



Julio 2021 • Volumen 13 • Numero 7

PSN Centro de Recursos Familiares

# Noticiero



Qué Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Talleres Triple P

25 Cosas Que Hacer en el

4 de Julio

Brillante por texto

## JOIN US FOR EATING SMART ~ BEING ACTIVE!

A Series of 9 **FREE** Workshops *Live on Zoom for Parents*

*\*Childcare providers who are parents/guardians of children 0-18, may take the series for 9 FREE Registry hours.*

9 WEDNESDAYS JULY 21<sup>ST</sup> – SEPT. 15<sup>TH</sup> FROM 7:00 - 8:00 P.M.

**SIGN-UP AT THIS LINK OR QR CODE:** <https://go.wisc.edu/6h9qmf>



➔ In an *Eating Smart Being Active* class, you will learn about how to improve your health and the health of your family members.

➔ Topics include:

 Simple exercises to increase your energy	 Health benefits of lean proteins (like chicken, fish or beans)	 How to save money when shopping for food	 How to make your plate more colorful with fruits and vegetables
 How to build strong bones	 How to choose and size whole grains in your meals	 How to limit foods that are high in fat, sugar and salt	 How to prepare simple, healthy recipes

*Those who complete the series receive a FREE package of cooking tools and a cookbook!*



 **PSN FAMILY RESOURCE CENTER**  
Partnering · Supporting · Nurturing

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

**Questions? Contact:**

Nicole Leipski, FoodWise Educator  
[sicuroleipsk@wisc.edu](mailto:sicuroleipsk@wisc.edu) or 262.515.3901



**Extension**  
UNIVERSITY OF WISCONSIN MADISON



FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP. An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison, Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, and ADA requirements. Please make requests for reasonable accommodations to ensure equal access to educational programs as early as possible preceding the scheduled program, service, or activity.



FREE DIAPERS TO  
FAMILIES IN NEED!



DIAPER  
DISTRIBUTION

JULY 15  
3-4:00 pm

## Distribución de Pañales GRATIS!

No es necesario registrarse.  
Los pañales son por orden de llegada hasta agotar existencias.

Tallas recién nacido, 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.

Si necesita productos de higiene, como  
champú o jabón, avísenos cuando llegue.

## 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.



### Taller Virtual de Triple P

Todas las Sesiones corren de 5:00pm—7:00pm en Zoom.

12/07/2021 — Afrontar el estrés

19/07/2021 — Equilibrio entre trabajo y familia

26/07/2021 — Autoestima

Se Requiere Registro: <https://tinyurl.com/har33bva>

o comuníquese con Alison al 262-605-6545, [alison.haas@kenoshacounty.org](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para reservar un lugar.

¿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](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para conocer las próximas sesiones y ofrendas.

Consulte nuestra página de Facebook para obtener más información: [facebook.com/preventionservicesnetwork/](https://facebook.com/preventionservicesnetwork/)



## 25 Mejores Cosas para Hacer el 4 de Julio para unas Vacaciones de Verano Patrióticas

¡Dile feliz cumpleaños a Estados Unidos con una de estas divertidas actividades!

Mientras el 4 de julio no es un día festivo tan importante como, por ejemplo, Navidad o Acción de Gracias, sin duda es un día especial lleno de infinitas actividades de verano. Dado que es una de las pocas vacaciones de verano, el 4 de julio se asocia tradicionalmente con espectáculos de fuegos artificiales, fiestas en la calle, salidas a la playa y pasar tiempo con los seres queridos. Y para aquellos que celebran, el Día de la Independencia generalmente incluye deliciosas comidas al aire libre en el patio trasero y postres rojos, blancos y azules.

Pero si está luchando por averiguar exactamente qué hacer durante las vacaciones de este año, hay una variedad de opciones diferentes para elegir. Ya sea que esté buscando una velada relajada en casa con su familia inmediata o que esté emocionado de pasar el día celebrando virtualmente, comenzar el día con un plan siempre es una buena idea. Después de todo, los calendarios de las personas probablemente se reservan más rápido de lo que cree.

