



EMBARAZO

Su proveedor de atención médica puede ofrecerle diferentes exámenes de detección durante su embarazo. Estos exámenes pueden ayudar a determinar si su bebé tiene un mayor riesgo de desarrollar ciertos defectos de nacimiento o problemas de desarrollo. Son opcionales, pero pueden ayudarlo a usted y a su proveedor a sentirse mejor preparados. Por ejemplo:

- Muestreo de vellosidades coriónicas (MVC): consiste en extraer una pequeña cantidad de tejido de la placenta en desarrollo del bebé colocando un catéter a través de la vagina y el cuello uterino o una aguja a través del abdomen. Por lo general, se realiza a las 10-12 semanas de embarazo.
- Cribado combinado del primer trimestre: se utiliza una ecografía para medir el área de líquido que hay detrás del cuello del bebé. Esta información se combina con un análisis de sangre tanto en el primer como en el segundo trimestre.
- También pueden tomarse muestras de sangre, cultivos de orina o frotis vaginales/cervicales de la madre para realizar diversos análisis, como una prueba de portador de fibrosis quística, una prueba del VIH, un perfil prenatal (para determinar el grupo sanguíneo, el factor RH, el nivel de hemoglobina y otras afecciones) y pruebas de enfermedades de transmisión sexual.
- Ultrasonido



EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Los bebés empiezan a aprender a comunicarse desde el día de su nacimiento. Escuchan las voces y los sonidos a su alrededor. Luego, hacen sonidos como arrullos y balbuceos. La mayoría de los bebés dicen sus primeras palabras alrededor de 1 año. Consejos para fomentar el desarrollo del lenguaje de su bebé:

- Hable mucho con su bebé. Dígasle lo que está haciendo mientras lo hace, como "Mamá está lavando los platos" o "Papá está cambiando tu pañal".
- Léale a su hijo cada día. Señale las imágenes y nombre lo que ve.
- Cuando su bebé señale algo, diga su nombre. Si señala una taza, diga "taza".

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, puede hablar con su enfermera de First Steps (Primeros Pasos), hablar con el pediatra de su hijo y/o ponerse en contacto con [Help Me Grow](#) (Ayúdame a Crecer) para obtener recursos.



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Consejos para mantener a su familia saludable a medida que se acerca el invierno:

- Lávese las manos con agua y jabón con regularidad, incluso:
 - después de cambiar los pañales
 - antes de que usted o su bebé coman
 - al entrar en su alojamiento
 - después de sonarse la nariz o usar el baño
- Anime a cualquier persona que visite su casa o que piense coger a su bebé o interactuar con él a que también se lave las manos antes.
- Dar prioridad a un sueño de calidad y a una alimentación sana, así como a la ingesta de agua, siempre que sea posible.
- Evitar a los enfermos y las reuniones con mucha gente
- Mantenga limpios y secos el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, los chupetes, los juguetes, el asiento del coche y la ropa de cama del bebé.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas recomendadas, incluidas la influenza, COVID, RSV.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

IPuede ser mejor esperar hasta que la lactancia materna esté bien establecida antes de introducir la leche materna en un biberón. Así el bebé tendrá tiempo de aprender a agarrarse bien al pecho. Sin embargo, no siempre es posible.

Puede ser útil reunirse con una especialista en lactancia, su enfermera y/o su proveedor de atención médica para conocer otras formas de ayudarlo a conseguir sus objetivos de lactancia. Pueden sugerir el uso de una jeringuilla, una taza o una sonda para ayudar con la alimentación. También pueden ofrecer consejos sobre los distintos tipos de biberones, el flujo de la tetina y el ritmo de alimentación con biberón.

Visite su Baby Cafe o Grupo de Alimentación Infantil más cercano. O pregunte a su enfermera de First Steps para obtener más información sobre este apoyo gratuito.

Las investigaciones nos muestran que las madres lactantes que introducen un chupete son tan exitosas con la enfermería como las que no lo hacen. Los chupetes pueden ser un factor de protección para reducir el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Los bebés pueden utilizarlos sin peligro mientras duermen.

Obtenga más información en:

- [Your Guide to Breastfeeding](#)
- [Taking Cara Babies](#)
- [Baby Center](#)





SEGURIDAD Y RECURSOS

Fare For All

es una tienda de comestibles pop-up que vende paquetes de productos frescos y carne congelada con hasta un 40% de descuento sobre el precio de venta al público. Hay varias ubicaciones en Minnesota, incluidas las de Elk River, Buffalo, St. Cloud y St. Joseph.

<https://www.fareforall.org>

Tri-CAP

es el programa de acción comunitaria designado a nivel federal para los condados de Benton, Sherburne y Stearns. Pueden ayudar con las necesidades básicas (transporte, vivienda, energía, recursos alimentarios), la autosuficiencia (aptitud financiera, alquiler, impuestos, reconstrucción de la vida) y la estabilidad del edificio (propiedad de la vivienda, reparación y climatización).

<https://tricap.org/>

Wright County Community Action (WCCA)

es la agencia de acción comunitaria designada para el Condado de Wright. Pueden ayudar con la autosuficiencia (servicios de envejecimiento, navegación MNSure, preparación de impuestos), nutrición (WIC, programa de mochilas, cajas de alimentos de emergencia, estante de alimentos), vivienda (asistencia energética, prevención de ejecuciones hipotecarias, viviendas de transición, climatización) y educación (Early Head Start, Head Start).

<https://www.wccaweb.com/>

Community Connect-Big Lake 10/17/24, 2p-6p

un evento de un día y una parada que ofrece a individuos y familias acceso a recursos y servicios en un ambiente acogedor y divertido.

<https://sherburneunitedway.org/community-connect/>

Project Connect-St. Cloud 10/29/24, 10a-3p

un evento gratuito que ofrece a las personas de nuestra comunidad la oportunidad de acceder a los servicios ofrecidos por agencias gubernamentales, sin fines de lucro y de otro tipo

<https://www.facebook.com/phcstcloud>



ACTIVIDADES DEL MES

Arte con hojas



Huellas de caramelo de maíz



Manualidad de la pajita fantasma



Para encontrar más manualidades de otoño, visite:
<https://www.craftymorning.com/category/fall-crafts/>



GRUPOS DE ALIMENTACIÓN LOCALES SEMANALES DE BABY CAFES

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

ATENCIÓN PLENA

El objetivo de conectar con la naturaleza como parte de la atención plena es calmar el cuerpo y sentirse presente a través de la observación sensorial.

- Disfrute de paseos por la naturaleza, picnics y comidas al aire libre, rodeado de naturaleza.
- Mire las estrellas en una noche despejada.
- ¡Haga fotos!
- Medite al aire libre mientras escucha el sonido de la naturaleza.

AFIRMACIÓN DEL MES

"Estoy enraizado y arraigado como los árboles, preparándome para traer nueva vida al mundo".

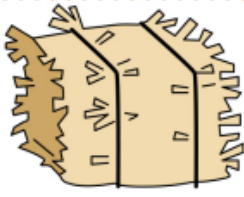




Caza del tesoro otoñal



·Espantapájaros



·Paca de heno



·Girasol



·Maíz



·Tallo de maíz



·Pila de hojas



·Rastrillo



·Manzana



·Fanega de manzanas



·Hongos



·Ardilla



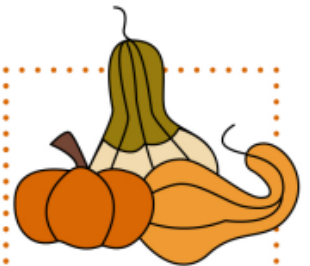
·Bellota



·Cono del pino



·Calabaza



·Gord



·Trigo



·Hoja de naranjo



·Hoja amarilla



·Hoja roja



Tractor

NOS ENCANTARÍA ESCUCHARLE.

PARA COMPLETAR LA ENCUESTA DE SALUD COMUNITARIA DE 2024

[HTTPS://ARCCG.IS/159BBC](https://arccg.is/159BBC)



AYÚDENOS A RECOPIAR
INFORMACIÓN SANITARIA
IMPORTANTE SOBRE
NUESTRAS
COMUNIDADES
RELLENANDO LA
ENCUESTA DE SALUD
COMUNITARIA

Sahanka ayaa lagu
heli karaa af-
soomaali

Also available in
English.



CENTRAL MN ALLIANCE
STRENGTHENING PARTNERSHIPS FOR CHANGE

ECFE Crianza a través de culturas

Clase para padres e hijos
que hablan español
recién nacidos a 5 años



Las clases se reúnen en

Quarryview
Education Center
800 7th St. S.
Waite Park, MN 56387

Jueves

12:00-1:45 PM

Regístrate en línea a
bit.ly/742PAC

Registro
Por Teléfono:
(320) 370-8250



St. Cloud Area
School District
Prepare. Engage. Educate. Empower. Inspire.

Allina Health
BUFFALO HOSPITAL

CentraCare

WCCA
WRIGHT COUNTY COMMUNITY ACTION

WRIGHT COUNTY
PUBLIC HEALTH



TAKE THE WRIGHT COUNTY COMMUNITY HEALTH SURVEY

Wright County Public Health and partners conduct a Community Health Survey every three years to understand residents' health behaviors and concerns. This survey helps develop and direct programs that meet community needs. This is the first year the survey is online!

Participation takes about ten minutes, and is completely anonymous.

Questions or concerns? Don't hesitate to reach out!

Email: HS.PublicHealth@co.wright.mn.us

Phone: (763) 335-0280



PLATICAS DE BEBE

Para los padres/Cuidadores y recién nacidos
hasta las 16 semanas

Conéctese con otros padres de recién nacidos y obtenga información de los educadores. Únase a nosotros para obtener apoyo, orientación y comunidad mientras navega por la vida con un recién nacido.

Hora: 12:30 -2:00 pm la mayoría de los jueves

~ Diferentes temas cada semana ~

Sept 5 & Nov 14: Adaptarse a la paternidad

Sept 12 & Nov 21: Cuidado del bebé/Tiempo de cuidado

Sept 19 & Dec 5: Dormir

Sept 26 & Dec 12: Autocuidado post-parto

Oct 10 & Dec 19: Jugar

Oct 24 & Jan 2: Desarrollo cognitivo y socioemocional

Oct 31 & Jan 9: Desarrollo motor y del lenguaje

Nov 7 & Jan 16: Cambio familiar

¡GRATIS!

No es necesario
registrarse.

St. Cloud Area
School District

Echa un vistazo a nuestras clases
para padres e hijos en



Centro Educativo Quarryview
800 7th St. S., Waite Park, MN 56387 (320) 370-8250

isd742.org/ECFE

FAMILY FUN FEST!

COSTUMES ENCOURAGED

2024

FRIDAY OCT. 4
5:00 TO 7:00 PM

FREE RESOURCE FAIR! LIBERTY GYM

PRIZES
GAMES

COME
JOIN US

FACE
PAINTING

Big Lake
EARLY
CHILDHOOD

FLU VACCINE

Vacuna contra la gripe

Appointments are required.
Se requieren citas.

Call 320-200-3200 or visit CentraCare.com
to schedule today!

Llame al 320-200-3200 hoy para programar una cita.

Stay ahead of flu
season— get your
flu shot today!

Mantente adelante de
la temporada de gripe!

- The flu vaccine is recommended for everyone over the age of 6 months.
- No other health concerns will be addressed.
- Please wear short sleeves and bring your insurance card.
- La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de edad de 6 meses.
- No se ablara de otros problemas de salud en este evento.
- Use camisa de manga corta.
- Traiga su tarjeta de seguro.

CentraCare®

CentraCare.com

Circle of Security® PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

Presented by: Belinda Labor and Sara Falk

Location: Virtual via Zoom

Cost: No cost to families thanks to grant funding.

Choose from one of these two options:

Option A: Wednesday evenings from 7:00 p.m. to 8:00 p.m. (total of 8 sessions)

Dates: September 25, October 2, 9, 16, 23, 30, November 5 and 13, 2024

Option B: Wednesday evenings from 7:00 p.m. to 8:00 p.m. (total of 8 sessions)

Dates: October 23, 30, November 6, 13, 20, (Skip 11/27) December 4, 11 and 18, 2024

Who should attend: Parents, caregivers, foster parents, and guardians
(minimum of 5 caregivers, maximum of 15 caregivers)

Attending every week is important and expected! Families who attend every session will receive a small gift at the end of the class.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:

320-406-1600, extension 0

or email: office@ellisoncenter.org

If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at pam@ellisoncenter.org.

Ellison Center
A place for growth, development, and reflection

600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – www.EllisonCenter.org

CIRCLE OF SECURITY®

Abbreviated



Virtual Parenting Class

Circle of Security Parenting Program is
ideal for parents with children ages Birth
through 8 years old.

Enhance the
development
of your child's
self esteem

Support your child's
ability to
successfully manage
emotions

Understand your child's
emotional world by learning to
read their emotional needs

Thursday Evenings 7pm-8pm CST
OCTOBER 3rd-NOVEMBER 21st
Virtually

REGISTRATION
eventbrite

<https://cospabbreviated.eventbrite.com>

\$10 per Class (\$70 Total)
Register by: 9/30/24



For more information please
visit our website or call

Main Street
FAMILY SERVICES
Mainstreetfamilyservices.org
763-595-1420