



EMBARAZO

Contar con personas que le apoyen durante el embarazo y los primeros años de crianza puede ayudarle a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También pueden reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. ¡Nuestras enfermeras están aquí para ayudarle!

Si tiene una amiga embarazada o que haya dado a luz recientemente, anímela a que se ponga en contacto con nosotros para obtener más información. Pueden consultar nuestro sitio web o llamarnos por teléfono o enviarnos un mensaje de texto.



www.firststepscentralmn.org
llamar/enviar mensaje de texto:
763-276-0441



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Los recién nacidos tienen patrones de sueño irregulares, lo que significa que es probable que el bebé esté despierto a cualquier hora de la noche, usted también, lo que puede afectar a su bienestar físico y emocional. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a dar prioridad a su propio sueño:

1. Duerma cuando duerma su bebé, aunque sólo sea una breve siesta.
2. Comparta las tareas nocturnas con su pareja, un familiar o un amigo (si es posible).
3. Establezca una rutina relajante para la hora de acostarse, como darse un baño caliente o leer un libro.
4. Limite la cafeína por la tarde y por la noche.
5. Desconecte de las pantallas unas horas antes de acostarse.
6. Pida ayuda cuando necesite un descanso.

Recuerde que está bien dar importancia a su propio descanso. Un padre bien descansado está mejor preparado para afrontar las exigencias del cuidado de un recién nacido.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Las habilidades del Funcionamiento Ejecutivo combinan el movimiento, los sentidos, el habla y el pensamiento y se utilizan a diario cuando se juega, se aprende y se hacen amigos. Al igual que otros hitos, los niños aprenden estas habilidades en distintos momentos.

He aquí algunas actividades divertidas para ayudar a su bebé de 6 a 18 meses con el Funcionamiento Ejecutivo:

- Jugar al cucú
- Cantar canciones sencillas como Pat-A-Cake
- Esconder un juguete debajo de una tela y dejar que lo encuentre
- Apilar bloques, derribarlos y volver a construirlos
- Hacer juegos con los dedos o canciones con movimientos fáciles de las manos (como Itsy Bitsy Spider)
- Turnarse para realizar una actividad o fingir
- Hablar con el bebé y señalarle las cosas que ve



Una forma estupenda de jugar con su bebé es mantenerlo cerca de usted, por ejemplo, sosteniéndolo en sus rodillas. Hacer las cosas una y otra vez también ayuda a aprender. Obtenga más información en: Center on the Developing Child

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

El estómago de un recién nacido es muy pequeño. Eso significa que tendrá que alimentarlo muy a menudo: entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas. Cuando el bebé esté bien agarrado y beba bien, aumentará su producción de leche para satisfacer sus necesidades. Alrededor de su primer mes de vida, los bebés suelen ingerir de 3 a 5 onzas por toma y de 20 a 35 onzas al día, aunque la frecuencia y la cantidad de las tomas pueden variar.

Día 1	Día 3	Semana 1	Primer mes
Pequeñas tomas frecuentes de calostro.	Aumenta la producción de leche, lo que anima al bebé a alimentarse con más frecuencia.	El bebé ingiere ahora 45-60 ml de leche por toma	Las tomas frecuentes ayudan a establecer la producción de leche. Ahora el bebé toma entre 80 y 150 ml por toma.



SEGURIDAD Y RECURSOS

Puede resultar difícil mantenerse activo entre la nieve, el hielo, el viento y las bajas temperaturas de los inviernos de Minnesota. Sin embargo, mantenerse activo y salir al aire libre puede contribuir a la salud y el bienestar general. He aquí algunas actividades familiares para el invierno:

- Construir un muñeco de nieve
- Hacer ángeles de nieve
- Ir en trineo: elija una colina con nieve blanda y libre de obstáculos
- Ir de excursión en invierno
- Hacer una búsqueda del tesoro invernal
- Llevar la nieve al interior y crear un contenedor sensorial



Mantenerse seco y abrigado

- Vestirse con capas impermeables y cubrirse la piel con una bufanda, un gorro y manoplas.
- Ponerse una chaqueta de invierno, pantalones para la nieve y botas de invierno.
- Cambiarse de ropa si se mojan (para los niños)
- Evitar que su hijo lleve una chaqueta gruesa o abullonada debajo del arnés de seguridad del asiento del coche.

ATENCIÓN PLENA

La alimentación consciente es una práctica que consiste en dedicar atención plena a la hora de alimentarnos.

- Cree un entorno tranquilo con un mínimo de interrupciones: apague la televisión, ponga el teléfono en silencio...
- Use los sentidos para percibir el olor, el aspecto, la textura y el sonido de los alimentos.
- Preste atención a su cuerpo para reconocer cuándo tiene hambre, sed o está lleno.
- Practique la gratitud por el alimento que la comida proporciona al cuerpo
- Preste atención a cada bocado, masticando bien los alimentos.
- Acepte lo que le gusta y lo que no le gusta de la comida.
- Observe cómo se sienten su cuerpo y su mente después de comer distintos tipos de alimentos.

AFIRMACIÓN DEL MES

Trato a mi cuerpo con amabilidad, compasión y respeto. Honrando su viaje y sus experiencias únicas.



ACTIVIDADES DEL MES

Alfabeto bolsa sensorial



Muñeco de nieve



<https://www.thebestideasforkids.com>

Pintura sobre nieve



Masa de nieve



Para encontrar la receta, visite: <https://busytoddler.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



=cuando el personal de 'First Steps' está presente

El programa 'Supporting Steps Program' está actualmente en fase piloto sólo para las familias del condado de Wright.



Programa Supporting Steps

¿Qué es?

Este programa gratuito de visitas domiciliarias asigna un profesional de enfermería y un asesor especializado en alcohol y drogas (licensed alcohol and drug counselor, LADC) para brindar apoyo a las personas embarazadas y en posparto, a los cuidadores y a las familias que tienen inquietudes sobre el consumo de sustancias, el consumo actual de sustancias o tienen antecedentes de consumo de sustancias.

La participación es voluntaria. El profesional de enfermería y el LADC le apoyarán para lograr sus objetivos y diseñar la vida que desea para usted y su familia.

¿Qué debo esperar?

El profesional de enfermería y el LADC se reunirán con usted por separado en un entorno mutuamente acordado, ya sea en su hogar o en un lugar diferente en la comunidad. También hay opciones de telesalud.

El asesor se reunirá con usted al menos una vez al mes, mientras que el profesional de enfermería se reunirá con usted con más frecuencia. La plática en las visitas es dirigida por usted y puede incluir:

- Su salud y la de su familia Sus objetivos
- Crecimiento y desarrollo infantil Habilidades de crianza de hijos
- Herramientas para ayudar a reducir el consumo de sustancias y evitar la recurrencia
- Recursos y apoyos locales

¿Quién cumple con los requisitos para participar?

Embarazadas/futuros padres o padres/cuidadores que tengan antecedentes de consumo de una sustancia o que estén consumiendo activamente o que estén recibiendo tratamiento asistido por medicamentos. El participante debe vivir en el condado de Wright.

Regístrese o remita llamando al 763-276-0441, visitando www.firststepscentralmn.org o usando el código.





Child Birth Prep

Classes Now Offered!

Thursdays (usually 1st and 3rd)

4-5:30 PM

Classes are a two-step series.

Significant others encouraged to join.

Space is Limited. Please contact to register.

612-584-9449

204 Central Ave NE
St. Michael, MN 55376

The support you need



Classes taught by Lori-



Cornerstone Angels of Hope

*Pregnancy and Infant Loss
Peer Support Group*

Cornerstone Angels of Hope Peer Support Group

1st and 3rd Tuesdays

6:30 PM - 8:30 PM

204 Central Ave E, St. Michael, MN 55376



Incredible Years[®] parent group has openings!

The Incredible Years[®] evidence-based early intervention parenting programs aim to enhance parenting skills and increase parental engagement in their children's school experiences, with the goal of supporting the development of children's academic, social, and emotional abilities while reducing behavioral issues.

- ❖ Age range for school age curriculum is 5-12 years
- ❖ Every Tuesday for 14-16 weeks starting February 18th from 10 am to 12 pm
- ❖ 15 external referrals available

Contact us!

(320) 281-5305

EXT 1608

