



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Cultivar su propia mentalidad de crecimiento (y la de su hijo)

Una mentalidad de crecimiento ocurre cuando creemos que nuestra inteligencia y habilidades se pueden mejorar con esfuerzo y las estrategias correctas. La mentalidad da forma a nuestra vida cotidiana, alimenta nuestro comportamiento y ayuda a predecir nuestro éxito. Desarrollar una mentalidad de crecimiento es un proceso permanente.

Reformular sus propios pensamientos y enseñar una mentalidad de crecimiento a su hijo no es una tarea fácil, pero puede contribuir a su éxito y felicidad a lo largo de toda su vida.

A continuación se presentan algunas sugerencias sobre cómo cambiar sus pensamientos cuando se siente desanimado..



En lugar de decir:

Esto es difícil.

Intente decir:

¡La práctica me ayudará a que esto sea más fácil para mí!



Estoy cometiendo demasiados errores.

¡Los errores son la forma en que aprendo y mejoro!



Me rindo.

Todavía no soy bueno en esto, ¡pero con la práctica lo seré!



No sé cómo.

¡Esto es algo que puedo aprender!



El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Preguntas abiertas

Las preguntas abiertas requieren respuestas de más de una palabra y lo contrario de respuestas de sí/no. Ellas a menudo comienzan con palabras como: cómo, qué, por qué o cuéntame.

Hacerle preguntas abiertas a su hijo puede ayudarlo a desarrollar su curiosidad, capacidad de razonamiento, creatividad, pensamiento crítico e independencia. A continuación, mostramos algunos ejemplos:

- Háblame de lo que construiste/hiciste/creaste.
- ¿Me puedes describir qué pasó?
- ¿Qué es lo que más le gusta de él?
- Háblame de lo que viste.
- ¿Cómo te sentiste cuando lo terminaste?
- ¿Qué aprendiste?
- Háblame de cómo trabajaron juntos.
- ¿Qué crees que pasará después?
- ¿Qué harías diferente la próxima vez?



Fuente: <https://www.tutordocor.com/resources/infographics/>

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.





Actividades Del Mes



Snowball Balance (Equilibrio de bola de nieve):

<https://happytoddlerplaytime.com/snowball-balance-winter-stem/>

Handprint Tree (Árbol de huellas manuales):

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



Seguridad y Recursos

Cannabis y prevención de intoxicaciones por THC

Consulte las páginas 3-4 para obtener información sobre lo que se sabe sobre los impactos del consumo de cannabis durante el embarazo, la lactancia materna y la lactancia materna, reduciendo el daño potencial y las opciones de apoyo.

Muchos productos comestibles y bebibles de cannabis tienen el aspecto de dulces, jugos u otras golosinas. Son especialmente vulnerables los niños, que pueden ingerirlos accidentalmente.

- Trate los productos de cannabis como lo haría con los medicamentos. Guárdelos de forma segura fuera de su alcance, en un gabinete cerrado con llave, en una caja de medicamentos o en una caja fuerte. Mantenga los productos en el embalaje a prueba de niños del minorista.
- Hable con familiares, amigos y cuidadores. Solicite a cualquier persona cuya casa visiten sus hijos que guarde los productos que contengan cannabis y otras drogas en un lugar seguro.
- Siga estos consejos de seguridad incluso sin niños en el hogar. Proteja a los visitantes curiosos y a las mascotas manteniendo los productos que contengan cannabis bajo llave y fuera de la vista.

Si un niño consume THC que no está médicamente certificado para él, llame inmediatamente a un profesional médico o a la línea directa gratuita del Centro de Control de Envenenamientos al 1-800-222-1222. Los productos con cannabis pueden tardar de 30 minutos a dos horas en surtir efecto, por lo que incluso si un niño parece estar bien después de ingerir THC, es posible que aún necesite tratamiento médico. Hay que actuar de inmediato.

Obtenga más información en:
<https://www.health.state.mn.us/communities/cannabis/materials.html>



FS Family Feedback Survey

Your feedback is valuable to us. Please help us continue to improve our services by filling out this survey.



FIRST STEPS ENCUESTA DE OPINIÓN

Por favor, completen esta encuesta para ayudarnos a continuar mejorando nuestros servicios. Haga clic en "Default language" en la parte superior de la página y elija "Español" para Español.

FIRST STEPS SAHANKA QOYSKA

Fadlan nagu caawi inaan sii wadno horumarinta adeegyadayada adiga oo buuxinaya sahankan. Guji "Default language" ee ku taal xagga sare ee bogga oo dooro "Somali" ee Soomaaliga.



<https://arccg.is/048Qj10>

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

1. ¿Qué metas me había fijado?
2. ¿Cómo ha cambiado alguna de mis prioridades?
3. ¿Qué he aprendido sobre mí mismo durante el último año?
4. ¿Qué aprendí sobre mi hijo el año pasado?
5. ¿De qué estoy más orgulloso?
6. ¿Quiénes son mis mayores apoyos?
7. ¿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!

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

*Se ha actualizado la Lista de Recursos de Lactancia Materna del Condado de Sherburne en español. Encuéntralo en:
<https://firststepscentralmn.org/resources>



Lo que debe saber sobre el cannabis para usted, su bebé y los niños pequeños

Muchas personas se preguntan si es seguro consumir cannabis (también conocido como marihuana, hierba o mota) durante el embarazo, al planear un embarazo o durante la lactancia (alimentar a un bebé con leche humana mediante los senos, el biberón o el extractor). Las personas consumen cannabis de muchas formas, por ejemplo, en cigarrillos o vapeadores, o en caramelos, alimentos o bebidas, y esto puede afectar la manera en la que piensan, sienten y toman decisiones. Consumir cannabis de cualquier forma durante el embarazo y la lactancia puede afectar su salud y la de su bebé. Aunque el cannabis es legal en Minnesota para personas mayores de 21 años, eso no significa que sea seguro consumirlo durante el embarazo o la lactancia.

Infórmese

Sabemos que quiere tomar la mejor decisión para usted y su bebé. Aunque aún hay mucho que no sabemos sobre los efectos del cannabis en la salud, esto es lo que sí sabemos:

- Lo que usted consume puede afectar a su bebé. Consumir cannabis puede afectar el desarrollo cerebral de su bebé y aumentar los siguientes riesgos:
 - Que su bebé nazca demasiado pequeño o prematuro.
 - Muerte fetal o muerte infantil.
 - Problemas de aprendizaje, de conducta u otros problemas de salud.
- El cannabis se almacena en la grasa de su cuerpo durante semanas. Algunos químicos del cannabis pueden permanecer en su leche incluso después de que usted deje de consumirlo. Extraer y desechar la leche no es una medida eficaz cuando se consume cannabis.
- Consumir cannabis durante el embarazo puede aumentar su riesgo de sufrir complicaciones, como las siguientes:
 - Hipertensión gestacional (presión arterial alta).
 - Preeclampsia.
 - Aumento de peso.
 - Desprendimiento de placenta (cuando la placenta se separa de la pared del útero).
 - Diabetes gestacional.
- Cuanto más cannabis consume, mayores son los riesgos para su salud, especialmente si también fuma cigarrillos.



No se recomienda consumir cannabis durante el embarazo o la lactancia.

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists) y la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomiendan dejar de consumir cannabis durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Reducción de daños potenciales

Algunas personas pueden tener dificultades para dejar el cannabis. Para reducir los daños potenciales, considere lo siguiente:

- Reduzca la cantidad y la frecuencia del consumo de cannabis.
- Estar bajo los efectos del cannabis mientras cuida a un niño no es seguro. Si planea consumir cannabis, organice con anticipación el cuidado del niño.
- Fume al aire libre siempre que sea posible para evitar la exposición del niño al humo de segunda mano del cannabis.
- No conduzca después de consumir cannabis. No permita que su hijo viaje en un automóvil si la persona que conduce está bajo los efectos del cannabis. El cannabis puede causar reacciones más lentas, mareos, confusión y dificultad para pensar.
- Guarde los productos de cannabis en un lugar cerrado con llave donde su hijo no pueda verlos, alcanzarlos ni acceder a ellos.
- Si ha estado usando cannabis para tratar una condición médica o síntomas del embarazo, hable con su médico sobre lo que siente y sobre otros tratamientos disponibles.



Opciones de apoyo

Si usted o un ser querido desea hablar sobre cómo reducir o dejar el consumo de cannabis, existen recursos que pueden ayudarlo.

- Hable con su médico para recibir una derivación.
- Visite [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) (www.findtreatment.gov) para encontrar programas de tratamiento.
- Visite la página de [Fast Tracker](https://fasttrackermn.org) (<https://fasttrackermn.org>) o llame al 651-426-6347 para encontrar servicios para el trastorno por consumo de sustancias cerca de usted. Incluye proveedores tribales.
- Llame a la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration National Hotline) al 800-662-HELP (4357).

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-3650.

Minnesota Department of Health
Child and Family Health Division
health.mch@state.mn.us | 651-201-3650
www.health.state.mn.us

mn DEPARTMENT
OF HEALTH

Diversión con First Steps



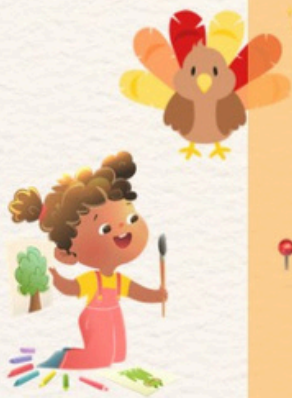
Actividades de Noviembre:

- Manualidad de pavo de acción de gracias
- Pintura de calabaza

✨ Diversión para los niños, conexión para los padres

📅 **Miércoles, 5 de Noviembre**
9:00AM-12:00PM

📍 **Main Street Family Resource Center**
400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330
¡Evento gratuito para todos!



Aprender y jugar

¡Acompáñanos en grupos de juego para todas las edades!

¡Nueva
fecha!

14 de
noviembre
de 9:30 a 11:30

Sociedad Histórica del Condado de Wright
2001 MN-25, Buffalo, MN 55313

Realice una serie de actividades centradas en la diversión y el aprendizaje precoz.

★ **Gratis** ★



SALEM COMMUNITY OUTPOST

FREE HEALTHCARE FOR INDIVIDUALS AND FAMILIES!



90 RIVERSIDE DR SE, ST. CLOUD MN, 56304

Our Services

Nurse Practitioner Clinic Visits

On site testing (UTI, strep, etc)

Basic medical care

Referrals to other health resources

Illness visits

Sports physicals

Nurse Visits

Blood pressure checks

Blood sugar checks

Learn how to lower stress

Healthy eating habits

Finding resources

When to Visit Us



NP & Nurse Visits Available



Nurse Visits Only

OCTOBER 2025						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER 2025						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER 2025						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Clinics will run 1-4pm each day they're offered. Walk-ins only, no appointments needed.

Interpreter services will be available on the dates the Nurse Practitioners are there.

Learn more at: <https://www.csbsju.edu/news/ribbon-cut-on-free-clinic-staffed-by-csb-and-sju-nursing-students-on-st-clouds-east-side/> and <https://www.centracare.com/services/project-h-e-a-l/>