



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

No existe un método único para ganar peso durante el embarazo. Puede variar en función de muchos factores, incluido el peso que tiene la madre antes del embarazo. Trabaje con su proveedor de atención médica para determinar qué es lo correcto para usted.

- Un extra de 300 calorías al día (medio sándwich y un vaso de leche descremada) es típicamente todas las calorías adicionales que su cuerpo embarazada necesita en su segundo y tercer trimestre.



Además del peso de su bebé (alrededor de 7-8 libras), aquí hay un desglose de muestra de dónde va el resto del peso:

- Pechos: 1-3 libras
- Crecimiento del útero: 2 libras
- Placenta: 1.5 libras
- Líquido amniótico: 2 libras
- Aumento del volumen de sangre: 3-4 libras
- Aumento del volumen de líquido: 2-3 libras
- Almacenes de grasa: 6-8 libras

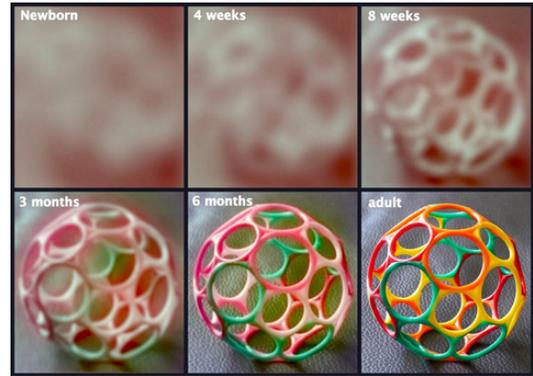


Cómo favorecer una pérdida de peso saludable después del embarazo:

- Céntrese en las frutas, las verduras y los cereales integrales. No sólo le aportan nutrientes importantes, sino que le ayudan a sentirse saciado durante más tiempo.
- Si está en período de lactancia, comer alimentos variados cambiará el sabor de la leche materna. Esto expondrá a su bebé a diferentes sabores que podrían ayudarlo a aceptar más fácilmente los alimentos sólidos en el futuro.
- Una vez que su proveedor de atención médica ha autorizado, comience con ejercicios simples para mantenerse activo. Lleve a su bebé a dar un paseo diario. No solo ayudará a mantenerse activo, sino que también puede reducir el estrés.
- Bebe mucha agua durante todo el día.

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Al nacer, un bebé es sensible a las luces brillantes y su visión central aún se está desarrollando. Pueden mirar fijamente a objetos situados a una distancia de entre 20 y 30 centímetros. Prefieren caras en las que centrarse, así como patrones de contraste en blanco y negro. Con el tiempo, su visión se vuelve más clara.



La Asociación Americana de Optometría recomienda que los niños se hagan exámenes de la vista entre los 6 y los 12 primeros meses de su vida. Las evaluaciones "InfantSEE" están disponibles gratuitamente para bebés entre 6 y 12 meses de edad en los optometristas participantes. Encuentre un optometrista participante en www.infantsee.org/find-a-doctor



Los optometristas se asegurarán de que los ojos de su bebé se desarrollen normalmente, verificarán si hay signos de trastornos oculares o de la visión.

Los problemas oculares y de visión pueden interferir con el aprendizaje y el comportamiento, por lo que es importante detectarlos y abordarlos lo más pronto posible. También se recomienda llevar a su hijo al optometrista a la edad de 3 años, antes de comenzar la escuela, y luego cada año siguiente.





Actividades Del Mes



Contenedores sensoriales de primavera

<https://tinyurl.com/d6fjdw9s>



<https://tinyurl.com/3knhzcup>



Letrero de Feliz Prima



El 20 de marzo es el primer día de la primavera

Momento de atención plena

Obtenga más información sobre las siguientes posturas y actividades de yoga con temas de primavera para niños en:
<https://tinyurl.com/53h8uezx>



Seguridad y Recursos

Mientras buscamos un clima más cálido en primavera, eche un vistazo a sus parques locales y parques infantiles públicos para divertirse al aire libre. Los parques infantiles ayudan a los niños a ejercitar sus cuerpos, cerebros y habilidades sociales, mientras les permiten jugar de forma libre y no estructurada, lo cual es importante para su desarrollo. Obtenga más información sobre los consejos de seguridad para parques infantiles en <https://tinyurl.com/4zhpvhkf>



¿Pensando en hacer un poco de limpieza de primavera? Asegúrese de que sus artículos de limpieza estén almacenados de forma segura para evitar que su bebé se meta en ellos. Póngase en contacto con "Poison Control" si sospecha de una intoxicación. Más información en <https://www.poison.org/>



Apoyo a la alimentación infantil

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



= cuando el personal de 'First Steps' está presente



SOCIAL CONNECTIONS

Hay varias oportunidades en el centro de MN para conocer a otros padres de niños pequeños. Echa un vistazo a los grupos locales de apoyo para la alimentación infantil, las clases o eventos ECFE, o visita los parques infantiles y parques locales a medida que el clima se vuelve más agradable. Algunas opciones adicionales se enumeran en las páginas 4 y 5.



Aprender y jugar

¡Acompáñanos en grupos de juego para todas las edades!

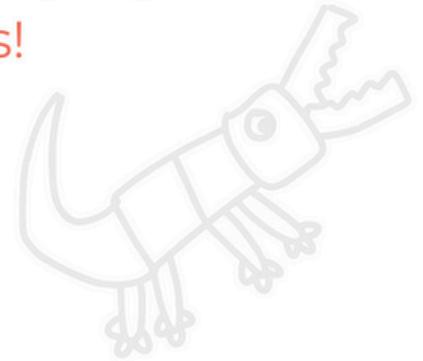


Fechas de 2025:

9 de mayo

11 de julio

10 de octubre



9:30-11:30



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★

BÚSQUEDA DEL TESORO DE PRIMAVERA PARA NIÑOS PEQUEÑOS





isd742.org

Circle of Security

Online Parenting Course

Mondays, Mar 17 - May 12
12:00 - 1:00 PM via Google Meet

Scan to Register:



At times all parents 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 parent-child relationships can be supported and strengthened.

- 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

Register online: isd742.ce.eleyo.com or call 320-370-8250



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

320-370-8250

ECFE STORYTIME



THURSDAY, MARCH 6 3:30 TO 4:00 P.M.

Join us for a family storytime hosted by Monticello Early Childhood Family Education. An ECFE staff member leads storytime with crafts, games, songs, and plenty of children's books! For ages 0 to 6 with their parent or caregiver.



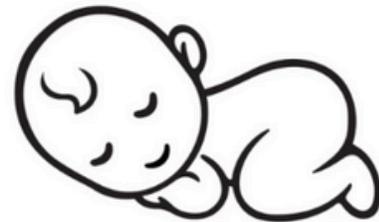
MONTICELLO PUBLIC LIBRARY • 200 West 6th St. • Phone: 763-295-2322 • griver.org/events



Run and Read

isd742.org

isd742.org/ECFE



PLATICAS DE BEBE

Para los padres/cuidadores y bebés de 0 a 8 meses

Saturdays
9:30-11:30 a.m.

Full ECFE class schedule on back



Scan for more information



January 25 - February 22 - March 22

A FREE event for parents/caregivers and children ages 1- 5yrs
Fun time in the gym, story time and snack
Free book for every child
No pre-registration needed



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

320-370-8250

10:00-11:30 a.m. los jueves
23 de enero - 29 de mayo de 2025
(NO habrá clases el 6 de marzo)

Conéctese con otros padres de recién nacidos y bebés y obtenga información de los educadores.

Únase a nosotros para obtener apoyo, orientación y comunidad mientras navega por la vida con un recién nacido.

Temas a discutir: Adaptarse a la paternidad, cuidado del bebé tiempo de cuidado, dormir, autocuidado post-parto, jugar, desarrollo cognitivo y socioemocional, desarrollo motor y del lenguaje, cambio familiar, etc.

¡GRATIS!

No es necesario registrarse.



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