



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

La preclamsia

La preclamsia es un trastorno grave de la presión arterial que puede ocurrir en la segunda mitad del embarazo o después del nacimiento de su bebé. Puede ser mortal.

Dependiendo de sus factores de riesgo, su proveedor puede recomendarle que tome una dosis baja (81 mg) de aspirina diariamente a partir de su segundo trimestre.

Muchas mujeres pueden no tener ningún síntoma. Sin embargo, llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos signos de preclamsia:

- aumento brusco de peso de más de 2 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana
- hinchazón en las manos o la cara
- dolor en la parte superior del abdomen o el hombro
- dificultad para respirar
- cambios en su vista, como visión borrosa, ver manchas, puntos ciegos o destellos de luz
- dolor de cabeza que persista

Es importante asistir a sus citas prenatales de rutina para prevenir complicaciones de la preclamsia y detectar cualquier señal de advertencia temprana.

Educación Infantil (Early Childhood Family Education)

ECFE es un programa gratuito de escuelas públicas en Minnesota (MN) para familias con niños pequeños, desde bebés recién nacidos hasta que comienzan el jardín de infantes. Está abierto a todas las familias y ayuda a los padres y niños a aprender y crecer juntos.

Dependiendo de la clase, puede haber tiempo entre padres e hijos, tiempo de actividad de los niños y/o tiempo de discusión de los padres. Las clases pueden impartirse durante el día o por la tarde, y las tarifas suelen variar en función de los ingresos familiares, lo que significa que las familias pagan lo que pueden permitirse y siempre se les admite. ¡Consulte su distrito escolar local para obtener más información!

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Las habilidades motoras

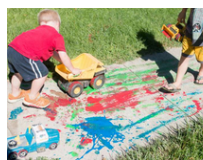
Las habilidades motoras son importantes porque se usan todos los días a lo largo de nuestras vidas. Las habilidades motoras y el control motor comienzan a desarrollarse después del nacimiento y progresarán a medida que los niños crezcan. Dominar tanto la motricidad GRUESA como la motricidad FINA es importante para el crecimiento y la independencia de su hijo.

- **Las habilidades motoras gruesas** son movimientos relacionados con músculos grandes como las piernas y los brazos.
- **Las habilidades motoras finas** son movimientos relacionados con grupos musculares más pequeños, como los de las manos y la muñeca.

Actividades con niños pequeños

Los niños pequeños son niños de entre 1 y 3 años. Esta etapa puede ser un desafío porque a menudo les cuesta entender la dirección y tienden a distraerse fácilmente. Cuando planifique una actividad con su niño pequeño, lo mejor es lo simple:

- Permita que su niño pequeño explore lo que sea que le dé.
- No haga una actividad con un plan predeterminado, nunca funciona a esta edad.
- Espere que un niño pequeño esté interesado, déjelo para más tarde, o incluso al día siguiente.
- Si tiene un niño que se lleva todo a la boca, prepárese para que se lo meta en la boca.



¡Eche un vistazo a <https://handsonaswegrow.com/50-toddler-activities/> y a la página 4 para obtener una lista completa!



Actividades Del Mes



¡Eche un vistazo a <https://handsonaswegrow.com/50-toddler-activities/> y a la página 4 para obtener una lista completa!

Momento de atención plena



Las afirmaciones son importantes porque moldean intencionalmente la forma en que piensas, sientes y te comportas.

¡Obtenga más información en la página 3!

Seguridad y Recursos

Seguridad de los niños pasajeros

Aquí hay un resumen de la ley y las mejores prácticas de MN:

- Los niños menores de 2 años deben permanecer mirando hacia atrás en un asiento de seguridad infantil o convertible
- Deben permanecer orientados hacia atrás hasta que hayan superado las limitaciones de peso o altura del arnés orientado hacia atrás de su asiento. Esto puede ser mucho más allá de los 2 años de edad.
- Luego deben permanecer en un asiento orientado hacia adelante con arnés interno hasta que tengan 4 años y hayan alcanzado las limitaciones máximas de peso o altura de su asiento.
- Luego deben hacer la transición a un asiento elevador de posicionamiento del cinturón utilizando el cinturón de regazo y el cinturón de hombro.
- Más información en <https://dps.mn.gov/>

Registre el asiento de su hijo para recibir retiros y avisos de seguridad. Llene la tarjeta que viene con su asiento, o hágalo en línea: <https://www.nhtsa.gov/>

Ingrese el número de VIN de su vehículo en <https://www.nhtsa.gov/recalls> para averiguar si su vehículo necesita reparación como parte de un retiro.

Puede ser elegible para un asiento de seguridad gratuito a través de su plan de salud. ¡Pídale más información a su enfermera de salud pública! Por último, ¡recuerde usar el cinturón de seguridad y limitar las distracciones mientras conduce!

Apoyo a la alimentación infantil

Lunes

- 10a-12p, Monticello Community Center

Martes

- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA 

Miércoles

- 9:30a-11:30a, Wright County Historical Society, Buffalo 
- 1:30p-3p, Maple Grove Hospital

Jueves

- 10a-12p, Mainstreet Family Resource Center, Elk River 
- 11a-12:30p, Cambridge-Isanti Adult Enrichment Center

Viernes

- 10a-12p, Options for Women -Cornerstone, St. Michael



= cuando el personal de 'First Steps' está presente



Por qué son importantes las afirmaciones:

