pero el estrés no siempre es malo. Es una respuesta física natural que puede desencadenar nuestra respuesta de lucha o huida. El estrés puede aumentar nuestra conciencia en situaciones difíciles o peligrosas, lo que nos permite actuar rápidamente en el momento. ¡Sin él, los humanos no hubieran sobrevivido tanto tiempo!

Pero si el estrés es constante a lo largo del tiempo, puede ser perjudicial para su salud. ¡Prevenir el estrés es importante!

¿Qué puedes hacer?

- 1) ¡Identifique sus factores estresantes!
una. Todos responden al estrés de manera diferente e identificar lo que te estresa puede ser más fácil de decir que de hacer. En la mayoría de los casos, es bastante obvio: una mala relación, un entorno laboral deficiente o problemas de salud, por ejemplo. En otros casos, encontrar la raíz de su estrés y ansiedad puede ser más difícil.
- B. Aprenda a saber cómo reacciona al estrés y qué lo estresa específicamente. Lleve un diario y registre cuando algo le cause estrés o ansiedad indebidos. Luego, intente responder estas preguntas cuando surja el estrés: o ¿Es una persona o un lugar en particular el que causa el estrés?
- C. ¿Cuándo me siento más "nervioso" durante el día?
- D. ¿Tomo malas decisiones como resultado de sentirme estresado o abrumado?

Cuando comience a ver patrones, podrá reconocer qué desencadena el estrés en usted y estará mejor equipado para manejarlo.

Click [here](#) to read the full article.

2) Cambie los factores estresantes cuando pueda:

una. Un poco de estrés es inevitable y lo mejor que puede hacer es controlarlo. Algunas cosas están bajo tu control. Por ejemplo, si sabe que las compras de comestibles los domingos por la noche lo estresan porque las filas siempre son largas y todos seleccionan los mejores productos antes de llegar, cambie su horario y compre en otra noche.

B. Cambiar cosas simples en su vida puede sumar y reducir en gran medida su estrés general.

3) Establecer límites:

una. A veces, es posible que muerda más de lo que puede masticar y, antes de que se dé cuenta, se sentirá abrumado. Puede ser difícil hacer malabares con las muchas actividades y personas de su vida. Aprender a decir "no" es importante para no esforzarse demasiado.

B. Puede ser difícil rechazar a alguien o no participar en un evento determinado, pero es importante ahorrar energía y tener tiempo para usted. Estará más descansado y menos irritable. Y podrá disfrutar más de otras personas y actividades.

C. Sea realista, conozca sus límites y sea firme con ellos. Estará más saludable y feliz por ello.

4) Trate de no abrumarse

una. Hay mucho que hacer ... ¿Pero por dónde empezar?

B. Primero, haz una lista. Esto le ayuda a ver lo que está en su plato para que pueda priorizar lo que necesita atención ahora y lo que puede esperar. Numere los elementos en orden de importancia y complételos uno a la vez. La prevención y el manejo del estrés son importantes y le ayudarán a hacer malabares con las muchas cosas que suceden en su vida.

Recuerde, el objetivo no es deshacerse completamente del estrés, sino eliminar el estrés innecesario y ayudarlo a sobrellevar el estrés inevitable.

Qué Hay Adentro:

Programa de Asistencia Voluntaria de Impuesto

Triple P Grupo pequeño

Convierte la Ciudad en Azul

Conviértete en Una Familia de Acogida

Esté Atento a las señales de estrés en los niños



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

Free Income Tax Assistance

If you earn up to \$57,000, the Kenosha County VITA program can prepare your basic tax returns for **FREE!**



2021 Free Income Tax Assistance

Service is available starting in February

Choose the option that works best for you!

For more information, please visit www.kenoshaunitedway.org/VITA or call 262-960-9178 to learn about our multiple filing options!

Option 2

Schedule an in-person interview to drop off your tax documents with VITA volunteers who will prepare your return. Visit:

www.kenoshaunitedway.org/VITA

Appointments and face masks are required!

Option 1

Try our new contact-free service. Simply upload your tax documents to GetYourRefund.Org

Connect with your trusted IRS-certified Kenosha County VITA tax preparers online.

An internet connection, email address, and images of your tax documents are all you need to get started.

Option 3

File your own tax return at www.MyFreeTaxes.com

Due to the Federal required deadline of April 15, 2021, priority will be given to those filing both their Federal and State returns.

Coalition and our sponsors:



TRIPLE P: PROGRAMA PARA PADRES POSITIVOS

Triple P - Programa de Crianza Positiva sabe que todos los padres tienen necesidades diferentes. Es por eso que Triple P tiene muchas formas diferentes de obtener ayuda para los padres para que pueda elegir la que mejor se adapte a usted y a su familia.



for every parent

Triple P Grupo Pequeño Virtual

17 de Marzo 10 am—mediodía Tarde Lidiando con la Desobediencia

24 de Marzo 10 am— mediodía Desarrollar una buena rutina a la hora de dormir

31 de Marzo 10 am— mediodía Compras sin complicaciones con niños

7 de Abril 10 am— mediodía Manejo de peleas y agresiones

Se Requiere Registro: <https://tinyurl.com/yybbng9d> o comuníquese con Alison al 262-605-6545, alison.haas@kenoshacounty.org para reservar un lugar.



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



¿Es usted un padre o tutor que busca clases para padres o apoyo individual para padres? 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.

