

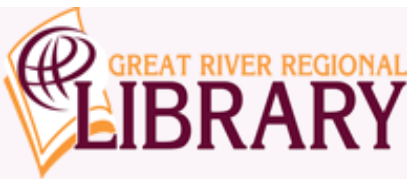


BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

¡HOLA, VERANO!

¡Bienvenido a nuestro boletín familiar de junio! A medida que entramos en una nueva temporada, nos complace compartir consejos, recursos y actividades para apoyarle durante el embarazo, la crianza temprana y todos los pequeños momentos intermedios. Nos complace ser parte del viaje de su familia: aquí está un verano lleno de crecimiento, juego y conexión.

Este mes, pruebe una sencilla aventura al aire libre: salga a dar un paseo en familia por la naturaleza y deje que los más pequeños recojan hojas, piedras o flores para explorarlas juntos. Les deseamos una temporada llena de sol, curiosidad y conexión.



¡Eche un vistazo a la programación de su biblioteca local este verano!

"Play2Learn"



Los niños aprenden mejor cuando juegan. A través del juego, los niños aprenden a comunicarse e interactuar con los demás. Practican el lenguaje, cómo pensar simbólicamente, cómo expresarse y mucho más.

¡Los kits de Play2Learn guían a los niños a explorar, reflexionar y descubrir mientras juegan con juguetes! Cada kit de juguetes incluye una hoja de actividades en la que se describen las habilidades que fomenta cada juguete, uno o dos consejos para el aprendizaje en la vida cotidiana y sugerencias de conversación e interacción para los cuidadores. Consulte los kits Play2Learn disponibles aquí: <https://griver.org/services/play2learn>



Try It Yourself Kits/Kits "Pruébalo por sí mismo"

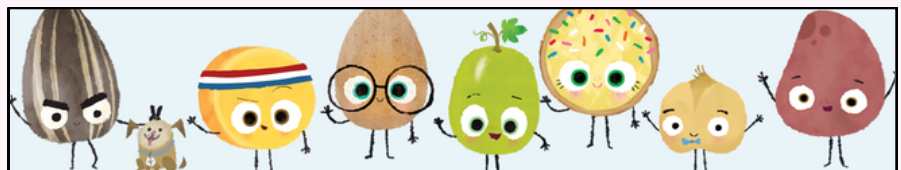


Pruebe un posible nuevo pasatiempo fácilmente y sin invertir en equipos con los kits "Pruébalo por sí mismo" de la biblioteca. Consulte la lista de los 15 kits disponibles aquí: <https://griver.org/services/try-it-yourself-kits>



Summer Reading Challenge/Reto de Lectura de Verano "Plant a Seed, Read" / "Plante una semilla, lee"

<https://griver.org/summer-reading-challenge>



- GRATIS para niños desde recién nacidos hasta el 12.º grado
- Se extiende del 8 de junio al 8 de agosto de 2026
- Regístrese en su biblioteca local para eventos divertidos, libros, premios y más
- Mientras esté allí, regístrese para obtener una tarjeta gratuita de la biblioteca e inscriba a su hijo en el "Programa de 1,000 libros antes del jardín de infantes" de la biblioteca para ayudar a desarrollar las habilidades de alfabetización temprana mientras se vincula con su hijo.



¿Qué son los "chequeos de niños y adolescentes"?

Child and Teen Checkups

Los chequeos para niños y adolescentes (C&TC, por su sigla en inglés) son un beneficio para niños menores de 21 años en Minnesota que son elegibles para recibir asistencia médica. Aproximadamente la mitad de los niños de Minnesota son elegibles en Minnesota.

El cuidado de la salud del niño sano y los exámenes preventivos (incluidos los servicios dentales) permiten a las familias y a los proveedores de atención médica monitorear el crecimiento y el desarrollo de los niños, detectar e identificar posibles preocupaciones y tratarlas para prevenir problemas mayores más adelante en la vida. Ofrecen la oportunidad de hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo, así como de hablar sobre su aprendizaje, sus sentimientos, sus relaciones con los demás, la crianza y el bienestar de los cuidadores.

