



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Edición sobre el Embarazo

Ya sea que su embarazo haya sido planeado o inesperado, nuestro equipo está aquí para ayudarle en cada paso del camino. Nuestro apoyo puede ayudar a sentar las bases para que las mamás, los bebés y las familias estén más sanos: se trata de desarrollar la resiliencia y ofrecer apoyo durante todo el proceso de crianza. Gracias por dejarnos formar parte de su viaje.

Glucemia

Es importante mantener su glucemia estable siguiendo una dieta equilibrada y realizando ejercicio moderado. 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 del embarazo, su cuerpo requiere un nivel normal de insulina. Después de la 12ª 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 cualquier indicio de diabetes gestacional.

Todos los padres merecen apoyo a lo largo de su camino.



Las náuseas y los vómitos a menudo ocurren durante los primeros meses de embarazo debido a cambios hormonales, malestar emocional, sistema digestivo lento y disminución del azúcar en la sangre. A menudo mejora a medida que ingresa en su segundo trimestre, pero algunas mujeres lo experimentan durante todo el embarazo.

Consejos útiles

- Consuma comidas pequeñas a lo largo de todo el día.
- Manténgase hidratado entre comidas.
- Evite los alimentos picantes, grasientos o fritos.
- Evite la cafeína.
- Intente comer galletas saladas antes de levantarse de la cama por la mañana.
- Chupar jengibre o productos con sabor a menta puede ayudar.
- Evite los olores fuertes
- Evite movimientos bruscos

Llame a su proveedor de atención médica si no puede contener líquidos ni alimentos todo el día o si vomita más de 2 o 3 veces la mayoría de los días.

Existen medicamentos de venta libre y/o recetados que se pueden tomar de manera segura durante el embarazo.



La atención prenatal regular ayuda a identificar y controlar las afecciones que afectan la salud de la madre y el bebé

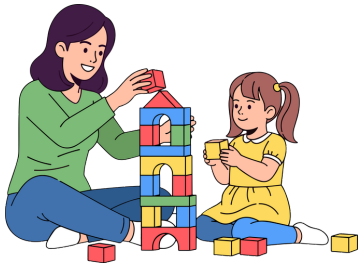




Encontrar un proveedor de cuidado infantil

Si prevé que necesitará servicios de cuidado infantil, se recomienda comenzar la búsqueda con anticipación. Las plazas pueden ser muy limitadas, especialmente para el cuidado de bebés. Algunas opciones para el cuidado infantil pueden ser: un proveedor con licencia en su hogar, un centro de cuidado con licencia o un familiar, amigo o vecino de confianza que pueda cuidar a su hijo. Querrá considerar la opción que mejor se adapte a sus necesidades en función de las horas que necesite cuidados, el costo, la ubicación, las condiciones, la entrevista/visita y otros aspectos.

Para encontrar herramientas y recursos gratuitos para familias y programas de cuidado infantil, visite: <https://www.parentaware.org/>



Para buscar información sobre proveedores con licencia para servicios a domicilio por ciudad, condado, número de licencia, nombre, tipo de programa o código postal:

<https://licensinglookup.dhs.state.mn.us/>

Salud mental materna

El embarazo es un gran cambio para su cuerpo y su mente. Muchas personas se enfocan en la salud física, pero la salud mental es también muy importante. Algunos padres se sienten tristes, preocupados o estresados durante el embarazo o después del nacimiento del bebé. Esto es común: aproximadamente 1 de cada 5 padres tiene estos sentimientos. Obtener ayuda temprano puede marcar una gran diferencia. Una buena atención de salud mental ayuda a los padres a sentirse mejor y ayuda a los bebés a crecer fuertes y saludables. Cuando los padres cuidan su salud mental, toda la familia se beneficia. Recuerde: pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Pregnancy and Parenting Support International
(Apoyo internacional para el embarazo y la crianza de los hijos), sección de Minnesota:
<https://psichapters.com/mn/>



Obtenga información sobre recursos adicionales para la salud mental perinatal en: <https://firststepscentralmn.org/resources>

"10 en 2" un total de diez o más movimientos distintos en dos horas sugiere que su bebé está bien.



Monitoreo de los movimientos del bebé

Durante su tercer trimestre, su proveedor le pedirá que cuente los movimientos del bebé diariamente. Esto se hace para verificar el bienestar del bebé y le permite pasar un tiempo especial cada día con su bebé. Intente realizar el recuento de actividad fetal a la misma hora todos los días, esto mostrará los patrones de actividad de su bebé.

Si no ha sentido al menos diez movimientos en dos horas, ingiera algo de comida, tome agua y recuéstese. Si continúa sin sentir los diez o más movimientos durante la siguiente hora, llame a su proveedor de atención médica.

Además, llame a su proveedor de atención médica si nota un cambio importante en el nivel de actividad de su bebé. Si fuma cigarrillos, esto puede disminuir la cantidad de oxígeno que recibe su bebé y puede hacer que su bebé sea menos activo. Evite fumar al menos una hora antes de comenzar a contar.