Consulte nuestra página de Facebook para obtener más información: facebook.com/preventionservicesnetwork/

Abril es el Mes de la Prevención del Abuso y Negligencia Infantil

¡GUARDE LAS FECHAS! ¡Ayude al Comité Turn the Town Blue a difundir la conciencia y participe en uno de los muchos eventos VIRTUALES emocionantes que ocurren a lo largo del mes!



1 de Abril—Día de Vestir de Azul. ¡Vístase de azul todo el día para mostrar su apoyo al Mes de Prevención del Abuso y Descuido Infantil! Publica tus fotos vestidas de azul en [facebook.com/TTTBKENO](https://www.facebook.com/TTTBKENO).

01 de Abril—Visualización de la Antología Blue Ribbon — Obtenga más información sobre los servicios para niños y familias y cómo puede ser parte de la protección de los niños contra el abuso y la negligencia al ver la Antología Blue Ribbon en

<https://youtu.be/LYkgA9y-xLE>.

Abril TBD—Artesanía y refrigerio familiar VIRTUAL — Únase a nosotros en Facebook en vivo para una manualidad interactiva y un refrigerio. Los suministros se pueden recoger con anticipación. Esté atento a los detalles de registro.

23 y 24 de Abril—Caminata VIRTUAL 5K Family Fun Run — Complete su 5K y publique en una foto en [facebook.com/TTTBKENO](https://www.facebook.com/TTTBKENO) para participar en un sorteo. Regístrese para obtener una camiseta en <https://forms.gle/wDTdDPRSTRPKqR4A>.

26 al 30 de Abril—¡Premios Strong Family presentados a través de videos de Facebook! www.facebook.com/TTTBKENO.

Las nominaciones para el premio Strong Family Award deben presentarse antes del 9 de Abril. Envíe en línea a

<https://forms.gle/qCHj6RBMrDTtPf1T7>.

Se anunciarán más eventos emocionantes y oportunidades para participar en la página de Facebook Turn the Town Blue en www.facebook.com/TTTBKENO.



¡El Condado de Kenosha tiene una gran necesidad de nuevas familias de acogida para niños de todas las edades! ¡Comuníquese con nosotros para averiguar cómo puede ayudar a los niños de nuestra comunidad convirtiéndose en padre de crianza!

¡Contáctenos!

Correo electrónico: fostercare@psgcip.com

Teléfono: 262-654-1004 - Seleccione "Kenosha Foster Care" en el menú

Sitio web: <https://www.psgcip.com/becomeafosterparent>

Facebook: <https://www.facebook.com/foster.carekenosha>

o buscar: Kenosha de Crianza Temporal

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.



Conoce a Nuestro Personal

Erin Morey, Directora de Operaciones

Erin.Morey@kenoshacounty.org

Liza Schultz, Directora de Servicios

Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org

Chelsea Colwill, Especificación de Educación para padres.

Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org

Alison Haas, Coordinadora de PPP

Alison.Haas@kenoshacounty.org

Charmaine London, Coordinadora de Servicios

Charmaine.London@kenoshacounty.org

Maria Saenz-Estevéz, Coord. de Servicios

Maria.Saenz-Estevéz@kenoshacounty.org

Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios

Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org

Rose Verdiquel, Coordinadora de Servicios

Rose.Verdiquel@kenoshacounty.org

Julie Perrault, Terapeuta en el Hogar del PSG

Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Me gusta en Facebook o visite nuestro sitio web:

www.PSNFamilyResourceCenter.com

Esté Atento a las Señales de Estrés en los Niños

Durante tiempos difíciles, cuando hay muchos cambios e incertidumbre, es posible que los niños simplemente no sean ellos mismos. Al igual que los adultos, los niños experimentan estrés. Si los cambios en su comportamiento continúan o afectan su vida diaria, podría ser el momento de pedir ayuda. A continuación, se muestran algunas reacciones comunes al estrés y formas útiles en que los padres pueden responder:

- Si los niños son muy pegajosos o tienen miedo de estar solos, use palabras amables para asegurarles que los mantendrá a salvo y que no desaparecerá. Los pequeños se sienten reconfortados y seguros cuando hay cosas con las que pueden contar cada día. Trate de crear al menos una rutina diaria que se mantenga igual pase lo que pase, como leer un cuento antes de dormir o tomar un refrigerio por la tarde juntos.
- Si los niños tienen problemas para dormir, ofrézcales un objeto reconfortante, como un peluche o una manta especial, para ayudarlos a calmarse y calmarse. Di, por ejemplo, "Blankie te hará compañía toda la noche y te verá cuando te despiertes por la mañana".
- Si los niños hablan menos o se alejan de las situaciones sociales, es posible que estén guardando muchos sentimientos importantes en su interior. Pregúnteles cómo se sienten y si tienen preguntas. Dale palabras que describan sentimientos, como enojo, tristeza, miedo o preocupación.
- Las crisis más frecuentes pueden ser la forma en que los niños afrontan la falta de control sobre una situación. Pruebe actividades que los ayuden a sentirse más tranquilos y en control de algo, como moldear arcilla, hacer un rompecabezas o construir con bloques.
- Si reaparecen mojar la cama, chuparse el dedo o hablar como un bebé, trate de ofrecerle amor y afecto, y comprenda que estos son comportamientos normales en momentos estresantes y que pueden necesitar tiempo para mejorar.

