



Septiembre 2023 • Volumen 15 • Numero 9

# PSN Centro de Recursos Familiares

# NOTICIERO

## Cómo Puede Ayudar a Su Hijo a Evitar y Abordar el Acoso

Ya sea en el patio de la escuela o en el parque del vecindario, los niños a veces se encuentran en el blanco de los acosadores. Cuando eso sucede, estos acosadores pueden:

- Asustar a un niño
- Hacer que un niño se sienta menos importante
- Estropear el tiempo de juego de un niño
- Causar lesiones corporales
- Causar problemas continuos de salud mental

## Cosas que puede intentar hacer con su hijo que pueden ayudar a que sea y se sienta más seguro:

- **Dígale a su hijo que no reaccione ante el acosador y que no ceda a sus demandas.** A un acosador le gusta asustar a los demás y, a menudo, trata de hacer que su víctima lllore o se enoje visiblemente de otras maneras. Obtener esa respuesta generalmente hace que el comportamiento de intimidación continúe. Su hijo debe tratar de mantener la calma y simplemente alejarse. Luego, su hijo debe contarle a un adulto lo que está sucediendo lo antes posible..
- **Si los intentos de su hijo de ignorar las burlas de un acosador no son efectivos, debe ser firme con el acosador.** Sugiera que su hijo se ponga de pie, mire al acosador a los ojos y haga una declaración clara y ruidosa como: "Deja de hacer eso ahora. Si sigues molestándome, te reportaré al director (u otro adulto que esté cerca)". O, "Hablaré contigo, pero no voy a pelear". A veces, una declaración fuerte mejorará la situación, y el acosador dejará a su hijo solo. Si su hijo no está acostumbrado a hablar con firmeza, ayúdelo a ensayar lo que dirá si se encuentra en una situación de intimidación.
- **Su hijo también puede beneficiarse de hablar con su pediatra.** El pediatra de su hijo puede decidir si su hijo tiene algún problema de salud mental como resultado de haber sido intimidado y puede referir a su hijo a un proveedor de salud mental para una evaluación y tratamiento adicionales.
- **Anime a su hija a formar amistades fuertes.** Un niño que tiene amigos leales tiene menos probabilidades de ser intimidado, y tendrá algunos compañeros que lo defiendan si es intimidado..
- **Hable con el maestro de su hijo, el consejero escolar o con el director de la escuela si la situación con el acosador no se detiene.** Es posible que no desee involucrarse porque cree que su hijo se avergüenza de que lo haga, o porque cree que su hijo necesita aprender a lidiar con estas situaciones por sí mismo. Por otro lado, no desea que la salud física o mental y el bienestar de su hijo se vean afectados negativamente. Su hijo merece asistir a la escuela en un ambiente seguro, de apoyo y positivo, incluso si eso significa que tanto usted como el personal de la escuela deben involucrarse más.
- **Deje que el director o maestro hable con el acosador cuando vea el comportamiento inapropiado que tiene lugar en los terrenos de la escuela.** Este es generalmente un mejor enfoque que hacer que hable con el niño que intimida o sus padres.

*Que Hay Adentro*

Distribución de pañales

Talleres de crianza  
Triple P

Ayude a los niños a tener  
un año escolar saludable

Rompecabezas de regreso  
a clases



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

[healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)

**FREE DIAPERS TO FAMILIES IN NEED!**

**DIAPER DISTRIBUTION**

Septiembre 21  
3:30-4:30

## ¡GRATIS Distribución de Pañales!

No es necesario registrarse.

**Los pañales se sirven 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](mailto:alison.haas@kenoshacounty.org) para obtener más información.

## TRIPLE P—PROGRAMA DE CRIANZA POSITIVA

Triple P – El 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.



### Seminario—Sesiones Virtuales Para Padres

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.

Fechas del seminario:

- 11 de Septiembre—El Poder de la Crianza Positiva
- 18 de Septiembre—Criar Hijos Seguros y Competentes
- 25 de Septiembre—Criando Niños Resilientes



Cada sesión se ejecutará desde **9:30am—11:30am**

**Es necesario registrarse. Regístrese aquí:** [https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZEkce6urjsjHtFDI\\_SSLXULEFxF0JUQpXA6](https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZEkce6urjsjHtFDI_SSLXULEFxF0JUQpXA6)

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

**¿Prefieres ayuda individual para padres? Podemos ofrecer una experiencia virtual o en persona que se adapte a las necesidades de su familia. Póngase en contacto con Chelsea en [Chelsea.colwill@kenoshacounty.org](mailto:Chelsea.colwill@kenoshacounty.org) para obtener más información.**

# 5 Maneras de Ayudar a Sus Hijos a Tener un Año Escolar Saludable

Ahora que los niños regresan a la escuela, aquí hay algunas formas en las que puede ayudarlos a mantenerse saludables, felices y prosperados.

