



# BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

## Embarazo & Crianza de los Hijos

### Comunicarse con los bebés

Los bebés comienzan a aprender a comunicarse desde el día en que nacen. Escuchan las voces y los sonidos que los rodean. Luego, emiten sonidos como gorjeos y balbuceos. La mayoría de los bebés dicen sus primeras palabras alrededor de 1 año de edad. Obtenga más información en: [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

Formas de promover el desarrollo del lenguaje de su bebé:

- Responda a sus gestos, miradas y sonidos. Cuando su bebé señale algo, diga el nombre de ese objeto. Si señala una taza, diga "taza".
- Hable con él y escúchelo. Mantenga contacto visual y dele tiempo para responder.
- Dígale lo que está haciendo mientras lo hace, por ejemplo, "Mamá te está cambiando el pañal." Léale algo todos los días. Indique las imágenes y diga lo que ve.
- Enséñele sobre la comunicación no verbal, "Mira cómo Henry se tapa la cara. No le gusta que le tires juguetes."
- Respete y reconozca los sentimientos de su hijo. Déjelo compartir sus ideas y sentimientos sin juzgarlo, burlarse de él ni criticarlo. "Sé que te da miedo dormir solo, pero tienes que quedarte en tu cama."

Ayúdelo a desarrollar un vocabulario de 'sentimientos', "Estás triste porque tenemos que irnos del parque."



Si le preocupa la forma de comunicarse de su hijo, hable con su enfermera de First Steps, su pediatra o [Help Me Grow](#).

### Tres cosas buenas

Centrarse en los acontecimientos positivos aumenta la felicidad y ayuda a reeducar nuestro cerebro para recordar las cosas buenas de la vida. También puede:

- mejorar la calidad del sueño
- crear relaciones más positivas
- reducir los niveles de agotamiento y depresión



### Cómo funciona 'Tres cosas buenas'

Durante dos semanas, dedica entre tres y cinco minutos cada noche, justo antes de irte a dormir, a escribir en un papel tres cosas que hayan salido bien ese día o algo positivo que haya notado. Comprométete a hacer «Tres cosas buenas» durante los 14 días completos. ¡Los efectos positivos de utilizar esta herramienta durante ese periodo de tiempo pueden durar unos seis meses! Más información en: [Bounce Back Project](#)

## El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

### Cómo mantenerse sano durante el invierno

Consejos para mantener a su familia sana ahora que se acerca el invierno:

- Lávese las manos con agua y jabón con regularidad, incluyendo:
  - después de cambiar pañales;
  - antes de que usted o su bebé coman;
  - al entrar en su casa;
  - después de sonarse la nariz o ir al baño.
- Pida a cualquier persona que visite su casa o que tenga previsto coger en brazos o interactuar con su bebé a que también se lave las manos primero.
- Priorice dormir bien por la noche y consumir alimentos saludables y agua siempre que sea posible.
- Evite a las personas enfermas y/o las reuniones con mucha gente
- Mantenga limpios y secos el cabello, las manos, el cuerpo, la ropa, los chupetes, los juguetes, el asiento de seguridad y la ropa de cama del bebé.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas recomendadas, incluidas las de influenza, COVID y VSR.



### Para llenar el vaso de un niño

Para llenar el vaso de un niño no es necesario dedicarle tiempo a solas ni prestarle atención exclusiva durante horas. Basta con estar presente, mirarlo, escucharlo y reconocerlo: eso es conexión. Cuando dejamos de lado las distracciones por un momento y simplemente ESTAMOS CON nuestros hijos, podemos conectar con ellos. Podemos llenar sus vasos y hacer que se sientan vistos.

- "Me encanta ser tu padre o madre".
- "Eres una parte importante de nuestra familia".
- "Estoy orgulloso de quién eres".
- "Me gusta que compartas tus ideas conmigo".
- "Estoy agradecido por ti".
- "Disfruto estar contigo".
- "Nada cambiaría jamás mi amor por ti".
- "Me importas".
- "Agradezco tu ayuda".
- "Me encanta reír contigo".



Obtenga más información en <https://www.seedandsew.org/>





## Actividades Del Mes

**Octubre es un mes repleto de actividades comunitarias; consulte las páginas 3-8 para obtener más información.**

**Pintura con piñas:** <https://tinyurl.com/ysdtxj2>



**Hacer una corona otoñal:**  
<https://tinyurl.com/dun2b6hw>



## Seguridad y Recursos

A medida que el aire se enfría y las hojas caen de los árboles, es importante estar preparado. Tenga en cuenta estos consejos:

- Tenga cuidado con los calentadores portátiles: aunque pueden ser una forma eficaz de calentar una habitación fría, asegúrese de leer las instrucciones para utilizarlos correctamente. Si su calentador portátil requiere ventilación, asegúrese de que esté ventilado hacia el exterior. Nunca utilice la estufa o el horno para calentar su hogar. Deje al menos un metro de espacio libre alrededor de los calentadores portátiles.
- Cambie las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono. Pruébelos mensualmente. Revise y reemplace cualquier extintor doméstico que pueda haber caducado.
- Tenga cuidado al encender velas: nunca las deje encendidas si sale o se va a dormir. Manténgalas alejadas de los animales domésticos y los niños.



## Momento de atención plena

*"El otoño es la última y más hermosa sonrisa del año."*



### Respiración con hojas

Utilizando una imagen de una hoja o hojas reales, practique la respiración controlada inhalando y exhalando mientras traza los bordes de las hojas con un dedo.

### Tocar y trazar un balón de fútbol

Los balones de fútbol tienen una textura ideal para exploraciones sensoriales conscientes. Pase las palmas de las manos por el cuero rugoso del balón y trace con un dedo los cordones blancos. Intente describir lo que observa y siente.



## 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

¿Tiene curiosidad por saber cómo es asistir a una de las sesiones de apoyo a la lactancia materna en la comunidad? Esto es lo que una participante compartió sobre su experiencia:

*"Es un lugar donde las embarazadas y las mamás con bebés pueden recibir apoyo de personal cualificado y compartir su experiencia con otras mamás. El personal apoya todas las formas de alimentar al bebé. No es necesario pedir cita y puedes acudir en cualquier momento durante el horario de apertura. Su apoyo me ayudó a relativizar las preocupaciones que tenía como madre primeriza. Me dieron la tranquilidad y el ánimo necesarios para seguir cumpliendo mis objetivos de alimentación."*



# Diversión con First Steps



## Actividades de Noviembre:

- Manualidad de pavo de acción de gracias
- Pintura de calabaza

★ Diversión para los niños, conexión para los padres

📅 **Miércoles, 5 de Noviembre**  
**9:00AM-12:00PM**

📍 **Main Street Family Resource Center**  
**400 Jackson Ave NW**  
**Elk River, MN 55330**

¡Evento gratuito para todos!



# Aprender y jugar

¡Acompáñanos en grupos de juego para todas las edades!

¡Nueva  
fecha!

14 de  
noviembre  
de 9:30 a 11:30

Sociedad Histórica del Condado de Wright  
2001 MN-25, Buffalo, MN 55313

Realice una serie de actividades centradas en la diversión y el aprendizaje precoz.

★**Gratis**★



# FAMILY FUN FEST!

2025

COSTUMES  
ENCOURAGED

FACE  
PAINTING

FRIDAY OCT. 10  
5:00 TO 7:00 PM

LIBERTY ELEMENTARY GYM  
FREE RESOURCE FAIR!

PRIZES  
GAMES

COME  
JOIN US





## Circle of Security PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

### Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

**Presented by:** Belinda Labor,

Yoalys Ramos and Paola Cardenas

**Location:** Virtual via Zoom

**Registration:** Scan QR code or click



Or

[CLICK HERE](#)

Choose from one of these two options:

**Option A: Thursday evenings from 6:00-7:15 pm**

**ENGLISH (total of 8 sessions, presented by Belinda Labor)**

Dates: October 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th, November 6th, 13th and 20th.

