



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

¡Hola septiembre!

Con el turno de un calendario, se nos recuerda que la vida siempre está cambiando: decidir si ampliar la familia, adaptarse a la llegada de un recién nacido a casa, enviar a los hijos mayores de regreso a la escuela, volver al trabajo. Las nuevas temporadas de la vida traen nuevas aventuras, y las familias pueden practicar ser flexibles, creativas y estar listas para lo que venga después. A medida que las hojas cambian y te enfrentas cada día, esperamos que puedas concentrarte en lo resistente que eres y en la red de apoyo que te rodea. Gracias por formar parte de nuestro programa de visitas domiciliarias familiares. Estamos aquí para ayudarte a no tener que hacer estos cambios solo.

La preclamsia

La preclamsia es un trastorno grave de la presión arterial que puede ocurrir en la segunda mitad del embarazo o después del nacimiento de su bebé. Puede ser mortal.

Dependiendo de sus factores de riesgo, su proveedor puede recomendarle que tome una dosis baja (81 mg) de aspirina diariamente a partir de su segundo trimestre.

Muchas mujeres pueden no tener ningún síntoma. Sin embargo, llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos signos de preclamsia:

- aumento brusco de peso de más de 2 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana
- hinchazón en las manos o la cara
- dolor en la parte superior del abdomen o el hombro
- dificultad para respirar
- cambios en su vista, como visión borrosa, ver manchas, puntos ciegos o destellos de luz
- dolor de cabeza que persista

Es importante asistir a sus citas prenatales de rutina para prevenir complicaciones de la preclamsia y detectar cualquier señal de advertencia temprana.

Preparar la bolsa para el hospital

Es posible que su bebé llegue antes de lo esperado, por eso conviene pensar en lo que debe meter en la bolsa del hospital al entrar en el tercer trimestre.

Piensa en preparar los siguientes:

- Chapstick
- Loción
- Gafas, lentes de contacto, solución de contacto (si los usa)
- Cargador de teléfono (con cable largo)
- Zapatillas, calcetines y/o sandalias sin cordones
- Cepillo de pelo, clips, soporte para cola de caballo y otros artículos de tocador
- Ropa cómoda (que le queda bien durante el embarazo)
- Sujetador y almohadillas para lactancia (si planea amamantar)
- Túnica
- Silla de coche
- Cualquier ropa especial o mantas para las primeras fotos del bebé y la vuelta a casa
- Cualquier comodidad especial desde casa (su propia almohada o manta)
- Snacks
- Máquina de sonido



Actividades Del Mes

¡El domingo 13 de septiembre de 2026 es el Día de los Abuelos! Aquí

tienes una divertida manualidad para enviar un abrazo por correo: <https://califfcreations.com/mail-a-hug-grandparents-mothers-and-fathers-day/>



50 ideas de manualidades de otoño para niños

<https://www.freebiefindin.com/fall-crafts-for-kids/>





Más información sobre...

CONNECTED SPACES

"Connected Spaces (Espacios conectados)" ayuda a las personas a mantenerse saludables compartiendo educación sobre la salud fácil de entender y ofreciendo chequeos regulares. También proporcionan anticonceptivos, condones y barrera de látex gratuitos, pruebas de embarazo, pruebas y atención para las infecciones que puede contraer por tener relaciones sexuales, y ayuda para encontrar otros médicos o servicios.

Esto es lo que se ofrece:

- Educación sobre salud
- Chequeos con un profesional de la salud
- Pruebas y tratamiento para las infecciones que se pueden contraer por contacto sexual
- Todos los tipos de anticonceptivos, como píldoras, inyecciones y más
- Condones y barrera de látex gratuitos
- Pruebas de embarazo
- Ayuda para encontrar otros médicos o servicios de apoyo

Todo es privado:

Todos los servicios son **confidenciales**, lo que significa que nadie más se enterará a menos que tú des tu permiso. Puedes hablar con una enfermera por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o correo postal.

