



# BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

## Embarazo & Crianza de los Hijos

### Azúcar en sangre durante el embarazo

Es importante mantener su nivel de azúcar en la sangre siguiendo una dieta equilibrada y practicando ejercicio de manera moderada. La insulina es una hormona que produce el cuerpo y que mantiene el nivel de glucosa en sangre dentro de los límites normales. Ayuda a mover la glucosa de la sangre a las células del cuerpo para producir energía.

Durante el primer trimestre, su cuerpo requiere un nivel normal de insulina. Después de la 12 semana de embarazo, la demanda de insulina de su cuerpo comienza a aumentar y alcanza su punto máximo a las 36 semanas. Después del parto, su cuerpo requiere cada vez menos insulina.

Recibirá una prueba de tolerancia a la glucosa de una hora de su proveedor entre 26 y 28 semanas para detectar la diabetes gestacional.



### Sangrado posparto

Tras el parto, ya sea vaginal o por cesárea, puede producirse una hemorragia vaginal. Esto es normal; así es como se cura el útero. El sangrado puede durar varias semanas y se presenta en 3 etapas:

- Etapa 1: Sangre de color rojo oscuro o brillante, puede contener pequeños coágulos de sangre, fluye como un período abundante. Puede experimentar calambres leves similares a los del período. Puede durar de 3 a 4 días.
- Etapa 2: Descarga de color marrón rosado que es más acuosa, el flujo se aligerará con poco o ningún coágulo. Puede durar de 4 a 12 días.
- Etapa 3: secreción de color blanco amarillento con poca o ninguna sangre. Debe experimentar un flujo de luz o manchas y no coágulos. Esta etapa puede durar de 12 días a 6 semanas.

Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre qué hacer si experimenta sangrado fuera de estos rangos normales.



<https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/22485-lochia>

## El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

### El tiempo de barriguita

El tiempo de barriguita es importante para el desarrollo muscular infantil.

- 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.

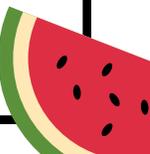
### Introduciendo alimentos sólidos a tu bebé

Alrededor de los 4-6 meses de edad, su pediatra le recomendará que empiece a dar a su bebé alimentos sólidos. Algunas familias eligen comenzar con alimentos en puré, otras pueden intentar el "destete dirigido por el bebé" (BLW, por sus siglas en inglés) y algunas pueden probar una combinación de ambos.

Señales de que su bebé está listo para el BLW:

- está más cerca de los 6 meses de edad y mostrando interés en los alimentos que está comiendo
- está capaz de sentarse derecho con un mínimo de soporte y cabeza de control
- puede alcanzar objetos, levantarlos y llevarlos a la boca
- tiene el reflejo de disminución del empuje lingual

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/5d5day3b> and <https://tinyurl.com/bddj8hpt>





## Actividades Del Mes

### Arte de la mariquita con estampado de manzana

<https://tinyurl.com/3j4t5cwn>



### Pinta fuegos artificiales con tus manos

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



### Arte con esponja de mariposa

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

## Momento de 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.

## Seguridad y Recursos

### Seguridad en climas cálidos

Con el calor de julio, los automóviles no tardan mucho en alcanzar temperaturas inseguras. En solo 10 minutos, el automóvil puede calentarse a temperaturas mortales. Para mantener seguro a su niño:

- Coloque algo en el asiento trasero: un bolso, su zapato izquierdo, teléfono, algo que le ayude a recordar que su hijo está en el asiento trasero.
- Cree un sistema de llegada: pídale a un amigo o familiar que le envíe una llamada o un mensaje de texto después de dejarlo o recogerlo. Las guarderías también pueden llamar si su hijo no ha llegado a su hora habitual.
- Cierre y bloquee siempre las puertas del coche y los maleteros para evitar que los niños entren por sí solos.
- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil ni siquiera "por un minuto".
- Cree el hábito de "mirar antes de irse".
- Enseñe a sus hijos que nunca es seguro jugar en automóviles.



**Si ve a un niño solo en un coche, llame inmediatamente al 911.**



GREAT RIVER CHILDREN'S MUSEUM

El museo ahora está abierto en el centro de St. Cloud

<https://greatrivercm.org/>

## 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

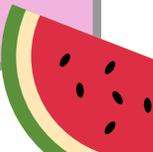
- 10a-12p, Mainstreet Family Resource Center, Elk River 
- 11a-12:30p, Cambridge-Isanti Adult Enrichment Center

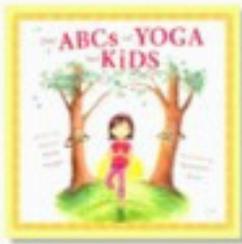
### Viernes

- 10a-12p, Options for Women - Cornerstone, St. Michael



= cuando el personal de 'First Steps' está presente





# El ABC del yoga para niños



Avión



Mariposa



Cobra (serpiente)



Perro



Pose facil



Rana



Saltamontes



Bebe feliz



Inhala



"Jack In The Box"



Cometa



León



Ratón



Nueva pose



Nutria



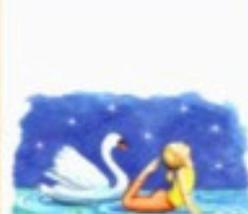
Pavoreal



Reina



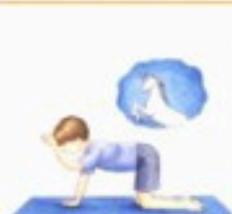
Muñeca de trapo



Cisne



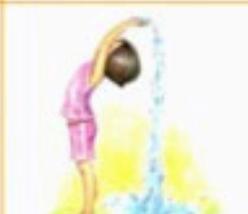
Triángu



Unicornio



Volcán



Cascada



Cero

A veces todos los padres se sienten perdidos o sin pistas sobre lo que nuestro niño/a puede necesitar de nosotros. Imagina ¿Cómo te sentirías si fueras capaz de darle sentido a lo que tu hijo/a realmente estaba pidiendo de tí? El programa de Circulo de Seguridad Para Padres™ se basa en décadas de investigación acerca de cómo se pueden ayudar y fortalecer las relaciones seguras entre padres e hijos.

### **Objetivos de aprendizaje de la capacitación:**

- Entender el mundo emocional de tu hijo/a mediante el aprendizaje de leer las necesidades emocionales
- Apoyar la habilidad de tu hijo/a para manejar con éxito sus emociones
- Mejorar el desarrollo de la autoestima de su hijo/a
- Honrar tu sabiduría innata y tu deseo de que su hijo esté seguro

Presentado por: Yoalys Ramos y Paola Cardenas

**Las clases son gratuitas**



¿Quiénes deben atender?: Padres, cuidadores, padres de crianza o sustitutos y tutores (custodios).

**Horario: Virtual los miércoles a las 7:00-8:30 pm**

**julio 9, 16, 23, 30, agosto 6, 13, 20, 27**

**Para obtener ayuda con inscribirse, por favor comuníquese con Paola (346-475-0938) o Yoalys (320-469-6957)**

Por favor escanee el código "QR" o haga clic en la flecha para inscribirse.