**Option B: Thursday evenings from 7:00-8:30 pm**

**SPANISH (total of 8 sessions, presented by Yoalys Ramos and Paola Cardenas)**

Dates: October 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th, November 6th, 13th and 20th.

**Who should attend:** Parents, caregivers, foster parents and guardians.  
(minimum of 3 caregivers, maximum of 10 caregivers)

**Attending every week is important and expected!** Families that attend every session will receive a small gift at the end of the class.

For questions, please contact Cathy at Ellison Center: 320-406-1600 ext. 0 or email: [office@ellisoncenter.org](mailto:office@ellisoncenter.org)  
If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at [pam@ellisoncenter.org](mailto:pam@ellisoncenter.org).

**Ellison Center**  
*A place for growth, development, and reflection*

600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – [www.EllisonCenter.org](http://www.EllisonCenter.org)



## Circle of Security PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

### Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

**Presented by:** Belinda Labor

**Cost:** No cost to families thanks to grant funding

**Location:** Virtual via Zoom

**Registration:** Scan the QR Code or click (see info below)

**Weekly, Thursday evenings, from 6:00-7:15 pm (Total of 8 sessions)**

Dates: October 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th, November 6th, 13th and 20th.



Or

[CLICK HERE](#)

**Who should attend:** Parents, Caregivers, Foster Parents, and Guardians  
(Minimum of 5 caregivers, maximum of 15 caregivers)

**Attending every week is important and expected!** Families who attend every session will receive a small gift at the end of the class.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:  
320-406-1600, extension 0 or email: [office@ellisoncenter.org](mailto:office@ellisoncenter.org)

If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at [pam@ellisoncenter.org](mailto:pam@ellisoncenter.org).

**Ellison Center**  
*A place for growth, development, and reflection*



# Ellison Center Book Clubs

FALL 2025

LET'S LEARN TOGETHER!  
for caregivers & professionals

9am Tuesdays (Virtual) Oct 21, 28 Nov 4, 11, 25, Dec 2

12pm Tuesdays (Virtual) Oct 21, 28 Nov 4, 11, 25, Dec 2

8am Thursdays (Virtual) Oct 30, Nov 6, 13, 20, Dec 4, 11

3:30pm Thursdays (Virtual) Oct 30, Nov 6, 13, 20, Dec 4, 11



### REGISTRATION & MORE INFO

Includes a video overview of all offerings! If accessing this flyer virtually, registration [LINK HERE](#) as well.

### SCAN ME



### COST

Suggested donation of \$60 for club registration. You will be invoiced during the first week of your meeting. Scholarships are available.

- Six weekly 45 minute meetings will be a time to process and reflect on what you've read.
- These are **NO-GUILT** book clubs
- You are encouraged to attend meetings regardless of whether you are "caught up" with the reading.

### CONTACT INFO

Email: [beka@ellisoncenter.org](mailto:beka@ellisoncenter.org)  
Phone: 320-406-1600



# COATS FOR KIDS DISTRIBUTION

**FREE** winter apparel for  
everyone - infants to adults!

Dates: Saturday, October 11, 2025

Saturday, October 18, 2025

Time: 10:00 am to 2:00 pm



Where: St Anthony's Catholic Church Parish Center  
2410 1<sup>st</sup> Street North, St Cloud, MN

(We are located in the Parish Center on the south side of 1<sup>st</sup> Avenue North across the street from the church. Use the entrance closest to 25<sup>th</sup> Avenue North - DOOR 5. Watch for the signs.)