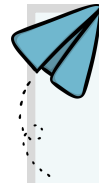
Quienes pueden recibir ayuda?

Todos son bienvenidos; puedes recibir atención sin importar tu estado, identidad, raza, edad, género, capacidad o antecedentes. Aquellos que no tienen seguro médico, no tienen suficiente seguro o no pueden usar su seguro pueden recibir atención. Obtén más información en:
<https://www.wrightcountymn.gov/895/Sexual-and-Reproductive-Health>

En Minnesota, si eres un adolescente, puedes obtener ayuda de un médico o enfermera sin necesidad de permiso de tus padres o tutores. Puedes recibir atención para cosas como:

- **Embarazo o cómo prevenirlo**
- **Aprender sobre tu cuerpo y tu salud**
- **Infecciones que puedes contraer por tener relaciones sexuales**
- **Ayuda con drogas o alcohol**

Esto significa que puedes hablar con un experto en salud y obtener la atención que necesitas. Esta es una ley en Minnesota y se puede encontrar aquí:
<https://www.revisor.mn.gov/statutes/cite/144.343>



¿Lo sabías?

Nuestra colaboración de Primeros Pasos cuenta con un Equipo de Divulgación que coordina la conexión con el socio de la comunidad para correr la voz sobre nuestra programación y divulgación de anfitriones en eventos locales.

¡Gracias por pasarte a saludarnos cada vez que nos ves en eventos locales! Nos encanta saber quién es su visitador domiciliario de First Steps.



¡Consulta también las páginas 3-4 para conocer los próximos eventos!

¡Les deseamos a todas nuestras familias con hijos mayores una transición sin problemas al regreso a clases!





Relaciones entre hermanos

Las relaciones entre hermanos pueden ser complicadas. Big Life Journal compartió estas 6 frases para ayudarlo a ayudar a sus hijos a abordar sus relaciones entre sí:

- "No teneis que estar de acuerdo, pero teneis que respetarse mutuamente."
- "A veces necesitas un descanso el uno del otro, y eso está bien."
- Los amigos van y vienen, pero los hermanos son para toda la vida.
- "Justo no significa igual. Todos obtienen lo que necesitan."
- "Sé el hermano que te gustaría tener."
- La familia es tu lugar seguro... haz que se sienta así.



Guion de afirmación matutina (Respire profundo)

Hoy, elijo tener confianza,
calma y concentración.
Soy capaz de manejar
cualquier cosa que se me
presente.

Libero las preocupaciones de
ayer y entro en el día de hoy
con gratitud.

Confío en mí mismo, en mi
viaje y en mi crecimiento.
Estoy listo, soy fuerte y soy
suficiente.

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

Por qué son importantes las afirmaciones:

- 1. Entrenar su cerebro:** su cerebro aprende de lo que repite. Decir afirmaciones positivas a menudo puede ayudar a reemplazar los pensamientos negativos por otros que le hagan sentir seguro, motivado y fuerte.
- 2. Desarrollar la autoestima:** las afirmaciones le ayudan a recordar su valor. Le recuerdan sus habilidades, fortalezas y buenas cualidades, especialmente cuando se siente inseguro.
- 3. Reducir el estrés y la preocupación:** las afirmaciones positivas pueden ayudar a que su cerebro se sienta tranquilo. Esto hace que sea más fácil manejar los problemas sin sentirse abrumado.
- 4. Alcanzar sus objetivos:** cuando dice que puede hacer algo y se imagina que está sucediendo, le ayuda a tomar medidas para hacerlo realidad.
- 5. Sentirse mejor emocionalmente:** las afirmaciones le ayudan a concentrarse en lo bueno, no solo en lo malo. Esto puede darle una mayor sensación de esperanza y equilibrio.
- 6. Desarrollar buenos hábitos:** decir afirmaciones que coincidan con los hábitos que desea ("Sigo intentándolo todos los días") puede ayudarle a mantenerlos.