- 1. Entrenar su cerebro:** su cerebro aprende de lo que repite. Decir afirmaciones positivas a menudo puede ayudar a reemplazar los pensamientos negativos por otros que le hagan sentir seguro, motivado y fuerte.
- 2. Desarrollar la autoestima:** las afirmaciones le ayudan a recordar su valor. Le recuerdan sus habilidades, fortalezas y buenas cualidades, especialmente cuando se siente inseguro.
- 3. Reducir el estrés y la preocupación:** las afirmaciones positivas pueden ayudar a que su cerebro se sienta tranquilo. Esto hace que sea más fácil manejar los problemas sin sentirse abrumado.
- 4. Alcanzar sus objetivos:** cuando dice que puede hacer algo y se imagina que está sucediendo, le ayuda a tomar medidas para hacerlo realidad.
- 5. Sentirse mejor emocionalmente:** las afirmaciones le ayudan a concentrarse en lo bueno, no solo en lo malo. Esto puede darle una mayor sensación de esperanza y equilibrio.
- 6. Desarrollar buenos hábitos:** decir afirmaciones que coincidan con los hábitos que desea ("Sigo intentándolo todos los días") puede ayudarle a mantenerlos.



Para la auto confianza en si mismo

- Soy digno de respeto y amabilidad.
- Creo en mi capacidad para manejar los desafíos de la vida.
- Irradio confianza, respeto por mí mismo y armonía interior.



Para la resiliencia

- Puedo adaptarme, ajustarme y crecer en cualquier situación.
- Los contratiempos son un trampolín para mi éxito.
- Elijo ver los desafíos como oportunidades para aprender.



Para la curación y el autocuidado

- Merezo descanso, cuidado y compasión.
- Libero lo que ya no sirve a mi bienestar.
- Cada día, me fortalezo en mente, cuerpo y espíritu.



Para la motivación y los objetivos

- Estoy enfocado, disciplinado y decidido.
- Mis acciones de hoy crean el futuro que deseo.
- Confío en el proceso y celebro mi progreso.

Guión de afirmación matutina

(Respire profundo)

Hoy, elijo tener confianza, calma y concentración.

Soy capaz de manejar cualquier cosa que se me presente.

Libero las preocupaciones de ayer y entro en el día de hoy con gratitud.

Confío en mí mismo, en mi viaje y en mi crecimiento.

Estoy listo, soy fuerte y soy suficiente.



PARA NIÑOS 50 ACTIVIDADES PERFECTAS

Artes y manualidades para niños pequeños

Actividades sensoriales

1. Un frasco con jabón, haga espuma deje que se asiente.
2. Con jabón de platos haz bombitas
3. Agregue colorante a los espaguetis cocidos
4. Cree una bolsa sensorial viscosa
5. Explore la harina libremente
6. Mezcle agua y harina
7. ¡Explore cubitos de hielo!
8. Gelatina sensorial!
9. Explora la pasta
10. Agregue agua al papel para aplastar
11. Juega con burbujas

Juego libre Exploración de materiales

1. Mete cintas en una botella
2. Clasifica motitas
3. Con limpiapipas trata de picar o pasar por un colador
4. Cajas de cartón
5. Juega con granos de maíz
6. Tira, rompe, papel del baño
7. Juega con restos de tela
8. Tarros de comida para bebés y sartenes para poner cosas en ellos
9. Golpea las ollas y sartenes
10. Transfiera agua de un recipiente a otro
11. Haga una mesa liviana
12. Rompe revistas
13. Tazas una encima de otra
14. En los platos desechables encaja palillos de dientes

1. Haga un cartón de huevos con limpiapipas.
2. Pintar en una bolsa de papel
3. Pega dibujos de revista en papel
4. Usando un tubo de papel higiénico, estampa un corazón.
5. Usa yogur para pintar y agrega colorante.
6. Crea arte resistente a la cinta.
7. Formas dibujos de espuma y agua en la ventana.
8. Arte de pegatinas/calcomanías
9. Usa agua y acuarelas en botellas de agua.
10. Arte de la pelota agitada

Otras actividades para niños pequeños

1. Limpiapipas (cepillos con metal) en pedazos
2. Jugar con globos
3. Hacer una pista de aterrizaje de burbujas
4. Golpear en poliestireno
5. Hacer caminos para conducir
6. Salir a cazar
7. Enhebrar cereales en un espagueti seco
8. Tirar periódicos en la casa
9. Ruede hacia abajo de colinas
10. Haz una viga de equilibrio
11. Apila bloques y tiralos
12. Haz garabatos en la alfombra con cortadores de galletas
13. Revuelve y mézclalos en sus propios brebajes
14. Haz algunos toboganes para pelotas de golf
15. Crea una actividad de cordones casera



St. Cloud Area
School District **742!**

Educación Familiar para la Primera Infancia Presenta

ECFE EXPOSICIÓN

Aprendamos,
crezcamos y
brillemos
juntos

Sábado **SÁBADO 6** 9:30am-1:00pm
Centro Educativo Quarryview



¡Únase a nosotros en un evento lleno de diversión donde los pequeños y sus familias podrán aprender, crecer y brillar juntos! La entrada es gratuita.

★ Aprenda

Paneles de discusión con expertos y padres sobre temas como ECFE, sueño y alimentación

★ Experiencia

Visitas a las aulas
Concierto infantil
Tocar un camión
Camiones de comida

★ Descubra

Programas de ECFE y el Distrito 742
Recursos educativos
Recursos de salud y bienestar
Apoyo para padres y familias

SORTEOS- BOLSAS DE REGALO PARA LAS PRIMERAS 300 FAMILIAS.

Más información www.isd742.org/ECFEexpo

St. Cloud's 3rd Annual

HISPANIC HERITAGE CELEBRATION

1101 7TH ST SOUTH
ST. CLOUD MN 56301

LAKE GEORGE - ST. CLOUD, MN

9.13.25

3PM - 7PM

LIVE BAND
FOOD TRUCKS
KID ZONE
DANCE