Necesito ayuda para: ¿Encontrar un médico o dentista? ¿Solicitar una cita? ¿Buscar transporte? ¿Encontrar un intérprete? Llame al número de teléfono de servicios para miembros de su plan de salud en el reverso de su tarjeta de miembro. Para transporte bajo MinnesotaCare, llame al 800-657-3672 (número gratuito) o al 651-297-3862 (Twin Cities).



MDH WIC tiene una página web llena de apoyos adicionales para las familias. Eche un vistazo aquí: <https://www.health.state.mn.us/people/wic/support.html>

Apoyo a la alimentación infantil

Martes

- 9:30a-11:30a, Monticello Community Center
- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA 



Miércoles

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

Jueves

- 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



Datos curiosos sobre First Steps

Les pedimos a nuestros visitantes del hogar que compartieran su libro, aplicación y podcast de crianza favoritos. Esto es lo que compartieron:

Libro para padres

- No Drama Discipline by Dr. Daniel Siegel
- The Conscious Parent by Dr. Shefali
- Raising Good Humans by Hunter Clarke-Fields
- The Whole Brain Child by Dr. Daniel Siegel & Tina Payne Bryson
- Open Mind, Whole Mind by Bob Samples
- Simple and Safe Baby Led Weaning by Malina Linkas Malkani
- Active Baby, Healthy Brain by Margaret Sassé
- Praying Circles Around Your Child by Mark Batterson
- Raising Kids with Big Baffling Behaviors by Robyn Gobbel
- The Wonder Weeks by Frans X. Plooij & Hetty van de Rijt
- How to Raise An Adult by Julie Lythcott-Haims
- Expecting Better by Emily Oster
- Cribsheet by Emily Oster
- The Family Firm by Emily Oster
- The Unexpected by Emily Oster
- Good Inside By Dr. Becky Kennedy
- The Anxious Generation by Jonathan Haidt

Página, aplicación o sitio web de redes sociales para padres

- Big Little Feelings
- Solid Starts
- What to Expect
- Baby Center
- Huckleberry
- Inspired Moms
- Good Inside
- The Wonder Weeks
- The Car Mom

Podcast para padres

- Good Inside With Dr. Becky
- Mama Bear Apologetics
- Play Therapy Parenting by Dr. Brenna Hicks
- Mommy Labor Nurse
- Child Psych



Recuentos de movimientos fetales

Durante su tercer trimestre, su proveedor le pedirá que cuente los movimientos del bebé diariamente. Esto se hace para verificar el bienestar del bebé y le permite pasar un tiempo especial cada día con su bebé. Intente realizar el recuento de actividad fetal a la misma hora todos los días, esto mostrará los patrones de actividad de su bebé.

"10 in 2"

Un total de diez o más movimientos distintos en dos horas sugieren que su bebé está bien..

Si no ha sentido al menos diez movimientos en dos horas, ingiera algo de comida, tome agua y recuéstese. Si continúa sin sentir los diez o más movimientos durante la siguiente hora, llame a su proveedor de atención médica.

Además, llame a su proveedor de atención médica si nota un cambio importante en el nivel de actividad de su bebé. Si fuma cigarrillos, esto puede disminuir la cantidad de oxígeno que recibe su bebé y puede hacer que su bebé sea menos activo. Evite fumar al menos una hora antes de comenzar a contar.

Alimentación con Fórmula

Mejores prácticas para la alimentación con fórmula:

- Lea atentamente las instrucciones para mezclar correctamente la fórmula con el agua, incluyendo el uso de la proporción adecuada de polvo por cantidad de agua.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar una nueva botella
- Lave los biberones, las tetinas y los anillos con agua caliente y jabón o use el lavavajillas
- La fórmula hecha de polvo puede refrigerarse hasta 24 horas antes de su uso, pero es mejor esperar para prepararla hasta justo antes de que el bebé coma.
- Deseche cualquier fórmula restante en el biberón después de una hora de la alimentación.
- No es necesario calentar la fórmula. Si lo calienta, coloque la botella en un recipiente con agua tibia. Nunca lo coloque en un microondas.



