



Agosto de 2021 • Volumen 13 • Número 8

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero



**PSN Centro de Recursos Familiares ahora
ofrece horarios abiertos los
Martes—Miércoles—Jueves**

Qué Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Talleres Triple P

**Mantener a los Niños
Hidratados Durante el
Verano**

**Usar Repelente de
Insectos**

10AM—2PM

Servicios incluyen:

- Recursos de la comunidad
- Educación y apoyo para padres
- Pañales y productos de higiene
- Asientos de seguridad para niños
- Educación para un sueño seguro
- Recursos de salud mental
- Información sobre salud y nutrición

Regístrese en la recepción general a través de la entrada D para reunirse con personal del PSN Centro de Recursos Familiares.

Para obtener más información sobre programas y ofertas, visite facebook.com/psnfamilyresourcecenter.com o llame al 262-697-4651.



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



**FREE DIAPERS TO
FAMILIES IN NEED!**

**DIAPER
DISTRIBUTION**

**AUGUST 19
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 pull-ups.
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.

**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 1:30PM—3:30PM en Zoom

16 de Agosto: Berrinches

23 de Agosto: Siendo maltratado

30 de Agosto: Comportamiento en la escuela

Es necesario registrarse: <https://tinyurl.com/33ubvaub>

o comuníquese con Alison al 262-605-6545, 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 para conocer las próximas sesiones y ofrendas.

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



for every parent



**CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board**



7 Consejos para Mantener a los Niños Hidratados Durante los Calurosos Días de Verano

A los niños que disfrutan estar al aire libre se les debe permitir pasar todo el tiempo que quieran afuera. Esto les brinda una gran oportunidad para explorar, especialmente durante los meses más cálidos. La única advertencia es que debes descubrir cómo mantenerlos hidratados. Los niños más pequeños saben que tienen sed, pero no siempre lo señalan de inmediato. Aquí hay siete consejos para mantener a los niños hidratados durante los calurosos días de verano.

1. Hidratación para Niños: Hazlo Interesante

Cuando los niños son un poco mayores, comienzan a dar a conocer su opinión sin filtros. Para algunos, el agua es aburrida. Es cierto que el agua no tiene sabor y no es nada bueno verla. Por lo tanto, una hidratación adecuada para los niños significa que hay que hacerlo interesante.

Una opción es congelar la fruta en cubitos de hielo, lo que la convierte en una característica sabrosa e interesante. Elija la fruta favorita de su hijo. Córtelo en trozos que quepan en cada ranura de la bandeja de cubitos de hielo. Llena la bandeja con agua y congela. Luego, cuando notes que es un día de verano particularmente caluroso, agrega los cubos a un vaso de agua lleno.

2. Hidrata a un Niño Pequeño: Hazlo Divertido

Los niños pequeños también pueden tener sus opiniones. Simplemente lo expresan de manera diferente en esta etapa de su vida. En lugar de usar sus palabras, tienden a usar sus acciones. Aunque tengan sed, algunos no beben el agua. Entonces, hazlo divertido.

Puede comprar tazas emocionantes en diferentes colores con pajitas flexibles. Antes de que los niños pequeños aprendan a leer, reconocen los logotipos. También reconocen los artículos que se compran solo para ellos. Si compra una taza solo para ellos, reconocerán que es de ellos. Eventualmente, cuando tengan sed, buscarán la taza incluso si tiene agua, lo cual es excelente para hidratarse.

3. Mantener a los Niños Hidratados: Hazlo Sabroso

Hay adultos que no beben suficiente agua porque dicen que es demasiado blanda. Si los adultos no beben el líquido esencial, es difícil que los niños también lo tomen. Entonces, hazlo sabroso.

Los niños llegan al punto en que piden lo que quieren. Si tienen sed, lo reconocerán. Sin embargo, en lugar de pedir agua, pueden pedir jugo. Puede comprometerse. Mezcle tres partes de agua con una parte de su jugo favorito. Esta mezcla les da suficiente agua para una hidratación pura y un poco de sabor.

Otra sugerencia es preparar jarras de agua con frutas mezcladas. Su hijo puede participar en la preparación. Deje que escojan sus frutas favoritas. Luego, déjelos verter la fruta en la jarra de agua y mezclar.

