

Noviembre 2022 • Volumen 14 • Numero 11

PSN Centro de Recursos Familiares

NOTICIERO

La Capacidad de Sobrellevar la Situación: Desarrollar Resiliencia para Usted y Su Hijo

¿Cómo puedo ayudar a desarrollar resiliencia en mi hijo y en mí mismo?

Es posible desarrollar fortalezas familiares incluso mientras se vive en condiciones estresantes o en tiempos difíciles. Los siguientes son consejos para fomentar la resiliencia: poner energía incluso en una de estas actividades cada día puede ayudarlo a usted y a su hijo.

Cúidese bien y muéstrele a su hijo que lo está haciendo. Dedique tiempo a cuidarse a través de actividades diarias como una alimentación saludable, ejercicio, práctica espiritual, expresión artística y descanso. Esto apoya sus esfuerzos por sentirse fuerte y modela para su hijo buenos hábitos que pueden durar toda su vida. Otra parte importante del autocuidado es permanecer conectado con los demás, como familiares y amigos, y las comunidades más grandes de las que provienen. Esto puede significar participar en grupos de oración, actividades de voluntariado o reuniones familiares que podrían proporcionar un espacio donde se sienta aceptado y no solo. Su buen cuidado personal, incluida su atención a familiares y amigos, ayudará a fomentar el vínculo con su hijo.

Construya un fuerte vínculo entre padres e hijos. Desarrolle un vínculo amoroso con su hijo mostrando afecto y respondiendo a sus necesidades. Nutrir a su hijo con calidez y atención puede ayudarlo a sentirse seguro y apoyar su propia efectividad como padre. Aunque esto puede sonar como algo que todos los padres esperan lograr, si se siente deprimido o estresado, tal atención puede ser difícil de reunir regularmente. Trate de planear una actividad simple juntos todos los días, como tomar un refrigerio después de la escuela juntos, leer un libro o ver un programa

de televisión favorito, o preparar una comida. La parte importante es la consistencia de su atención.

Fomente las habilidades sociales. Tan difícil como puede ser para nosotros admitir que estamos luchando, llegar a sus propios amigos puede brindarle apoyo y reducir los sentimientos de aislamiento en tiempos de estrés y crisis. A menudo, tus amigos pueden comunicarse contigo primero. Aceptar ese apoyo puede ayudar a su hijo a ver el valor de tener amigos y llevarse bien con los demás. Piense en situaciones en las que su hijo pueda estar con otros y hacer amigos. Tómese un tiempo y anímelo a jugar con los niños y participar en actividades grupales positivas, como deportes o clubes. Esta puede ser otra actividad de vinculación compartida, si usted y su hijo se unen a deportes o juegan grupos juntos. Pruebe nuevas actividades y reconozca los esfuerzos y éxitos de su hijo. Ayude a su hijo a aprender de las dificultades o los errores. Sé paciente contigo mismo y reconoce tus propios éxitos, grandes y pequeños.

Mantén una rutina diaria. Saber qué esperar día a día y en diferentes momentos del día ayuda a los niños a crecer y tener una sensación de seguridad. Mantenga la consistencia en casa asegurándose de que su hijo tenga una rutina por la mañana. Los rituales familiares diarios simples con su hijo, como comer juntos, cantar canciones favoritas o leer un cuento juntos antes de acostarse, pueden ser muy valiosos. Anime a su hijo a divertirse, jugar y disfrutar de los aspectos positivos de su infancia. Investigue algunos lugares seguros y económicos para ir en el vecindario, como su biblioteca pública local o parque. ¡Salir puede hacerles bien a ambos!

Que Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Seminario Triple P

Estrés de la crianza de los hijos

¡Muévelo!



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

[Read the full article here.](#)



FREE DIAPERS TO FAMILIES IN NEED!



DIAPER DISTRIBUTION

Noviembre 17
3-4:00 pm

¡GRATIS Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.

Los pañales se sirven por orden de llegada con suministros limitados.

