First Steps Central MN

VOL. 93
NOVIEMBRE 2026

Contáctenos para más información

763-276-0441

www.firststepscentralmn.org

BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS



Con la llegada de noviembre, se nos invita a una temporada de reflexión, gratitud y conexión. Es un mes lleno de alegrías sencillas: compartir comidas reconfortantes, crear nuevas tradiciones y apreciar los momentos que unen a las familias. Su visitante domiciliario está aquí para apoyarla en cada paso del camino, ofreciéndole aliento, recursos e ideas para ayudar a su familia a aprender, crecer y prosperar.

Cada año, su visitante domiciliario le pedirá que complete una encuesta de opinión familiar para compartir su experiencia en nuestro programa de visitas domiciliarias familiares. Complete la encuesta antes del 20 de noviembre.

A medida que completa su Encuesta de comentarios familiares, aquí hay algunas preguntas para reflexionar sobre su crecimiento como padre durante el año pasado:

- ¿Qué metas me había fijado?
- ¿Cómo ha cambiado alguna de mis prioridades?
- ¿Qué he aprendido sobre mí mismo durante el último año?
- ¿Qué aprendí sobre mi hijo el año pasado?
- ¿De qué estoy más orgulloso?
- ¿Quiénes son mis mayores apoyos?
- ¿Qué metas tengo para el próximo año?



Su enfermera de First Steps (Primeros Pasos) está aquí para usted durante su viaje de crianza. ¡Gracias por colaborar con nosotros!



Se pidió a las personas que realizan visitas domiciliarias de First Steps que describieran con una palabra a las familias que visitan en sus hogares.

Resilientes

fue la respuesta número uno, seguida de:

Determinadas, Habilidosas, Agradecidas, Dinámicas, Fuertes

Temporada de gripe

La influenza (o gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus que ataca la nariz, la garganta y los pulmones. No es lo mismo que la "gripe estomacal".

Ahora es un buen momento para vacunarse contra la gripe para protegerla a usted, a su bebé en desarrollo durante el embarazo y a sus hijos (si tienen al menos 6 meses de edad) a medida que nos acercamos a la temporada de gripe.

- La vacuna contra la gripe no ha demostrado causar daños a las personas embarazadas ni a sus bebés.
- No puede contraer la influenza por la vacuna contra la gripe.
- También protege a su bebé durante seis (6) meses después del nacimiento, cuando aún es demasiado pequeño para vacunarse contra la gripe.

Y recuerde, hay varias otras formas de ayudar a su sistema inmunológico durante estos meses fríos de invierno:

- Lávese las manos bien y con frecuencia, después de ir al baño, cambiar un pañal, antes de preparar la comida, antes de comer y cuando sus manos estén visiblemente sucias.
- Segúrese de comer de manera saludable y nutritiva.
- Manténgase hidratado: beba agua.
- Prioriza un horario de sueño saludable.
- Evite a otras personas que estén enfermas.

The Period of PURPLE Crying/El período del llanto PURPURA

Esto es una parte normal del desarrollo de todo bebé. Este periodo comienza alrededor de las 2 semanas de vida, alcanza su punto máximo a los 2 meses y termina entre los 3 y 5 meses de edad. Algunos bebés pueden llorar más que otros. www.dontshake.org

P	U	R	P	L	E
PEAK OF CRYING	UNEXPECTED	RESISTS SOOTHING	PAIN-LIKE FACE	LONG LASTING	EVENING

- Peak of Crying (Pico de llanto): su bebé puede llorar más cada semana, la mayor cantidad en el mes 2, y luego menos en los meses 3-5.
- (Unexpected) Inesperado: el llanto puede ir y venir y no sabes por qué.
- Resists soothing (Se resiste a los calmantes): es posible que su bebé no deje de llorar sin importar lo que intente.
- Pain-like face (Cara similar al dolor): un bebé que llora puede parecer que tiene dolor, incluso cuando no lo tiene.
- Long lasting (Larga duración): el llanto puede durar hasta 5 horas al día, o más.
- Evening (Noche): su bebé puede llorar más al final de la tarde y por la noche.

Es importante recordar que la palabra “periodo” implica que hay un final. Los programas “Period of PURPLE Crying” (Periodo de Llanto PURPLE) enseñan a los padres qué esperar y cómo sobrellevar esta etapa.

Si necesitas un descanso, coloca a tu hijo en un lugar seguro y ve a otra habitación para calmarte. Llama a un amigo o a un familiar. Nunca sacudas a tu bebé, ya que esto puede provocar lesiones permanentes o incluso la muerte.

Manteniendo una mentalidad de crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa creer que podemos mejorar en las cosas cuando nos esforzamos y utilizamos formas de pensar útiles. Nuestra mentalidad afecta la forma en que actuamos todos los días e incluso puede ayudarnos a tener éxito. Aprender a tener una mentalidad de crecimiento requiere tiempo y práctica.
Aquí tiene usted algunas ideas para ayudarle a cambiar sus pensamientos cuando se siente desanimado.

- En lugar de decir “Esto es difícil”. Intente decir: “Con la práctica, esto se volverá más fácil”.
- En lugar de decir “Me rindo”. Intente decir: “Todavía no soy bueno en esto, pero con la práctica lo seré”.
- En lugar de “Estoy cometiendo demasiados errores”. Intente decir: “Los errores son la forma en que aprendo y mejoro”.
- En lugar de decir “No sé cómo”. Intente decir: “Esto es algo que puedo aprender”.

