



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Mes de la Salud Mental Materna

Una de cada cinco madres experimenta algún tipo de trastorno del estado de ánimo y de ansiedad en el periodo perinatal (PMAD, por su sigla en inglés), antes y después del parto. Sin comprensión, apoyo y tratamiento, estos PMAD pueden tener un impacto significativo en las mujeres, sus parejas, niños y familias.

Las mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar PMAD.



Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y los primeros 12 meses después del parto.

Si desarrolla un PMAD, esto no significa que esté haciendo algo mal o que ame menos a su bebé; es un desequilibrio químico/hormonal.

Hable con su proveedor de atención médica de inmediato si está experimentando estos sentimientos. Existen opciones de tratamiento efectivas y bien investigadas disponibles para ayudar a las madres a recuperarse.



He aquí algunos recursos adicionales:

- Postpartum Support International-Minnesota <https://www.postpartum.net/locations/minnesota/>
o 1-800-944-4773, #1 Spanish or #2 English
- National Maternal Mental Health Hotline 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>
- Postpartum Support: The First 40 Days <https://sites.google.com/umn.edu/40daysproject/home>
- Nystrom & Associates Mother-Baby Program <https://www.nystromcounseling.com/our-services/mother-baby-program/>
- PrairieCare Maternal Mental Health Services <https://prairie-care.com/treatment/perinatal-mental-health/>
- Redleaf Center for Family Healing 612-873-HOPE <https://redleaffamilyhealing.org/>

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Permanencia del objeto

A medida que su bebé crece, observa las cosas y las interacciones a su alrededor. Alrededor de los 7-8 meses, los bebés pueden llorar cuando uno de sus padres sale de una pieza. Creen que las cosas (y las personas) solo existen cuando se pueden ver. No entienden completamente que todavía existe usted en la otra pieza y volverá a ellos. Más cerca de los 10 meses de edad es cuando los bebés comienzan a comprender completamente que las cosas existen incluso cuando están ocultos. Esto se llama permanencia del objeto.

Algunas maneras fáciles de ayudar a su bebé a desarrollar la permanencia del objeto incluyen jugar los juegos siguientes:

- Cucú-tras
- Escondite

Para obtener más información sobre la permanencia del objeto, visite:

<https://www.pampers.com/en-us/baby/development/article/object-permanence>



Límites de prueba

A medida que su hijo crece de bebé a niño pequeño, comienza a probar los límites y reclamar su independencia. Si bien esto es una parte normal del desarrollo, también puede ser un desafío para los padres. Estos son algunos consejos:

- Establece límites claros en torno a actividades como las comidas, el juego y la hora de acostarse. La consistencia ayuda al desarrollo.
- Incluya elecciones simples que su hijo pueda hacer en su vida diaria. "¿Te gustaría el plato rojo o el plato azul?"
- Practique cómo reaccionar con paciencia cuando su hijo se niegue a obedecer.
- Concéntrese en conectarse con su hijo a través del juego y la comunicación uno a uno.
- Busque ayuda si se siente abrumado. Integrar los grupos de padres a través de ECFE o ver a un terapeuta pueden ayudar.





Actividades Del Mes

Actividad del florero de cartón:

<https://tinyurl.com/5n8s97du>

Flor de huella del Día de la Madre:

<https://tinyurl.com/4hj2xkt7>



Momento de atención plena

La Meditación de Escaneo Corporal es una técnica de relajación que enfoca la respiración y la conciencia en cada parte del cuerpo a la vez para eliminar la tensión.

- Comienza por los dedos de los pies. Al exhalar, visualice cómo se libera la tensión.
- Muévase hacia arriba a través de sus pies, tobillos y piernas.
- Suavícese más con cada espiración.
- Continúe hasta las caderas, el torso y los dedos.
- Suelte cualquier tensión que tenga.
- Termine en la cabeza y la cara.
- Relaje la mandíbula, la frente y los hombros.
- Termine con respiraciones corporales completas.
- Que la calma le acompañe.