Actividades Del Mes

Baby Sensory Bin

usando fideos, arroz y formas



Manualidades del Día del Padre

consulte la página 3 para ver la plantilla



Atención plena

Escribir un diario es una forma de atención plena que implica llevar un diario para registrar sus pensamientos, sentimientos, experiencias y reflexiones.

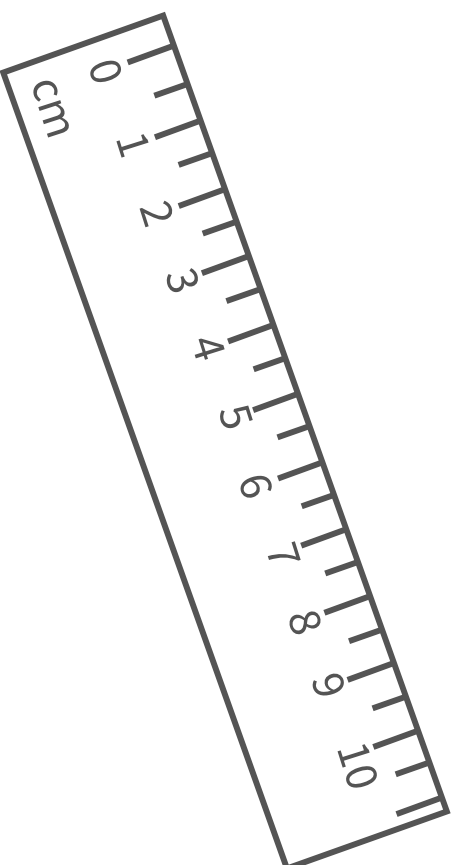
- Encuentre un lugar tranquilo para sentarse con su diario
- Tome unas cuantas respiraciones profundas para llegar completamente al momento presente
- Programe la alarma del cronómetro para que suene en 5 minutos
- Escriba libremente sin juzgarse sobre cualquier pensamiento, sentimiento o experiencia que surja.
- Si se quede atascado, escriba "Me siento atascado" hasta que surjan nuevas ideas.
- Nombre cualquier emoción a medida que surja.

Indicaciones del diario de crianza para ayudarlo a comenzar:

- ¿Qué quiere que su(s) hijo(s) recuerde(n) más sobre su infancia?
- ¿Qué consejo le daría a otro padre?
- ¿Qué es lo que más le gusta hacer con su(s) hijo(s)?



¡Feliz Día del Padre!



¡Te quiero muchísimo!



Diversión CON First Steps Central MN

MANUALIDADES | ACTIVIDADES | CONEXIÓN

¡Se invita a los cuidadores y niños a unirse a First Steps para una mañana divertida de manualidades diseñadas para fomentar la conexión, creatividad y comunidad!



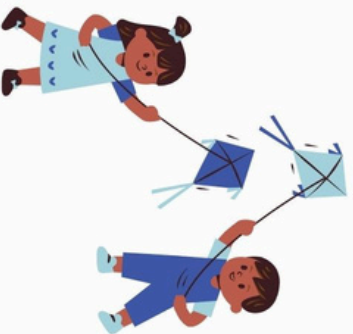
MIERCOLES, 3 DE JUNIO
10:00AM – 1:00PM

MAINSTREET FAMILY RESOURCE CENTER
400 JACKSON AVE NW
ELK RIVER, MN 55330



VIERNES, 12 DE JUNIO
10:00AM – 12:00PM

1010 COMMUNITY OUTPOST
114 – 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS



FREE! You are invited!

Big Lake ECFE in the Park

Join us from 10:00-11:30 am
Please register at biglakece.com

June 11 @ Liberty Playground
Explore the nature classrooms & playground!

