



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Al dar la bienvenida al mes de julio, nos entusiasma compartir nuevos consejos, recursos y actividades para apoyarle durante el embarazo, la crianza temprana y todos los pequeños momentos que ayudan a los pequeños a crecer. Estamos agradecidos de ser parte del viaje de su familia.

Este mes, destacamos algunos temas clave:

- Ideas de tiempo boca abajo para ayudar a los bebés a desarrollar fuerza a través de momentos simples y lúdicos.
- Recordatorios de verano sobre el calor y la seguridad del automóvil para mantener a todos seguros durante los viajes en clima cálido.
- Un enfoque en la gratitud: formas fáciles de notar y celebrar los momentos positivos de su día.

Añada un paseo familiar por la naturaleza para explorar, dejando que su pequeño recoja hojas o rocas para explorar. Le deseamos un julio lleno de sol, curiosidad, seguridad y conexión.

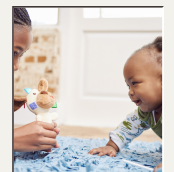
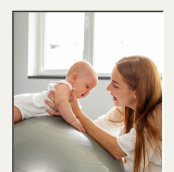
Pasar tiempo boca abajo

Pasar tiempo boca abajo es importante para el desarrollo muscular de los bebés. También ayuda a prevenir las manchas planas en la cabeza de su hijo y la tortícolis. El tiempo boca abajo puede comenzar justo después de regresar a casa del hospital.

- Al principio, es posible que su bebé se queje cuando esté boca abajo. La posición es nueva, ¡y ponerse boca abajo es un trabajo duro para sus pequeños músculos!
- Comience despacio con solo unos minutos al día. Coloque los juguetes cerca y hable o cante cara a cara con su bebé.
- Cuando su hijo tenga 3 meses, vaya aumentando los periodos de tiempo de barriguita hasta completar una hora al día.
- ¡Su bebé tendrá los músculos fuertes necesarios para levantar la cabeza, gatear, sentarse y más!

Vea diferentes posiciones de tiempo de barriguita y obtenga más información en: <https://tinyurl.com/2wwn7m96>

Siempre póngalo a dormir de espalda.



Herramientas de visita al hogar

Además de consultar con usted sobre su salud mental, bienestar y seguridad, su visitador domiciliario utiliza una variedad de herramientas para informarse sobre el desarrollo de tu hijo y fomentar el fortalecimiento de su relación con él. Estas herramientas nos dan una mejor comprensión de cómo le está yendo a su familia y cómo podemos apoyarlo. También les dan a los padres una imagen clara de su propio bienestar, el desarrollo de su hijo y las fortalezas que ya se manifiestan en las interacciones cotidianas.



No son pruebas o juicios, solo guías útiles. Destacan lo que va bien, identifican las áreas en las que el apoyo podría ser útil y se aseguran de que proporcionemos los recursos adecuados en el momento adecuado. Lo más importante es que nos ayudan a celebrar el crecimiento y a asociarnos consigo de manera significativa, respetuosa y solidaria. ¡Hágale saber a su visitador domiciliario si tiene preguntas en cualquier momento!



Obtenga más
información
sobre...

Apoyar a los padres en las visitas domiciliarias

Descripción general del programa

La visita domiciliar familiar tiene ofertas específicas para la paternidad utilizando dos enfoques basados en evidencia: el Enfoque del Corazón Cuidado (NHA, por sus siglas en inglés) y el Programa del Padre Cuidador (NFP, por sus siglas en inglés). Se pueden proporcionar en grupos o uno a uno y dar a los padres/cuidadores masculinos habilidades prácticas para fortalecer las relaciones familiares y apoyar el desarrollo saludable del niño.

Impacto observado:

- Los padres se vuelven más presentes emocionalmente
- Los padres ganan confianza en su labor de crianza
- La comunicación entre padres en la crianza compartida mejora
- Se crean conexiones más fuertes entre padres e hijos
- Los niños se benefician de cuidadores más tranquilos y regulados

Nurtured Heart Approach (NHA)

Una serie de seis semanas basada en la discusión que ayuda a los padres a desarrollar la confianza de sus hijos a través de los momentos cotidianos. Hace hincapié en el refuerzo positivo, las expectativas claras y la información instantánea como herramienta de autorregulación.

A Nurturing Father's Program (NFP)

Una exploración más profunda de 12 semanas sobre la paternidad saludable. Los temas incluyen la educación personal, la crianza compartida, la disciplina no violenta, el autocuidado y la sanación de los patrones generacionales. Utiliza la atención plena, la visualización y el diálogo interno positivo.

Cómo se ve el progreso

- Reflexionar sobre la propia infancia y educación
- Identificar áreas para el crecimiento personal
- Comprender su impacto en sus hijos
- Crecer en empatía
- Acomodarnos al nivel de los niños

Cómo Empezar

Los padres/cuidadores masculinos pueden autorreferirse a través del formulario de referencia en línea de First Steps. Las enfermeras Ben o Caidan harán un seguimiento. Actualmente se ofrece en los condados de Wright y Benton.