Seguridad y Recursos

Seguridad en el hogar

A los 3-5 meses de edad, los bebés comienzan a agitar los brazos y agarrar cosas. Debido a esto, es importante mantener los artículos peligrosos fuera de su alcance. Mantenga siempre los líquidos u objetos calientes lejos de su bebé para evitar la posibilidad de quemarlo. Nunca lleve un líquido caliente y su bebé al mismo tiempo, para evitar también quemaduras. Obtenga más información sobre la seguridad a esta edad en: www.healthychildren.org



Señales de recién nacido

Los recién nacidos deben ser alimentados a demanda o cada 1 a 3 horas. La mayoría de los recién nacidos mostrarán signos tempranos de que tienen hambre y de cuándo están saciados. Los patrones alimentarios pueden cambiar de forma frecuente a medida que el bebé crece:

Señales de que el bebé tiene hambre:

- Mueve la cabeza de un lado a otro
- Abre la boca
- Saca la lengua
- Se lleva las manos a la boca
- Lloro
- Acaricia el pecho de su madre
- Frunce los labios como si fuera a chupar

Señales de que el bebé está lleno:

- Empieza a comer despacio
- Escupe el biberón
- Desenganche del pecho
- Cierra la boca
- Se aleja del biberón o del pecho

<https://kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html>



Apoyo a la alimentación infantil

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





CAR SEAT CLINIC

HOSTED BY: ST CLOUD AREA CHILD
PASSENGER SAFETY COLLABORATIVE

Learn how to confidently install
car seats and keep your little
ones safe with our certified car
seat technicians!

What to Bring:

- ✓ Bring your vehicle and car seat manuals
- ✓ Clear your backseat for accessibility



WEDNESDAY

MAY 21ST

3PM-6PM

501 Pinecone Rd S



Aprender y jugar

¡Acompañanos en grupos de juego
para todas las edades!

Fechas de 2025:

9 de mayo
11 de julio
10 de octubre

9:30-11:30



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*★



HOOYO HOUR ORGANIZATION

UNITING MOTHERS, UPLIFTING COMMUNITIES

HOOYO HOUR'S COMMUNITY CONVERSATION ABOUT AUTISM: MYTHS VS FACTS



Join us for an open and informative discussion on autism, common misconceptions, and trust in our community. Let's address concerns, share knowledge, and empower families with reliable information.

Understanding Autism: Myths vs. Facts
 Community Support and Resources

Sharing personal Stories and Experiences
 Open-ended Q&A

May 10, 2025
 1300 W St Germain St

12:30 – 4:30 PM
 www.hooyohour.org



Guest Speaker: Anisa Haghi Mohamed
Autism parent, caregiver, and advocate Anisa Haghi-Mohamed will lead a discussion on autism awareness and sharing her expertise and lived experience.

Our partners



CentraCare® BENTON COUNTY



Stearns County
Minnesota



SHERBURNE
COUNTY



Ellison Center Book Clubs

LET'S LEARN TOGETHER!
for caregivers & professionals

SUMMER 2025

8am Tuesdays (Virtual) June 10, 17, 24 July 15, 22, 29



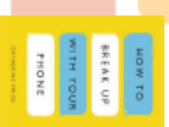
1pm Tuesdays (Virtual) June 10, 17, 24 July 15, 22, 29

3pm Tuesdays (Virtual) June 10, 17, 24 July 15, 22, 29

12pm Thursdays (Virtual) June 12, 19, 26 July 17, 24, 31



1pm Thursdays (Virtual) June 12, 19, 26 July 17, 24, 31



REGISTRATION & MORE INFO

Includes a video overview of all offerings!



SCAN ME

COST

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

CONTACT INFO

- 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.

Email: beka@ellisoncenter.org
Phone: 320-406-1600



RSVP Seniors Readers Theater Presents

"Make Way for Ducklings"



Join Main Street Family Resource

Center and RSVP Seniors for a
Reader's Theater presentation of,
"Make Way for Ducklings"!

RSVP Readers Theater is a group of
enthusiastic local volunteers (ages 55+)
dedicated to sharing their passion for
reading!

They bring stories to life in a group
setting, using an expressive, fluent
reading style that is understandable and
fun!



Main Street
FAMILY RESOURCE CENTER



AmeriCorps
Seniors RSVP

Tuesday, May 13th
10:00am-11:00am

Main Street Family Resource
Center

400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330



Braids of Empowerment Event

Hosted by: Danielle's Unique

Styles for Youth & Charles Jackson

of Truth 2 Da Youth

📍 The Hair Jurniee

2845 Brookdale Drive, Ste A

Brooklyn Park, MN 55444

📅 May 18th, 2025 | 12 PM – Until

10-15 Youth Are Braided and Cut

🎉 Free for Ages 5 - 18!

A Fresh Look, A New Confidence!

While They Wait

Food & Drinks

Arts & Crafts

Games

🧸 Special Appearance: MN's

Mascot of Love, Yummy Bear – Get

Your Cameras Ready!

Contact Danielle Jackson on

Facebook Messenger for Details.

💜 Support Our Mission!

Venmo: @Danielle-Jackson-321

Empowering Our Youth, One Braid

at a Time!