Tallas recién nacidas, 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 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 su ayuda para padres para que pueda elegir lo que mejor se adapte a usted y a su familia.



for every parent

Triple P – Seminario

El seminario es para padres de niños preadolescentes, de 0 a 12 años. Este programa es una gran oportunidad para conectarse con otros padres y aprender nuevas estrategias de crianza.



CHILD ABUSE & NEGLECT

Prevention Board



Los temas de la sesión incluyen:

- 8 de Noviembre, El Poder de la Crianza Positiva
- 15 de Noviembre, Criando Niños Seguros y Competentes
- 22 de Noviembre, Criando Niños Esilientes

Cada sesión se llevará a cabo de 4:30—6:30p

Es necesario registrarse: <https://tinyurl.com/4yd72xb6>

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

¿Es usted un padre o tutor que busca clases para padres o apoyo individual para padres? Triple P tiene una variedad de niveles para satisfacer las necesidades de su familia. Póngase en contacto con Alison en 262-605-6545 o alison.haas@kenoshacounty.org para obtener información sobre las próximas sesiones y ofrendas.

Únase a nosotros para el tercer programa de la "Serie de salud y bienestar familiar" de KUSD

EL ESTRÉS DE LA PATERNIDAD

JUEVES, 10 DE NOVIEMBRE DE 2022

6:00 PM - 7:30 PM

GREWENOW ELEMENTARY

7714 20TH AVENUE

POR FAVOR INGRESE POR LA PUERTA #1

Se servirá una comida ligera opcional a las 5:30, antes de la inicio del programa.

Los temas incluyen:

- Cómo afecta el estrés a la crianza de los hijos
- Reconocer las señales de advertencia del estrés
- Desarrollo de un plan de afrontamiento

Presentado en asociación con la Red de Servicios de Prevención del Condado de Kenosha.

Cuidado de niños gratuito disponible.

Es necesario registrarse a más tardar el domingo 6 de noviembre. Para confirmar su asistencia, escanee el código QR aquí



Esté atento a más información sobre próximos temas:

FEBRERO - ATENCIÓN PLENA

MARZO - ADICCIONES DIGITALES

MAYO - CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

ESPERAMOS QUE PUEDAS UNIRTE A NOSOTROS!

PREGUNTAS? ENGAGEMENT@KUSD.EDU



Este programa se ofrece solo en inglés.



PSN Centro de Recursos Familiares

La misión de la familia PSN
El Centro de recursos 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.



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 APP
Alison.Haas@kenoshacounty.org
- María Sáenz-Estévez, Coord.
Maria.Saenz-Estevéz@kenoshacounty.org
- Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios
Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org
- Rose Verdiguél, Coordinadora de Servicios
Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org
- Julie Perrault, terapeuta en casa de PSG
Julie.Perrault@kenoshacounty.org



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



¡Vamos a movernos!

El ejercicio y los movimientos son una gran manera de cuidar a los niños y a usted también. Este juego de movimientos se puede jugar con toda la familia. Señalen cualquier punto en esta página (cierren los ojos para que sea una sorpresa). Entonces, hagan el movimiento que escogieron.

<p>¡SALTA! ¡TÓCATE LOS DEDOS DEL PIE!</p>	<p>¡MENÉATE COMO GUSANITO!</p>	<p>¡CAMINA COMO PATITO!</p>	<p>¡BAILA COMO MONITO!</p>
<p>¡VUELA COMO PÁJARO!</p>	<p>¡PISA FUERTE, FUERTE, FUERTE!</p>	<p>¡SALTA ALTO Y DA UNA VUELTA!</p>	<p>¡SACÚDETE, SACÚDETE!</p>
<p>¡SIMULA TU DEPORTE FAVORITO!</p>	<p>¡DA CINCO SALTOS DE RANA!</p>	<p>¡BAILA RÁPIDO!</p>	<p>¡BRINCA COMO CONEJITO!</p>
<p>¡BAILA COMO FRIJOLAS BAILARINES!</p>	<p>¡UNA PATADA, DOS PATADAS!</p>	<p>¡ESTÍRATE Y TRATA DE TOCAR EL CIELO!</p>	<p>CIERRA LOS OJOS Y RESPIRA PROFUNDO CINCO VECES.</p>