Todos los padres tienen estrés. Hable con su enfermera de visita domiciliaria sobre la incorporación de herramientas sobre la reducción del estrés y la atención plena en sus visitas domiciliarias regulares.



¿Qué es el programa "Follow Along Program"?

El programa Follow Along Program (FAP) es un servicio gratuito que apoya a las familias con bebés y niños pequeños a medida que crecen y aprenden.



Como funciona

Las familias reciben un cuestionario dos o tres veces al año con diversas preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de sus hijos.

Una vez completadas y devueltas, las familias reciben actividades divertidas para hacer con sus hijos para ayudarlos a explorar y aprender a través del juego. El personal también está disponible para responder preguntas y conectar a las familias con recursos y servicios, si es necesario.

¿Qué pasa si tengo inquietudes?

Si le preocupa cómo está aprendiendo y creciendo su hijo, Help Me Grow es un excelente recurso: puede solicitarlo usted mismo en su sitio web, o el personal o el proveedor de atención médica de su hijo pueden ayudarlo a solicitarlo.

¿Cómo me registro?

Inscríbase gratis en línea en <https://followalongprogram.web.health.state.mn.us/>



Actividades Del Mes



Plato de papel fácil para caracoles pintado con bolas de algodón
<https://tinyurl.com/msvw48xs>

Datos curiosos sobre First Steps



Difundir información sobre nuestra programación

Estamos muy agradecidos de que las familias inscritas compartan con otros sus experiencias positivas trabajando con una enfermera de First Steps. ¡Gracias por recomendarnos a sus amigos y familiares!

No dude en compartir nuestro nuevo video promocional, ahora disponible en nuestro sitio web <https://firststepscentralmn.org/fhv-materials>



¡Un agradecimiento especial a las dos familias de First Steps que aceptaron participar en el video!

También aparecen tres de nuestros visitantes domiciliarios en el video:

• Kieran & Mallory M (del equipo de Sherburne)

• Mallory V (del equipo de Benton)

¡Gracias a los visitantes domiciliarios!



Apoyo a la alimentación infantil

Martes

- 10a-12p, 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

- 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

Atención plena

Diario de primavera consciente

Después de dar un paseo, escribe:

- 3 cosas que haya visto
- 2 cosas que haya escuchado
- 1 cosa que haya sentido



Anime a los niños a dibujar su momento de primavera favorito.

Respiración primaveral con la naturaleza



Siéntese afuera y respire lentamente. Imagine inhalar la frescura de la primavera y exhalar cualquier estrés. Visualize: Imagine que está creciendo como una flor con cada respiración.



FIESTA DE PRIMAVERA

JUEVES, 5 DE MARZO
10:00a.m. - 1:00p.m.

¡Celebra la primavera con Fun with First Steps!

Familias están invitadas a acompañarnos a una Fiesta de Primavera llena de manualidades, cuentos y deliciosos refrigerios. Ven a convivir, jugar y disfrutar juntos de una mañana relajada.

¡Todos son bienvenidos!

MANUALIDADES • CUENTOS • BOCADILLOS

Biblioteca de Elk River
13020 Orono Parkway Elk River,
MN 55330



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!

Tema de marzo: Día de San Patricio
EVENTO GRATUITO Y
ABIERTO PARA TODOS



VIERNES, 20 DE MARZO
10:00AM-12:00PM
1010 COMMUNITY OUTPOST
1114 - 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



Diaper Club

Join us once a month at the Family Resource Center for our **Diaper Club** – a supportive event where you can pick up **FREE** diapers for your family!

400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330



March 4, 2026 @ 1:00 pm - 4:00 pm

Join us once a month at the Family Resource Center for our Diaper Club – A supportive resource for families!

Location: Elk River Family Resource Center 400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330

*Note: Big Lake families can also request pick up from Liberty Elementary by sending a request in advance. Please email shari.ley@mainstreetfamilyservices.org for more information.



Foley

community connect

This event is sponsored by businesses invested in Foley

Sat. March 14, 2026

Foley High School gymnasium 9-12PM

This is a FREE event to connect our community members with the resources our local businesses have to offer.

FREE breakfast to anyone who attends
FREE meal bags for families
FREE hygiene products
Over 30 booths of FREE resources
...and much more!



GOLD SPONSORS

Foley Lions Club
Foley Chamber of Commerce
Blue Cross Blue Shield
East Central Energy

SILVER SPONSORS

First National Bank of Milaca
Falcon National Bank
Amax Manufacturing
Grumpy's Trucking and Garage LLC
True North Family Clinic

BRONZE SPONSORS

Starry Electric
Kwik Trip
Health Partners

first steps
BABY EXPO.
LEIGHTON EVENTS St. Cloud

Connect with fellow parents, discover
current trends, & meet trusted professionals
all in one place.

SATURDAY, MARCH 7TH
8AM-12PM

St. Cloud Area YMCA



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.

Quédese y Juegue 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.



Expanding Partners in Teaching 21st Century

Consultas de Salud Mental

Consultas 1:1



- 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.**



V Garrett 320-471-8266

Vgarrett@milestonesmn.org