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

Momento de atención plena

Caminar con atención plena significa prestar mucha atención mientras camina. Se percata de cada paso, de su respiración y de cómo se siente su cuerpo. Esto le ayuda a mantener la calma y a concentrarse en el momento.

- Elige un lugar tranquilo.
- Mantente erguido y establece una intención.
- Camina despacio y con determinación.
- Sincroniza tus pasos con la respiración.
- Siente las sensaciones bajo tus pies.
- Mantente presente e ignora las distracciones.
- Involucra tus sentidos y observa tu entorno.
- Finaliza de manera consciente, apreciando la experiencia.



Actividades Del Mes

Handprint Tree (Árbol de huellas manuales):





https://www.craftymorning.com/kids-handprint-fall-tree-craft/

Nieve falsa



Osólo se necesitan 3 ingredientes:

- almidón de maíz
- bicarbonato sódico
- agua



https://littlebinsforlittlehands.com/make-fake-snow-winter-sensory-play/

Diversión con First Steps Central MN

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!

MIERCOLES
4 DE NOVIEMBRE
1:00PM-3:00PM

MAIN STREET FAMILY SERVICES
400 JACKSON AVE NW,
SUITE 101
ELK RIVER, MN 55330



VIERNES
20 DE NOVIEMBRE
10:00AM - 12:00PM

1010 COMMUNITY OUTPOST
1114 - 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



VIERNES
12 DE NOVIEMBRE
9:30AM- 11:30AM

SAUK RAPIDS GOVERNMENT CENTER
250 SUMMIT AVE N,
SAUK RAPIDS, MN 56379



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS

FAMILY OPEN GYM

Laugh • play • connect





Thursday, November 19th

6:00pm-7:30pm

Where: Liberty Elementary Cafeteria

Come as you are! Play, laugh, and connect at Family Open Gym!

Parent Cafe
PARENTING SUPPORT GROUP

Main Street
FAMILY RESOURCE CENTER

Circle of Care & Connection

SPECIAL NEEDS PARENTING SUPPORT GROUP

YOU'RE NOT IN THIS ALONE.

We're in this together.

SPECIAL NEEDS SUPPORT GROUP

Support. Connection. Understanding.

Join other parents and caregivers for a welcoming space to share, learn, and connect. We're here to support each other on the unique journey of raising children with special needs.

All families welcome!

WEDNESDAY, NOVEMBER 18TH

6:00PM – 7:30PM

LIBERTY ELEMENTARY
17901 205th Ave NW
Big Lake, MN 55309

You are seen.
You are heard.
You belong.

- Connect with other parents
- Share experiences & get support
- Learn helpful resources & tips
- Find encouragement & hope

TOGETHER WE ARE STRONGER.

Early Childhood Family Education (ECFE)

FAMILY TIME SATURDAY

Families With Children
Birth to Kindergarten Entry



Spend time playing and learning with your child while connecting with other parents and caregivers. Share experiences, ask questions and get support from licensed early childhood and parent educators.

9:30-11:30 AM
SATURDAYS
Oct. 24, Nov. 14, Dec. 12,
Jan. 30, Feb. 27, March 20,
April 10, May 8

QUARRYVIEW EDUCATION CENTER



St. Cloud Area School District 742

PLATICAS DE BEBE

Gratis para padres, cuidadores y bebés de 0 a 12 meses.

¡REGALO GRATIS EN TU PRIMERA VISITA!

CONECTAR

CON OTROS PADRES.

OBTENGA

APOYO Y PERSPECTIVAS DE PADRES Y EDUCADORES DE LA PRIMERA INFANCIA.

- Cuidado y rutinas del bebé
- Sueño y autocuidado
- Bienestar de Posparto
- Juego y aprendizaje temprano
- Cambios y Transiciones Familiares
- Desarrollo del lenguaje, motor y socioemocional

EL REGISTRO ES GRATUITO, PERO NO OBLIGATORIO. ES UNA CLASE DE ASISTENCIA LIBRE.

LUNES	MARTES (1.° y 3.°)	JUEVES
11:30a.m.–1:00 p.m.	**5:30–7:00 p.m.**	**9:30–11:00 a.m.**
No hay clases 9/21, 12/21, 12/28, 2/15, 3/8, 5/17	No hay clases 1/19	No hay clases 10/15, 11/26, 12/24, 12/31, 3/11

Quarryview Education Center
800 7th St S, Waite Park, MN

320-370-8250

¡Escanea el código para ver más clases para padres e hijos!

St. Cloud Area School District 742!

Ven y Juega

Visite nuestra aula de Educación Familiar para la Primera Infancia (ECFE) para jugar con su hijo, desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.







¡Gratis! Sin Registro

Edad de 0–5

Lunes
Sept. 14-Oct. 26
12-1:30 pm

Lunes
Sept. 14-Jan. 11
9-10:30 am

Miércoles
Sept. 23-Nov. 11
12-1:30 pm

Quarryview Education Center
Puerta 1, 800 7th St S., Waite Park

Preguntas? 320-370-8250

No, habrá sesiones matutinas los días de inicio tardío.
Visite isd742.org para consultar los dias festivos, los cierres y los cambios de horarios.