## 1. Prioriza lo básico: sueño, ejercicio y nutrición.

Comience con lo básico, asegurándose de que los estudiantes reciban comidas nutritivas, duerman lo suficiente y realicen actividad física. Todos estos son claves para el éxito académico y social. Los estudios demuestran que los niños que toman un desayuno nutritivo funcionan mejor en la escuela, por ejemplo. Muchos niños califican para recibir alimentos gratis o a precio reducido en la escuela, incluido el desayuno. Los formularios para estos servicios se pueden completar en la oficina de la escuela.

Dormir lo suficiente también es fundamental para mantenerse saludable y tener éxito en la escuela. No dormir lo suficiente puede afectar la memoria, la concentración, la creatividad y el aprendizaje. De hecho, la falta de sueño está relacionada con un menor rendimiento académico, asistencia escolar y tardanzas.

## 2. Manténgase al día con sus chequeos y vacunas,

Si su hijo no ha tenido un chequeo de niño sano durante el último año, programe un examen físico de regreso a la escuela que incluirá las vacunas necesarias. Si van a practicar un deporte, asegúrese de hacerse un examen previo a la participación (deportes). Su pediatra puede ayudarlo a actualizar cualquier formulario que la escuela de su hijo pueda necesitar en caso de una emergencia médica.

Si tiene cobertura de seguro médico a través de Medicaid o el Programa de seguro médico para niños (CHIP), verifique que su información de contacto esté actualizada con su agencia estatal de Medicaid. Esto garantizará que reciba actualizaciones oportunas sobre su cobertura de salud para que pueda evitar interrupciones en la cobertura.

## 3. Sintónicese con la salud mental de su hijo

Muchos niños y adolescentes han experimentado problemas de salud mental en los últimos años. Hágale saber a su hijo que está bien hablar sobre cómo se siente y haga que sea seguro para él hablar con usted sobre temas difíciles. Los niños a menudo evitan hablar de temas delicados, especialmente si esperan ser juzgados, sermoneados o castigados. Si aún no lo ha dejado claro, afirme que su hijo puede contarle cualquier cosa. Enfatice que estas conversaciones se llevarán a cabo en una zona libre de juicios y escuche realmente lo que su hijo dice.

Esté atento a cualquier cambio de comportamiento que le preocupe o cualquier signo de ansiedad, depresión o angustia. Si tiene un arma de fuego en su casa, asegúrese de guardarla bajo llave y guardar las municiones por separado. El mayor riesgo de suicidio es mayor para los niños y adolescentes que viven en un hogar donde las armas se guardan cargadas o desbloqueadas.

Trate de priorizar las comidas familiares y los descansos para el cuidado personal, como caminar juntos. Estas pueden ser grandes oportunidades para hablar. Pregúntele a su pediatra si no está seguro de si su hijo necesita ayuda o cómo iniciar una conversación. Las escuelas también pueden ofrecer fuentes de apoyo para la salud mental.

## 4. Habla sobre racismo, acoso y bondad.

Hable con su hijo sobre el racismo y el odio. Aliente a los niños a buscar ayuda de un adulto de confianza si son discriminados o son testigos de un acto de intimidación o discriminación contra otros. Enfatice el valor de tratar a los demás con respeto y cómo simples actos de bondad pueden marcar una gran diferencia. De hecho, las investigaciones muestran que la amabilidad puede reducir el estrés y ofrecer beneficios para la salud de todos.

## 5. Planea el uso de medios consciente

El cambio de rutina es un buen momento para crear o actualizar su plan de medios familiar para que pueda ayudar a su hijo a equilibrar el tiempo frente a la pantalla con el sueño, el ejercicio y otras actividades saludables. Ayude a sus hijos a elegir programas o juegos de alta calidad y ayúdelos a reconocer sitios que promueven información falsa.

Este también es un buen momento para entablar conversaciones con su hijo sobre si usa las redes sociales y cómo, lo que puede ser beneficioso pero también problemático para algunos. Todavía estamos aprendiendo sobre las formas en que las redes sociales pueden afectar la salud humana, especialmente entre niños y adolescentes.

Recuerde

Los niños son resilientes y pueden superar muchos desafíos con la ayuda de adultos de confianza que los rodean. Hable con su pediatra si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su hijo, incluidos los cambios en la salud mental o conductual. Busque cambios notables en el sueño, el peso, los hábitos alimentarios u otros patrones cotidianos. ¡Tu pediatra está ahí para ayudarte!