For more information: contact Ione at 320-492-7993



# COMMUNITY CONNECT

Resources for both  
 Sherburne and Wright  
 County residents

**FREE EVENT  
FOR ALL!**



**THURSDAY, OCT. 16, 2025  
1pm - 5pm**

**FREE FOOD  
SERVED**

**BIG LAKE MIDDLE SCHOOL**

**601 Minnesota Ave, Big Lake, MN 55309**

**Free transportation available:**  
 Tri-Cap Transportation – Call for more  
 info 888-765-5597 or 320-251-1612  
 For residents of Wright County, contact  
 Trailblazer Transit at 1-888-743-3828

[www.SherburneUnitedWay.org](http://www.SherburneUnitedWay.org)

## Project Connect



### Join us!

Project Connect is a free event that offers people within our community the opportunity to access services offered by governmental, non-profit, and other agencies

### Services Offered

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Legal Resolution       | Mental Health    |
| Disability Services    | Youth Agencies   |
| Clothing/Coats/Shoes   | Housing          |
| County Social Services | Haircuts         |
| Legal Services         | Medical Care:    |
| Veteran's Services     | • Blood Pressure |
| County Financial       | • Vaccinations   |
| Public Health          | • Doctor Visits  |
| Family Support         |                  |

Somali, Spanish and ASL interpreters will be available

### WHEN & WHERE

October 28<sup>th</sup>, 2025 | 10 AM - 3 PM

River's Edge Convention Center  
 10 - 4th Ave S, St Cloud, MN  
 56301

**Free Lunch!!!**

**Door Prizes!!!**

**Giveaways!!!**

Like us on Facebook  
for updates!

SCAN  
ME! >>





isd742.org/EC

## Early Childhood Family Education

# FREE Way To Grow Classes

Way to Grow is a free ECFE resource for families with classes that offer more flexibility.

- For parents and children birth to age 5
- Families may join anytime
- General parenting topics are covered as well as individualized discussion opportunities for any specific concerns related to the families attending the group

Classes meet on

**Wednesdays**  
12:00-1:30 pm

**OR**

**Thursdays**  
9:00- 11:00 am

**Register by phone: (320)370-8289**

**Or email: [jeanine.schroeder@isd742.org](mailto:jeanine.schroeder@isd742.org)**



Quarryview Education Center

800 7th Street Waite Park, MN 56387

(320)370-8289

**¡Ven y únete a la diversión!**  
Evento gratuito para familias con niños desde el Nacimiento hasta entrantes a Kinder

# Festival Familiar de otoño

**OCTUBRE 14**  
**5 - 7 PM**

Quarryview Education Center  
800 7th St S, Waite Park

¡Actividades temáticas de otoño!



¡Se proporcionará pizza!

Organizado por el Distrito 742 de la Primera infancia

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



# Recursos y Apoyo de FFN



Cualquier persona que cuide a un niño que no sea suyo, de 0 a 12 años o hasta los 14, si tiene necesidades especiales. Sin restricciones de ingresos.

## Capacitación y desarrollo profesional gratuitos:

- Primeros auxilios/RCP
- Muerte súbita inesperada y traumatismo craneoencefálico por maltrato (SUID/AHT)
- Círculo de seguridad
- Desarrollo infantil
- Asistencia para configurar su membresía de Develop
- Supervisión de seguridad (sin licencia legal)
- Trámites para licencia legal (LNL)
- ¡Y más!



## Comunidades de aprendizaje para que los cuidadores adultos aprendan más sobre diversos temas relacionados con el cuidado de los hijos de otros:

- Alfabetización
- Arte
- STEAM: ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas
- Piezas sueltas: materiales que se pueden mover, transportar, combinar, rediseñar, alinear, desmontar y volver a montar de diversas maneras.

Quédense y Juegue con sus familiares, amigos o vecinos.



## Minisubvenciones de \$200 para artículos como:

- Juguetes, libros y otros materiales adecuados para la edad y la cultura
- Artículos de salud y seguridad



**Kits SPARKS:** kits educativos de aprendizaje temprano mensuales de 5 meses de duración para niños de 0 a 5 años.



## Mental Health Consultations

1:1 Consultations  
Support Groups



Conexiones de recursos en la comunidad

- **Hitos del desarrollo infantil temprano**
- **Clubes de lectura**
- **Recursos según las necesidades**
- **Sillas de auto**
- **Y más.**



V Garrett 320-471-8266  
Vgarrett@milestonesmn.org

