



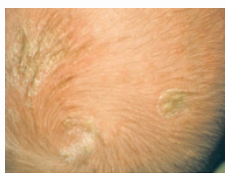
EMBARAZO

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus que ataca la nariz, la garganta y los pulmones. No es lo mismo que la gastroenteritis viral (gripe estomacal). Es más probable que cause una enfermedad grave en las embarazadas que en las personas que no lo están.

Ahora es un buen momento para vacunarse contra la gripe y protegerse a usted y a su futuro bebé, ya que nos acercamos a la temporada de gripe. Está demostrado que la vacuna antigripal no daña a las mujeres embarazadas ni a sus bebés. No se puede contraer la gripe vacunándose. También protege a su bebé durante los seis (6) meses posteriores al nacimiento, mientras es demasiado pequeño para obtener su propia vacuna antigripal.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

La costra láctea causa manchas escamosas y aceitosas o secas en el cuero cabelludo del bebé. No duele, pero puede engrosarse y ser más difícil de quitar. No es contagiosa ni está causada por una higiene deficiente. No sabemos exactamente qué la causa, pero algunos factores pueden ser las hormonas que transmite la madre al bebé, un hongo que crece en el pelo y las glándulas sebáceas de la cabeza del bebé.



Para tratar la costra láctea, lave la cabeza de su bebé todos los días con un champú suave. Utiliza un cepillo suave para bebés o una toallita para aflojar suavemente las escamas. No le rasque. Si lo necesita, puede frotar la cabeza del bebé con una pequeña cantidad de aceite mineral para ayudar a aflojar las escamas. Evite que el aceite entre en contacto con la cara y los ojos del bebé. Si esto no funciona, el pediatra puede sugerirle otros tratamientos. Más información en: [Cradle Cap Mayo Clinic article](#)



Su enfermera de visitas domiciliarias compartirá con usted una encuesta sobre nuestro programa de visitas domiciliarias. ¡Animamos a todas las familias a completarlo para ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Dar a luz es un acontecimiento muy importante para su cuerpo y necesita tiempo para recuperarse. Sea paciente consigo misma y no se esfuerce demasiado ni demasiado pronto. He aquí algunas cosas que conviene tener en cuenta:

1. Siga las instrucciones de su médico para los cuidados posparto, incluidas las restricciones de actividad física o en cuanto al levantamiento de peso.
2. Use bolsas de hielo o sumérjase en una bañera caliente para reducir el dolor y la hinchazón del perineo.
3. Haga ejercicios de suelo pélvico para fortalecer los músculos que sostienen la vejiga, los intestinos y el útero.
4. Lleve siempre ropa interior, como un sujetador de lactancia cómodo y pantalones holgados.
5. Tenga a mano suministros para controlar la hemorragia posparto, que puede durar varias semanas.

Si tiene hemorragias abundantes (más de una compresa por hora o coágulos del tamaño de pelotas de béisbol), fiebre, visión borrosa o dolor intenso, póngase en contacto con su médico inmediatamente.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

¿Qué puede esperar cuando asista a un grupo local de apoyo a la lactancia o un "Baby Cafe"?

- Están formados por expertos en lactancia de los sistemas sanitarios locales o de la sanidad pública.
- A menudo asisten cada semana nuevas mamás, así como algunas mamás que vuelven.
- Son gratuitos, no es necesario concertar cita, sólo hay que acudir a la hora indicada
- Un espacio inclusivo y seguro para recibir apoyo y aliento de madre a madre para ayudarle a alcanzar sus objetivos de alimentación.
- Apoyo de expertos en lactancia
- Posibilidad de pesar a su bebé y obtener respuesta a sus preguntas



SEGURIDAD Y RECURSOS

The Period of PURPLE Crying/El período del llanto PÚRPURA

Este período comienza para un recién nacido aproximadamente a las 2 semanas de edad y continúa hasta aproximadamente los 3-4 meses de edad. Es una parte normal del desarrollo de todo lactante y puede explicar por qué puede notar que su hijo llora más durante esta fase. Hay otras características comunes de esta fase que se describen mejor con el acrónimo PURPLE:

PURPLE

PEAK OF CRYING **UNEXPECTED** **RESISTS SOOTHING** **PAIN-LIKE FACE** **LONG LASTING** **EVENING**

- **Peak of Crying (Pico de llanto):** su bebé puede llorar más cada semana, la mayor cantidad en el mes 2, y luego menos en los meses 3-5.
- **(Unexpected) Inesperado:** el llanto puede ir y venir y no sabes por qué.
- **Resists soothing (Se resiste a los calmantes):** es posible que su bebé no deje de llorar sin importar lo que intente.
- **Pain-like face (Cara similar al dolor):** un bebé que llora puede parecer que tiene dolor, incluso cuando no lo tiene.
- **Long lasting (Larga duración):** el llanto puede durar hasta 5 horas al día, o más.
- **Evening (Noche):** su bebé puede llorar más al final de la tarde y por la noche.