June 25 @ Wrights Crossing
Music in the Park!

July 9 @ Hudson Woods
Science in the Park!

July 23.....Highline
Sports in the Park!

August 13.....Lakeside Park
Water Fun in the Park!





Comida gratis para niños

Comidas escolares nutritivas gratuitas Para niños de 18 años y menores

Con solo un clic entrará a la aplicación móvil Free Meals for Kids. La cual ayuda a las familias y a los niños a encontrar comidas gratuitas en las escuelas y otros sitios en todo Minnesota.

Cómo funciona:

- 1- Descargue la aplicación Free Meals for Kids en su teléfono celular.
- 2- Use la aplicación para encontrar el sitio más cercano que proporciona comidas por GPS.
- 3- Haga clic en el sitio cercano y use la pestaña de actualizaciones de sitios para obtener más detalles.
- 4- Comparta la aplicación con amigos, vecinos y en las redes sociales.

Las comidas gratuitas para niños se pueden descargar en las tiendas de aplicaciones de Apple o Google Play.

Hay sitios de comidas gratis en todo el estado. En escuelas, paradas de autobuses, bibliotecas, centros comunitarios y parques. La aplicación proporciona ubicación e indicaciones para llegar al sitio, horas y días de entrega. Se agregan más sitios diariamente. Para más información: www.hungermpactpartners.org



LSS Crisis Nursery — St. Cloud Area

LSS Crisis Nursery — St. Cloud Area strives to keep children safe and to promote child and family well-being.

We provide short-term child care with licensed providers for children ages 12 and younger.

We also provide family support, including information and referrals to community resources. Families dealing with stress such as illness, housing challenges, employment concerns, separation, financial strains, or other issues can benefit by calling us.

Services are provided at no cost and are customized to support each family's needs.

Reaching out for support is a sign of strength

We are available 24 hours a day, 7 days a week.



REACH OUT TO

320.654.1090

LSS Crisis Nursery — St. Cloud Area
lssmn.org/crisisnursery

©2025 Lutheran Social Service of Minnesota, 08/2025

LSS Crisis Nursery — Wright County

LSS Crisis Nursery — Wright County strives to keep children safe and to promote child and family well-being.

We provide short-term child care with a licensed provider for children ages 12 and younger.

We also provide family support, including information and referrals to community resources. Families dealing with stress such as illness, housing challenges, employment concerns, separation, financial strains, or other issues can benefit by calling us.

Services are provided at no cost and are customized to support each family's needs.

Reaching out for support is a sign of strength.

We are available 24 hours a day, 7 days a week.



REACH OUT TO

320.406.8606

LSS Crisis Nursery — Wright County
lssmn.org/crisisnursery

©2025 Lutheran Social Service of Minnesota, 08/2025

The Great SUMMER Reading Challenge

Join our Summer Reading Challenge and turn your reading into an adventure!

JUNE 1ST - AUGUST 30TH, 2026

Questions?
763-595-1420
mainstreetfamilyservices.org

TICKETS for KIDS

Main Street FAMILY RESOURCE CENTER



<https://www.mainstreetfamilyservices.org/event/the-great-summer-reading-challenge-begins/>

DELIBERATE DAD'S

A COMMUNITY OF DADS SHOWING UP.

PROJECT DAY!

Woodworking

JOIN US FOR A FUN EVENT FOR FATHERS AND CHILDREN AGES 3-12

WE WILL BE BUILDING, PAINTING A PLANT STARTER STAND AND PLANTING SEEDS.

WEDNESDAY, JUNE 17TH
6:00PM-7:00PM

LIBERTY ELEMENTARY RM 103
17901 205TH AVE NW, BIG LAKE, MN
BIG LAKE, MN 55309

Main Street FAMILY RESOURCE CENTER



<https://www.mainstreetfamilyservices.org/event/deliberate-dads-woodworking-craft-event/>