Tenga en cuenta que incluso si los fuegos artificiales, los perros calientes y los desfiles no son lo suyo, las vacaciones son una buena excusa para reducir la velocidad, relajarse y hacer un esfuerzo sólido para pasar tiempo intencional con su familia y amigos. Algo tan simple como un picnic en el patio trasero, sentarse en la playa con un libro jugoso o una agradable caminata puede ser tan memorable como una explosión del 4 de julio. Si todavía tiene dificultades para programar algo para las vacaciones de julio, aquí tiene las mejores maneras de pasar el día.

1. IR DE CAMPING. Incluso si es solo en su patio trasero.
2. HAGA ALGUNOS MÁS. Hacer s'mores en familia es una excelente manera de pasar el tiempo.
3. REALIZA UNA COMPETENCIA EN EL PATIO TRASERO. Organice un torneo familiar de fútbol o bádmiton para mantener a todos entretenidos afuera.
4. PRUEBA UN NUEVO DEPORTE. Experimente con kayak, paddle surf, yoga o pilates.
5. PRACTICAR SENDERISMO. Ya sea que sea un profesional experimentado o esté buscando un sendero apto para principiantes para toda la familia, un día de julio al aire libre es una gran idea.
6. HACER PALETAS HECHAS EN CASA. Refréscate con una delicia casera fría.
7. CREA UN PARQUE ACUÁTICO EN CASA. Instale aspersores y juegos de agua para mantener a los niños entretenidos durante horas.
8. LEA UN LIBRO SOBRE HISTORIA AMERICANA. Hay tantos libros para niños fantásticos sobre historia y personajes históricos.
9. ENSAYA Y REALIZA DISCURSOS FAMOSOS. Piense en ello como un programa de talentos de temática estadounidense.
10. HAGA UN CONCURSO DE COMIDA DE PERRITOS CALIENTES. Si hay un alimento que representa el cuarto, ¡son los perritos calientes!
11. EMPACA UN PICNIC. Haga recetas rojas, blancas y azules y celebre en un parque.
12. IR A DAR UN PASEO EN BICICLETA. Manténgase activo en su día libre.
13. CELEBRAR EN LA PLAYA. Empaque para un día de fondos bajo el sol.
14. DÉ UN PASEO POR EL PARQUE. Use su día libre para explorar un nuevo parque del vecindario en familia.
15. SALÓN EN LA PISCINA. A veces, con planes de vacaciones, menos es más.
16. ALOJAMIENTO DE UN GRUPO. Prepare recetas para compartir, planee juegos para los niños y termine la noche con bengalas para iluminar la calle.
17. HAZ UNA ARTESANÍA FESTIVA. Planifique un proyecto de bricolaje con temas navideños con los niños y decore la casa.
18. DIRÍJASE AL PARQUE DE BOLAS. Planifique un juego de Kingfish con toda la familia.
19. OBSERVA UN DESFILE.
20. MUESTRA UNA PELÍCULA EN EL EXTERIOR. O asista a un evento comunitario en el que se proyecte una película.
21. PLANEA UNA ESCAPADA PARIÓTICA. Solo asegúrese de verificar lo que está abierto con anticipación.
22. CORREA ALGUNAS TONAS. Saca los tambores (también conocidos como ollas y sartenes) y otros instrumentos improvisados.
23. HAGA ALGUNAS RECETAS ROJAS, BLANCAS Y AZULES.
24. ORGANIZA UNA COCINA. ¿Quién no ama las comidas al aire libre en verano?
25. ENCUENTRA UN ESPECTÁCULO DE FUEGOS ARTIFICIALES. No es el 4 sin fuegos artificiales!

# PSN Centro de Recursos Familiares

La misión de PSN Centro Recursos Familiares debe 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  
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-Estevez, Coord. De servicios  
Maria.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org  
Jaclyn Tenuta, Coordinadora de servicios  
Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org  
Rose Verdiguél, Coordinadora de servicios  
Rose.Verdiguél@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](http://www.PSNFamilyResourceCenter.com)

# Bright by

# Text



Get texts to help support your child's physical, intellectual, and emotional development in their next year!

Bright  
by  
Text

PBS Wisconsin  
Education