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!

MIÉRCOLES
2 DE SEPTIEMBRE
 10:00AM – 12:00PM
JON WEICHT LIONS PARK
 1104 LIONS PARK DRIVE
 ELK RIVER, MN 55330



VIERNES
18 DE SEPTIEMBRE
 10:00AM – 12:00PM
1010 COMMUNITY OUTPOST
 1114 – 9th AVE SE
 ST. CLOUD, MN 56304



JUEVES
24 DE SEPTIEMBRE
 9:00AM – 11:00AM
LIONS PARK SAUK RAPIDS
 95 RIVER AVE N, SAUK
 RAPIDS, MN 56303
 Contact: 320-968-5331



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS

BEBÉ & NIÑO PEQUEÑO EXPO

St. Cloud Area
 School District 742
 Educación Familiar para la Primera Infancia
 Presenta

Aprender,
 crecer y
 brillar
 juntos

Sábado, 19 de Septiembre

9:00 – 12:00
 Centro Educativo Quarryview

Entrada
Gratis
 y Aperitivos ligeros



¡Acompañennos en un evento lleno de diversión donde los más pequeños y sus familias podrán aprender, crecer y brillar juntos!



Experiencia



Aprender



Descubrir

Juega y descubre con ECFE
 Concierto infantil
 Explorar camión grandes y “Grandes emociones y soluciones serenas”
 Camión de café

Consejos y trucos para padres:
 “Prospereando en el primer año de tu bebé”
 Recursos educativos
 Recursos de salud y bienestar
 Apoyo a la crianza y a la familia

SORTEOS DEL GRAN PREMIO Membresía para 4 personas en el Great River Children's Museum. Un sistema de viaje para silla de auto donado por D.J. Bitzen. **Bolsas de regalo para las primeras 300 familias!**

Más Info: isd742.org/BabyToddlerExpo

St. Cloud's 4th Annual Hispanic Heritage Celebration

9.12.26

LAKE GEORGE



3:00 – 7:00 PM
1101 7TH AVE S. | ST. CLOUD, MN

FREE



Recursos y Apoyo de FFN

Cualquier persona que cuide a un niño que no sea suyo, de 0 a 12 años o hasta los 14, si tiene necesidades especiales. Sin restricciones de ingresos.



Capacitación y desarrollo profesional gratuitos:

- Primeros auxilios/RCP
- Muerte súbita inesperada y traumatismo craneoencefálico por maltrato (SUID/AHT)
- Círculo de seguridad
- Desarrollo infantil
- Asistencia para configurar su membresía de Develop
- Supervisión de seguridad (sin licencia legal)
- Trámites para licencia legal (LNL)
- ¡Y más!



Comunidades de aprendizaje para que los cuidadores adultos aprendan más sobre diversos temas relacionados con el cuidado de los hijos de otros:

- Alfabetización
- Arte
- STEAM: ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas
- Piezas sueltas: materiales que se pueden mover, transportar, combinar, rediseñar, alinear, desmontar y volver a montar de diversas maneras.

Juega y Aprende con sus familiares, amigos o vecinos.



Minisubvenciones de \$200 para artículos como:

- Juguetes, libros y otros materiales adecuados para la edad y la cultura
- Artículos de salud y seguridad



Kits SPARKS: kits educativos de aprendizaje temprano mensuales de 5 meses de duración para niños de 0 a 5 años.



Consultas de Salud Mental

Consultas 1:1
Grupos de Apoyo



- Conexiones de recursos en la comunidad
- Hitos del desarrollo infantil temprano
- Clubes de lectura
- Recursos según las necesidades
- Sillas de auto
- Y más.

Benton, Sherburne, Stearns, And Wright
Big Stone, Chippewa, Lac qui Parle, Swift and Yellow Medicine.



*Funded in part by the Minnesota Department of Children, Youth and Families

V Garrett 320-471-8266

Vgarrett@milestonesmn.org



milestones