



# BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

## Embarazo & Crianza de los Hijos

### Naciendo la maleta del hospital

Es posible que su bebé llegue antes de lo esperado, por eso conviene pensar en lo que debe meter en la bolsa del hospital al entrar en el tercer trimestre.



Piensa en preparar los siguientes:

- Chapstick
- Loción
- Gafas, lentes de contacto, solución de contacto (si los usa)
- Cargador de teléfono (con cable largo)
- Zapatillas, calcetines y/o sandalias sin cordones
- Cepillo de pelo, clips, soporte para cola de caballo y otros artículos de tocador
- Ropa cómoda (que le queda bien durante el embarazo)
- Sujetador y almohadillas para lactancia (si planea amamantar)
- Túnica
- Silla de coche
- Cualquier ropa especial o mantas para las primeras fotos del bebé y la vuelta a casa
- Cualquier comodidad especial desde casa (su propia almohada o manta)
- Snacks
- Máquina de sonido

### Relaciones entre hermanos

Las relaciones entre hermanos pueden ser complicadas. Big Life Journal compartió estas 6 frases para ayudarlo a ayudar a sus hijos a abordar sus relaciones entre sí:

- "No teneis que estar de acuerdo, pero teneis que respetarse mutuamente."
- "A veces necesitas un descanso el uno del otro, y eso está bien."
- Los amigos van y vienen, pero los hermanos son para toda la vida.
- "Justo no significa igual. Todos obtienen lo que necesitan."
- "Sé el hermano que te gustaría tener."
- La familia es tu lugar seguro... haz que se sienta así.



## El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

### Cuidado del recién nacido

Los siguientes son algunos cuidados para recién nacidos que se ofrecerán en el hospital y de los que se hablará mientras se va a casa con su bebé:

- **Inyección de vitamina K:** la vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre. Los bebés nacen con muy poca cantidad en su organismo, lo que puede provocar hemorragias peligrosas. Los recién nacidos reciben esta inyección poco después del nacimiento.
- **Ungüento para los ojos:** a los recién nacidos se les da esto para proteger sus ojos de infecciones oculares bacterianas que podrían contraer durante el parto.
- **Cuidado del cordón umbilical:** después de sujetar y cortar el cordón de su bebé, queda un pequeño trozo. Esto generalmente se seca y se cae dentro de las primeras 2 semanas. Hasta entonces, mantenga esta área seca y doble los pañales debajo de ella. Al caer el cordón, es normal que salgan unas gotas de sangre. Esto no es doloroso para su bebé.

### Los 5 conceptos básicos de la construcción del cerebro de 'Vroom'

El cerebro de su hijo se desarrolla más rápidamente en los primeros cinco años de vida. Las interacciones que comparte con su hijo durante este tiempo pueden ayudar a desarrollar su cerebro. Vroom recomienda que incluye estos sencillos pasos en sus interacciones diarias:

1. **Mire:** use el contacto visual y observe lo que llama la atención de su hijo
2. **Siga:** deje que su hijo tome la iniciativa y responda a sus palabras, acciones e ideas
3. **Chat:** su hijo se comunica mediante sonidos y gestos. Hable en voz alta juntos, incluso antes de que puedan hablar, para ayudar a participar en el mundo que los rodea.
4. **Tomen turnos:** cuando hablen, jueguen y exploren para ayudar a su cerebro a desarrollarse.
5. **Estire la conversación:** desarrolle lo que dice su hijo o hágale preguntas de seguimiento para estirar la conversación





## Actividades Del Mes

Desarrollo de habilidades motoras finas:



La actividad del batidor de pompones

<https://myboredtoddler.com/pom-pom-whisk-activity-for-toddlers/>

[pom-pom-whisk-activity-for-toddlers/](https://myboredtoddler.com/pom-pom-whisk-activity-for-toddlers/)

- Hablar de colores, texturas, tamaños, tomar turnos

Desarrollo de habilidades motoras gruesas



Actividad al aire libre con escalera de palo

<https://happytoddlerplaytime.com/stick-ladder-outdoor-gross-motor-activity/>

- Intente también usar animales de peluche, toallas o fideos de piscina en lugar de palos
- Invíteles a caminar, correr o gatear sobre los objetos

## Seguridad y Recursos

### Water & Beach Safety

El clima de agosto exige días de playa. He aquí algunos consejos para que usted y su familia estén seguros en la playa.