# PSN Centro de Recursos Familiares

La misión de PSN Centro de Recursos Familiares es para proporcionar programas y servicios que aprovechan 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. Comuníquese con PSN Centro de Recursos Familiares al 262-697-4651.



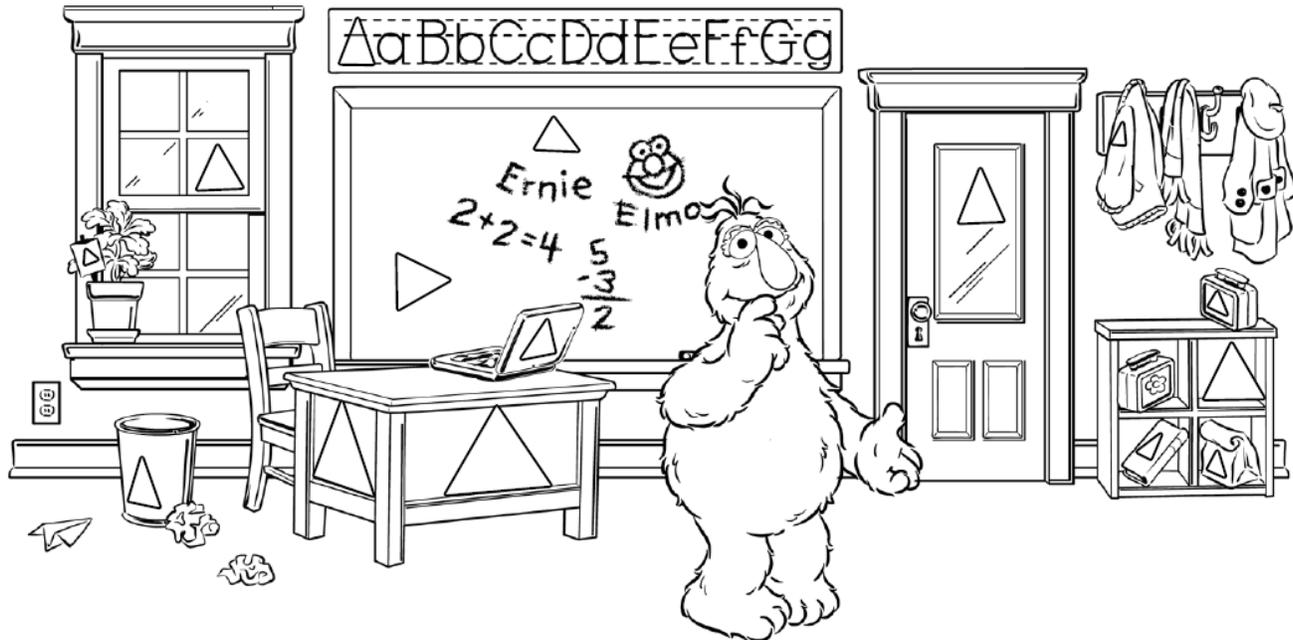
## Conozca a nuestro personal

Erin Morey, Directora de Operaciones  
[Erin.Morey@kenoshacounty.org](mailto:Erin.Morey@kenoshacounty.org)  
Liza Schultz, Directora de Servicios  
[Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org](mailto:Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org)  
Chelsea Colwill, Especificación de Educación Para Padres.  
[Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org](mailto:Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org)  
Alison Haas, Coordinadora del PPP  
[Alison.Haas@kenoshacounty.org](mailto:Alison.Haas@kenoshacounty.org)  
María Saenz-Estevez, Coord. de Servicio.  
[María.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org](mailto:María.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org)  
Jackie Tenuta, Coordinadora de Servicios  
[Jackie.Tenuta@kenoshacounty.org](mailto:Jackie.Tenuta@kenoshacounty.org)  
Rose Verdiguél, Coordinadora de Servicios  
[Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org](mailto:Rose.Verdiguél@kenoshacounty.org)  
Julie Perrault, Terapeuta de Domicilio del PSG  
[Julie.Perrault@kenoshacounty.org](mailto:Julie.Perrault@kenoshacounty.org)



Gustanos en Facebook o visite nuestro sitio web:  
[www.PSNFamilyResourceCenter.com](http://www.PSNFamilyResourceCenter.com)

Help Telly find all the triangles in the classroom!



Name \_\_\_\_\_



Visit us at [www.sesamestreet.org](http://www.sesamestreet.org)  
Sesame Workshop®, Sesame Street® and associated characters, trademarks and design elements  
©2009 Sesame Workshop. All Rights Reserved.