First Steps Central MN

VOL. 71
ENERO 2025

Contáctenos para más información
763-276-0441
www.firststepscentralmn.org

BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Ejercicio durante el embarazo

El ejercicio puede ser lo último que tiene en mente hacer, pero mantenerse activo durante el embarazo tiene muchos beneficios físicos y mentales. Estos son algunos consejos para comenzar:

- Comienza lento. El ejercicio no necesita muchos esfuerzos físicos para ser beneficioso y cualquier cantidad de tiempo de ejercicio es mejor que nada
- Caliente antes de hacer ejercicio y refrésquese después. El yoga es un buen ejercicio para estirar.
- Beba mucho agua para mantenerse hidratado
- Evite los ejercicios que tengan riesgo de caídas o contacto, como esquiar, patinar sobre hielo.

Cita posparto de 6 semanas

Programe su chequeo posparto con su proveedor de atención médica alrededor de 6 semanas después del parto para asegurarse de que su cuerpo esté sanando como debería y antes de reanudar cualquier actividad sexual.

Es posible quedar embarazada poco después de dar a luz. Si usted es sexualmente activa pero no quiere quedar embarazada de nuevo, es importante abstenerse de tener relaciones sexuales alrededor del momento de la ovulación o usar una forma de anticoncepción o control de la natalidad. Hable con su proveedor de atención médica para saber la opción que podría funcionar mejor para usted. Si está amamantando, hay muchas opciones que no afectarán su suministro de leche.

Próximos Eventos

Las oficinas del condado estarán cerradas en las fechas siguientes:

- 1 de enero (Día de Año Nuevo)
- 20 de enero (Día de Martin Luther King Jr.)

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Los niños se desarrollan de ciertas maneras predecibles, conocidas como hitos del desarrollo. Tienen cuatro áreas de desarrollo: cognitivo, comunicación y lenguaje,social y emocional, y motor. Le ayudan a comprender cómo aprende y crece su hijo. Obtenga más información en: https://helpmegrowmn.org/HMG/DevelopMilestone/index.html

Follow Along Program

Además, pregúntele a su enfermera sobre la inscripción en el programa Follow Along: https://www.health.state.mn.us/people/children_youth/fap/index.html

Pathways Calendario de hitos del bebé

Consulte el calendario Pathways Baby Milestone para actividades y juegos semanales según la edad de su hijo en: https://pathways.org/baby-milestones-calendar/ Las actividades también se pueden enviar por correo electrónico.

Alimentación con biberón a ritmo

La alimentación con biberón acelerada ralentiza el flujo de leche hacia el pezón y la boca, lo que le da al bebé la oportunidad de tragar y respirar. Ayuda a prevenir la sobrealimentación y la regurgitación, y le da al bebé más control sobre la alimentación. Más información en: https://tinyurl.com/4e6ahj2z

- Video en inglés 1: https://www.youtube.com/watch?v=GNMm4Twhvbs
- Video en inglés 2: https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SpLxXY
- Video en español: https://www.youtube.com /watch?v=oekSP7cmtEk

Actividades Del Mes

Manualidad con globos de nieve

Pintura de bolas de nieve

Momento de atención plena

Respiraciones con chocolate caliente https://youtu.be/ylB9Bc1Vt1s

Imagina que está sosteniendo una taza caliente de chocolate caliente. Inhale lentamente por la nariz y huele el dulce aroma a chocolate. Luego sople lentamente por la boca para enfriar el chocolate caliente. Todavía está muy caliente para beber. Intente inhalar y enfriar el chocolate caliente dos veces más

Feliz año nuevo de todos nosotros en FIrst Steps Central MN!

Seguridad y Recursos

Car Seat Safety

Los abrigos acolchados y los trajes de nieve son ideales para mantener a los niños calientes en los meses de invierno, pero quítelos de su hijo y asegúrelos en su asiento de coche. En caso de choque, el material voluminoso se comprimirá y hará que las correas del arnés se suelten demasiado en su hijo. Cuando las correas del arnés están demasiado sueltas, ¡no están haciendo su trabajo de ayudar a su hijo a mantenerse seguro!

Mantenga a su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Su hijo debe permanecer en una silla de auto orientada hacia atrás hasta que alcance la altura máxima o el límite de peso permitido por su silla de auto.

Correas de arnés pellizcadas = demasiado sueltas
Sin pellizcos = lo suficientemente apretado

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