- Evite los trajes de baño de color azul, ya que este color disminuye la visibilidad bajo el agua. Los trajes de baño de color amarillo neón, naranja y verde son detectables bajo 18 pulgadas de aguas abiertas.
- Llévase mucha agua. Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía y las fresas, también son buenas para llevar. Se debe hacer una pausa para beber agua cada 20 minutos.
- ¡Los chalecos salvavidas son importantes! Para los niños menores de 5 años, se debe utilizar un chaleco salvavidas que tenga una correa entre las piernas y soporte para la cabeza. Estos chalecos salvavidas están etiquetados como "Chalecos salvavidas Tipo II".
- Llévase zapatos de playa. La arena puede calentarse hasta 120 grados F cuando las temperaturas exteriores están en los 90.
- Evite la arena húmeda, ya que puede ser un caldo de cultivo para parásitos y oxiuros.
- Lleve protección solar, ya que el sol se refleja en la arena y el agua, lo que aumenta el riesgo de quemaduras. Recuerde volver a aplicar.

### Momento de atención plena

La respiración consciente es un elemento clave de la atención plena que se centra en reducir el estrés, aumentar la concentración y promover una sensación de bienestar. Se puede agregar a su rutina diaria.

- Empezar por adoptar una postura cómoda
- Siéntese con una postura relajada pero recta, y deje que sus hombros caigan
- Concéntrese en el flujo natural de su respiración en las fosas nasales, el pecho o el abdomen.
- Puede contar las respiraciones para mantener la concentración.
- Redirige su atención con suavidad cuando la mente divague



# Semana Mundial de la Lactancia Materna

Agosto 1-7



## Lactancia materna para un futuro más saludable y sostenible

Cada año en agosto, celebramos la Semana Mundial de la Lactancia Materna. El tema de este año es "Lactancia materna: la base de un futuro sostenible." Estamos pensando en cómo la lactancia materna ayuda no solo a los bebés y las familias, sino también a nuestras comunidades y al planeta.

### ¿Qué hace que la lactancia materna sea sostenible?

La lactancia materna no requiere embalaje, envío o desperdicio. Está listo cuando su bebé lo necesite y sin costo adicional. Pero aún más importante, **la leche materna proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan en los primeros meses de vida.** Ayuda a protegerlos de enfermedades y apoya el desarrollo del cerebro y el cuerpo.

Las familias que amamantan a menudo dan cuenta de que fortalece el vínculo entre los padres y el bebé. **Y no solo es bueno para los bebés, también puede beneficiar a la persona que amamanta.** Puede reducir el riesgo de ciertos cánceres y afecciones de salud, y ayuda al cuerpo a recuperarse después del parto.

### Historias reales, Fuerza real

La lactancia materna no siempre es fácil. Tomará tiempo y paciencia. El viaje de cada padre es diferente, y cada bebé también lo es. He aquí la historia de una madre que lleva mucho tiempo amamantando a sus hijos a través del programa WIC, que muestra el poderoso impacto que puede tener la lactancia materna:



No importa dónde se encuentre en su viaje, sepa que no está solo(a). Dar el pecho es una habilidad que crece con el tiempo. Ya sea que amamante durante unos días, unos meses o unos años, cada gota marca la diferencia.

Celebremos la fuerza y el cuidado que hay detrás de cada toma. En esta Semana Mundial de la Lactancia Materna, honramos a los padres, los bebés y los cuerpos que los nutren, y la profunda conexión que ayuda a construir un futuro más saludable y sostenible para todos.

Artículo presentado por la Consejera de Lactancia Materna del Condado de Sherburne, Faydra

### 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

*"Cuando empecé a dar a luz, me enamoré de mi cuerpo y de lo que podía hacer, no sólo para crear vida, sino para mantenerla. Mi primer bebé rechazó los sólidos durante gran parte de sus primeros años de vida. Cuidó durante 27 meses. Algunos días, la leche materna era todo lo que aceptaba. A pesar de esto, creció y prosperó. Fue un recordatorio para mí de que mi cuerpo era poderoso y capaz. No siempre fue fácil para nosotros durante nuestro viaje de lactancia materna, pero valió la pena."*

# Actividades de verano

recomendaciones de niños locales de 2 a 6 años

Jugar en el parque

Soplar burbujas

Ir de pesca

Ir al zoo

Ir en bicicleta

Ir a nadar

Jugar al béisbol

Jugar Fútbol.

Embárcar en aventuras por el bosque

Ir de camping

Jugar con mis amigos afuera

A jugar con la tierra

Comida de picnic

Caminar al parque

Buscar unicornios

Ir a la playa.

Oler las flores

Leer libros

Cocinar u hornear juntos

Correr por el aspersor

Ir de excursión

Ir a una plataforma de bienvenida local

Jugar con la tiza