4. Cómo Mantener el Bebé Hidratado: Hazlo Visible

Los padres saben que su bebé requiere atención las 24 horas del día. Antes de que su bebé comience a hablar palabras, sabrá lo que está sintiendo. Simplemente lo expresan de la única manera que pueden. Por lo general, esto significa llorando o alcanzando objetos. Por eso, para mantener a tu bebé hidratado, hazlo visible. Los bebés saben cuándo tienen sed. Si ven su biberón o vasito para bebés, lo alcanzarán. Si no lo ven, llorarán.

Haga lo mismo con los niños mayores. Coloque jarras de agua en la cocina donde sean fácilmente visibles. Si confía en que verterán su propio vaso de agua, coloque su taza en áreas donde puedan alcanzarla fácilmente. Luego, asegúrese de que la jarra esté siempre llena.

5.

Hidratación con Agua para Bebés: Enfríe

Cuando el agua está a temperatura ambiente, no siempre es muy sabrosa. Si está fuera de casa, no hay mucho que pueda hacer si la temperatura del agua ya ha alcanzado ese punto. Sin embargo, antes de salir de casa, hay cosas que puede usar para mantener el agua fría cuando está en movimiento. Esto incluye cubitos de hielo, tazas térmicas y paquetes de enfriamiento para su bolso. En lo que respecta a la hidratación del agua para el bebé, enfríela.

Mantener el agua fría es un buen truco para personas de todas las edades. El agua no tiene mucho sabor, por lo que no es el líquido más apetecible. Los cubitos de hielo son una forma rápida de enfriar el agua tibia mientras ayudan a mejorar su sabor. Su otra opción es tener siempre un galón de agua en el refrigerador. También puede invertir en un enfriador de agua doméstico o un refrigerador que dispensa agua fría y hielo.

6. Compra Botellas de Agua Reutilizables

Para hidratar a un niño pequeño o de cualquier otra edad que pueda beber líquidos por sí solo, considere invertir en botellas de agua reutilizables. Los niños tienen un sentido de las cosas que les son propias. Las botellas de agua reutilizables han recorrido un largo camino. Si bien es cierto que son respetuosos con el medio ambiente, también lo son para los niños.

Las botellas de agua reutilizables están disponibles en una variedad de materiales, colores y estilos, así como en precios. Puede hacer un viaje a su tienda favorita y darle a su hijo la oportunidad de elegir una. Luego, manténgalo lleno para ellos.

Las botellas de agua reutilizables también tienen menos probabilidades de romperse si se caen. Además, dado que las botellas reutilizables a menudo incluyen una tapa segura, hay menos oportunidades para que su niño pequeño ensucie.

7. Manténgalo Saludable

El mejor momento para inculcar buenos hábitos a sus hijos es cuando son bebés. Cuando esté aprendiendo a mantener hidratado al bebé, recuerde hacerlo saludable. Si sus hijos practican deportes, estos jóvenes deportistas reciben bebidas deportivas sin pensarlo dos veces. Aún debe mantenerlos hidratados de manera saludable asegurándose de que también beban suficiente agua pura.

La forma más fácil de mantener una hidratación saludable en casa es no comprar bebidas azucaradas. De esta forma, no hay tentación en la casa. Fuera de su casa, lleve siempre agua consigo.

¿Por qué es importante la hidratación?

Cuando un niño se da cuenta de que tiene sed, ya ha entrado en la zona de peligro. Se vuelve más precario cuando esto ocurre con frecuencia. La deshidratación puede provocar fatiga, mareos y letargo. Para los niños que juegan afuera mientras están deshidratados, pueden ocurrir problemas más serios. Algunos de los efectos secundarios más peligrosos de la deshidratación incluyen convulsiones, volumen sanguíneo bajo, inflamación del cerebro e incluso insuficiencia renal.

PSN Centro de Recursos Familiares

La misión del PSN Familia

El Centro de recursos debe 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, 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 Verdiguel, Coordinadora de servicios

Rose.Verdiguel@kenoshacounty.org

Julie Perrault, terapeuta en el hogar del PSG

Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Gusta nos en Facebook o visite nuestro sitio web:

www.PSNFamilyResourceCenter.com



Usa un repelente

Para que no te piquen los mosquitos, tú también puedes usar un repelente de mosquitos tal como lo hacen Rosita y su mamá.



Paso 1:

Leer las instrucciones.



Paso 2:

Pedir a un adulto que te aplique el repelente de mosquitos.



Paso 3:

Al entrar a tu casa, lavarse con agua y jabón para quitar el repelente.