Recuerde, este es un período en el desarrollo de su hijo. El llanto tendrá un principio y un final. Estos duros tiempos llegarán a su fin. Algunas formas en que puede tratar de calmar a su bebé que llora son:

- Compruebe si tiene hambre, está cansado o necesita un cambio de pañal
- Sostenga a su bebé cerca de usted con contacto piel con piel.
- Camina y canta con su bebé.
- Dé un baño tibio a su bebé.
- Lleve a su bebé a dar un paseo a pie o en coche

Si bien estas ideas pueden no funcionar siempre, pueden ayudar a reducir parte del llanto de su bebé.

Si necesita un descanso, coloque a su bebé en un lugar seguro y camine en la otra habitación para ayudar a calmar su propio cuerpo. Pruebe el ejercicio de respiración que se indica a continuación. Llame a un amigo o familiar para obtener ayuda. Nunca sacuda a un bebé, ya que los temblores pueden causar lesiones de por vida o incluso la muerte.

ATENCIÓN PLENA



Respiración de la hoja de otoño: trace su dedo alrededor de la hoja mientras inhala y exhala lentamente, una y otra vez:

<https://tinyurl.com/hnmxhcv>

AFIRMACIÓN DEL MES

"Confío en mi capacidad para superar los retos."

ACTIVIDADES DEL MES

Experimento científico del arco iris efervescente



Árbol de huellas

¡Visite <https://www.craftymorning.com> para aprender cómo!

Nieve falsa



Osólo se necesitan 3 ingredientes:

1. almidón de maíz
2. bicarbonato sódico
3. agua

Para aprender cómo, visita: <https://littlebinsforlittlehands.com>

GRUPOS DE ALIMENTACIÓN LOCALES SEMANALES DE BABY CAFES

Lunes

- 10a-12p, Monticello Community Center

Martes

- 9a-11a, Princeton ECFE Family Center
- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA

Miércoles

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

Viernes

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

EARLY LEARNING SCHOLARSHIPS

PATHWAY I

Apply Online!

Apply to see if your family is eligible for money to help pay for your child's early learning program.

To apply online scan the QR code or navigate to earlylearningscholarshipshub.mn.gov, then:



1. Create an account
2. Enter information about yourself and the child or children you'd like to apply for and follow the required steps

3. Submit application

Haga su solicitud en línea

Aplique para ver si su familia es elegible para recibir dinero para ayudar a pagar el programa de aprendizaje temprano de su hijo. Para hacerlo, escanee el código QR o vaya a

1. Cree una cuenta
2. Introduzca información sobre usted y el niño o los niños que le gustaría solicitar y siga los pasos requeridos
3. Envíe la solicitud

If you already have an existing scholarship, contact your Area Administrator for instructions.

For Questions and Support

For technical support questions, or to browse Frequently Asked Questions, navigate to "Support" tab on the Early Learning Scholarship Hub site. For help finding an eligible program or for general information, call 888.291.9811.

About Pathway I Scholarships

Awarded directly to families that meet eligibility requirements.

Scholarship funds are paid to the early childhood program the family chooses.

Families can renew the scholarship each year on July 1 until the child is age eligible for kindergarten.

Scholarships "follow the child" to any program that participates in Parent Aware and accepts Early Learning Scholarships.

Scholarship amounts are based on the Parent Aware rating, geography and program type you choose.

Gimnasio Abierto

Centro Educativo Quarryview

Edades 0-5 Costo \$3.00 por familia

Lunes 4-5:30 PM

Miércoles 12-1:00 PM (Octubre 2-Febrero 26)

Viernes 12-2:00 PM

Agenda completa & registro
en bit.ly/QVOpenGym,
llame 320-370-8250, o
solo presentese



Los padres y los niños juegan juntos en el gimnasio y/o sala de máquinas, o en un aula de ECFE. El personal de ECFE está allí para responder preguntas sobre las clases de ECFE y otros recursos para la primera infancia en Centro Educativo Quarryview.

St. Cloud Area
School District 

Centro Educativo Quarryview

800 7th Street South, Waite Park, MN 56387

320-370-8250