Datos curiosos sobre First Steps: Les preguntamos a nuestros enfermeros qué es lo que más les gusta de su trabajo:

- ¡Ver a los niños crecer y aprender!
- La flexibilidad y variedad que ofrece mi trabajo. Me encanta ver crecer a las familias.
- Ver la diferencia que hacemos con las familias. Sé que solo somos "una persona" en sus vidas, pero estoy seguro de que nuestro apoyo cambia la trayectoria de sus vidas.
- Revisar y hacer planes de parto.
- Ver el vínculo entre padres e hijos.
- Ver al bebé convertirse en la persona única que es.
- Reunirse con las familias en su hogar, relaciones, flexibilidad
- Ver a una madre pasar de cuestionarse a sí misma a sentirse más segura y confiar en sí misma.
- Tener un trabajo que me permita difundir el amor y la positividad a diario y formar relaciones significativas
- Llegar a ver a los niños
- Llegar a apoyar a los padres y sus bebés.
- Cultivar relaciones.
- Aprender de las familias.
- Flexibilidad y trabajo en la comunidad con las familias.
- Conocer nuevas familias y construir relaciones.
- Conexiones a largo plazo con las familias y asociación con recursos comunitarios.
- Ser un apoyo a las familias durante los momentos vulnerables y difíciles y ayudarlas a encontrar su brillo.
- Construir comunidades más sólidas a través de la conexión y el fomento de las relaciones.
- Establecer conexiones con socios de la comunidad.

¡Saludos a las familias de
nuestro equipo!





Comprender el desarrollo socioemocional en la primera infancia



El desarrollo socioemocional comienza en los primeros meses de vida y forma la base de cómo los niños se entienden a sí mismos, se relacionan con los demás y navegan por su mundo.

En la infancia y la primera infancia, esto incluye aprender a confiar en los cuidadores, expresar emociones, construir relaciones seguras, manejar la frustración y explorar con confianza.

Estas habilidades tempranas crecen a través de las interacciones cotidianas: sentirse reconfortado cuando está molesto, tener rutinas predecibles, escuchar palabras alentadoras y jugar con adultos receptivos.

Cuando los cuidadores ayudan a los niños a sentirse seguros, vistos y apoyados, fortalecen el desarrollo del cerebro y sientan las bases para el aprendizaje futuro, la resiliencia y las relaciones saludables.

Invertir en el desarrollo socioemocional desde el principio prepara a los niños para el éxito a largo plazo. El cuidado tranquilo y cercano que se brinda hoy ayuda a que los niños se conviertan mañana en estudiantes empáticos, seguros de sí mismos y con un buen autocontrol.

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

Actividades Del Mes



Pinta fuegos artificiales con tus manos

<https://www.avasalphabet.com/handprint-fireworks/>

Arte con esponja de mariposa

<https://tinyurl.com/2xxbfjzp>



Atención plena

La práctica de la gratitud es una forma de atención plena que implica reflexionar y expresar gratitud por cada aspecto positivo de la vida y los hitos alcanzados.



- Use un diario de gratitud para anotar tres cosas por las que esté agradecido cada día
- Tómese unos minutos para reflexionar sobre las experiencias positivas durante el día
- De un paseo consciente y concéntrese en las cosas de su entorno que aprecie
- Use un frasco de gratitud para almacenar al menos dos hitos que haga semanalmente para que puede volver a leerlos.
- Escriba una carta de agradecimiento para alguien de su vida y entréguesela. No solo verá efectos positivos en su bienestar, afrontamiento y memoria, sino que también aumentará la felicidad de esa persona.



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!

MIÉRCOLES, 1 DE JULIO
10:00AM – 1:00PM
MAINSTREET FAMILY RESOURCE CENTER
400 JACKSON AVE NW
ELK RIVER, MN 55330

VIERNES, 17 DE JULIO
10:00AM – 12:00PM
1010 COMMUNITY OUTPOST
1114 – 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS



PARK PALS

Bringing families together through play, laughter, and friendship.

Are you looking for new ways to connect and make new friends at the park this summer?

Join us for Park Pals Playdates!

Bring your kids for fun, friendship, and outdoor play in a welcoming, inclusive environment for all children, including those with special needs!



Saturdays: June 13 & 27, July 11 & 25, August 8 & 22
Time: 10:00 AM – 12:00 PM (weather permitting)
Location: Lion John Weicht Park
1104 Lions Park Drive
Elk River, MN 55330

Move Your Body. Lift Your Spirit. Build Your Village.

- Monday, June 15th 9:00am-10:00am**
Montissippi County Park 2801 Broadway W, Monticello, MN 55362
- Monday, July 13th 9:00am-10:00am**
Woodland Trails Regional Park
20135 Elk Lake Rd NW, Elk River, MN 55330
- Monday, August 10th 9:00am-10:00am**
Otsego County Park
15198 96th St NE, Otsego, MN 55330



Stroller Moms

What to expect

Meet new people, enjoy the outdoors, and support mental wellbeing together.

Everyone welcome - bring a friend!



Tómese un momento antes de que comience el ruido cada mañana. Enraícese en la gratitud y la intención.

En este momento, mi cuerpo siente:



Emoción que más he notado hoy:



Un momento que me hizo sonreír:

Una cosa que puedo dejar ir antes de que termine el día:
