



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Ejercicios para el suelo pélvico

Los ejercicios de Kegel o "kegels", también llamados ejercicios del suelo pélvico, ayudan a fortalecer los músculos, tejidos y ligamentos que sostienen el útero, la vejiga, los intestinos y los intestinos. Tonificar estos músculos puede ayudar a reducir la incontinencia urinaria y el riesgo de hemorroides durante el embarazo y promover la curación perinatal después del parto.

Para encontrar los músculos pélvicos, orinar y apretar los músculos para detener a mitad de la corriente. Los ejercicios de Kegel consisten en apretar repetidamente esos músculos (cuando no se está orinando) para fortalecerlos.

Practique apretar estos músculos durante 5-10 segundos, luego relájese, repitiendo 10-20 veces a lo largo del día



Cuidado infantil

Hay varias maneras de buscar cuidado de niños. Para obtener una guía paso a paso para encontrar cuidado de su niño, consulte:

<https://www.parentaware.org/learn/finding-child-care-a-guide-for-families/>



Cuando esté listo para comenzar su búsqueda, consulte los siguientes sitios:

- Guarderías con licencia en el hogar:
<https://licensinglookup.dhs.state.mn.us/>



Si está buscando guarderías que estén calificadas como "Parent Aware", consulte: <https://www.parentaware.org/>



Para obtener más información sobre las "Becas de aprendizaje temprano de Milestones", visite:

<https://www.milestonesmn.org/early-learning-scholarships>



Si tiene un familiar, amigo o vecino que cuida niños existen recursos para apoyarlo, como formación y subvenciones. Visita: <https://www.milestonesmn.org/family-friend-and-neighbor/>



El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Alfabetización temprana

Nunca es demasiado pronto para que su hijo empiece a leer.

- Léale a su bebé todos los días. La lectura de unos minutos entre los cambios de pañal, las tomas y las siestas aporta mucho. Intenta dedicar un total de 30 minutos a lo largo del día.
- Busque libros de cartón pequeños y resistentes que tengan texto simple y una variedad de objetos, incluidas palabras que riman y/o imágenes de personas.
- No pasa nada si usted no lee todas las palabras del libro o no lee todas las páginas. Muestre las imágenes y comente lo que ve.
- Puede leerle cualquier cosa a su bebé. Su bebé aún no entiende las palabras, pero se siente seguro en sus cariñosos brazos, escuchando el familiar sonido de su voz.
- Deje que su bebé se familiarice con los libros abriéndolos y cerrándolos, sosteniéndolos o incluso masticándolos.
- Cantar canciones y canciones de cuna son excelentes maneras de presentar más palabras a su hijo de una manera divertida y ayudarlo a prepararse para leer.



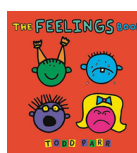
Las bibliotecas son una forma gratuita de exponer a su hijo a muchos libros. Encuentra su biblioteca local en: <https://griver.org/>



Imagination Library es otra forma de que su hijo reciba un libro gratis por mes hasta los 5 años. Vea si este programa está disponible donde usted vive en: <https://tinyurl.com/bddtc5z3>



Consulte las recomendaciones de libros infantiles de las enfermeras de First Steps en la página 3.





Actividades Del Mes



Agarrador de juguetes con banda elástica:
<https://tinyurl.com/4t463chz>

Pintar en una bolsa para el Día de la Tierra:
<https://tinyurl.com/3mxvsck5>



Momento de atención plena

7 recordatorios diarios para los padres

Lea o escuche más de Janet Lansbury sobre este tema en:

<https://tinyurl.com/ycu5ezys>

- Deje que los sentimientos sean. Está bien sentir lo que sea que esté sintiendo.
- Reconoce. Hágale saber a su hijo que lo escucha y que quiere saberlo.
- Espere. Deje que los niños experimenten todas sus experiencias.
- Establece límites lo más pronto posible. Entienda que con los niños, gran parte de su comportamiento es impulsivo. Mantenga la calma.
- El comportamiento es una solicitud de ayuda. Ayude a su hijo cuando no pueda ayudarse a sí mismo. Están haciendo lo mejor que pueden en un momento dado.
- No te dejaré. Es decir, estoy aquí para ayudar y voy a detener el comportamiento y establecer límites temprano. Cree un "Espacio Sí".
- Impulso seguro en las transiciones. Nuestra comodidad y nuestra confianza alivian la mente de nuestro hijo.

Por último, recuerde ser bueno y paciente consigo. La crianza de los hijos es un viaje. Seguimos adelante, apareciendo y aprendiendo junto con nuestros hijos.

Seguridad y Recursos

Abril es el mes de la prevención del maltrato infantil

Recursos de seguridad disponibles en MN central:

- Anna Marie's Alliance: proporciona servicios de seguridad, refugio, apoyo y derivación a sobrevivientes de violencia doméstica y sus hijos. Teléfono 24/7: 320-253-6900
- Central MN Sexual Assault Center: 24/7 servicios de intervención de crisis a las personas afectadas por cualquier forma de violencia sexual, 320-251-4357
- National Domestic Violence Hotline/"Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica": llamar, enviar "START" a: o chatear en línea: <https://www.thehotline.org/>
- Rivers of Hope: servicios de defensa para jóvenes y adultos afectados por la violencia doméstica, sirve a los condados de Wright y Sherburne, 763-295-3433
- Terebinth Refuge: refugio y hogar seguro para mujeres sexualmente explotadas y traficadas, 320-428-4704

Recomendar a un amigo o familiar

¿Conoce a alguien que esté embarazada o que haya tenido un bebé recientemente? ¡Nos encantaría conectarnos con ellos para compartir más sobre cómo nuestras enfermeras pueden apoyarlos en su viaje de crianza y construir su red de apoyo! Pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 763-276-0441 o autorreferirse desde nuestro sitio web en <https://tinyurl.com/uv75eerp>

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



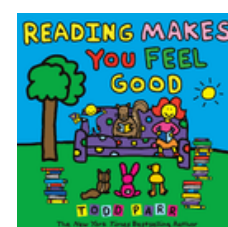
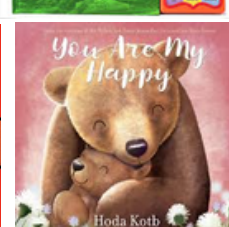
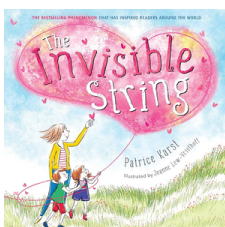
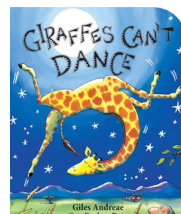
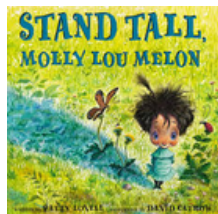
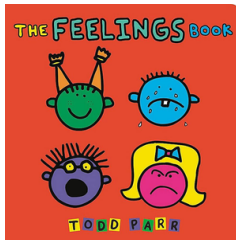
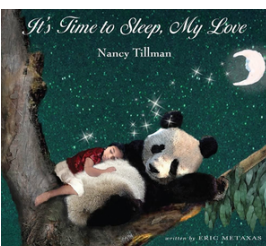
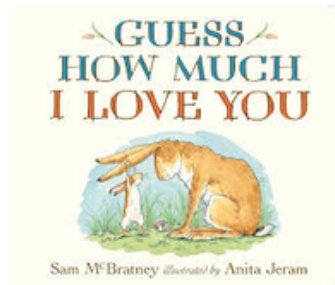
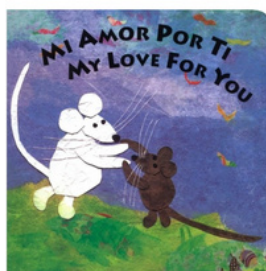
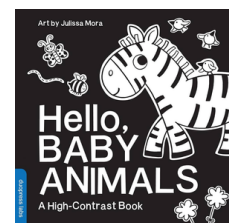
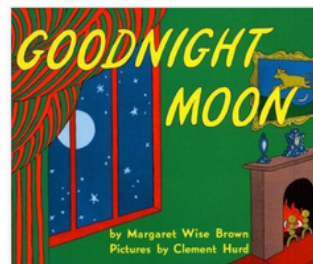
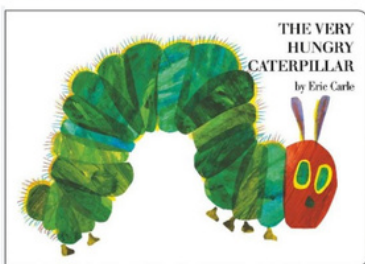
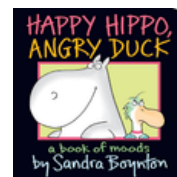
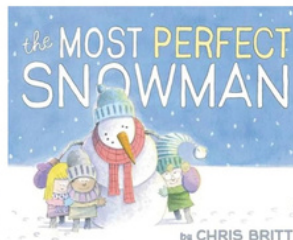
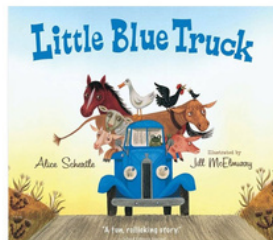
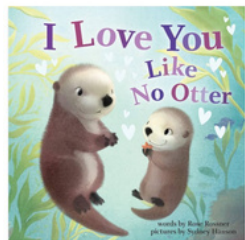
= cuando el personal de 'First Steps' está presente

****St. Cloud Baby Café** organiza su evento Spring Fling el 1 de abril durante el "Baby Café". Se compartirán más detalles en: www.facebook.com/stcloudbabycfe**



RECOMENDACIONES DE LIBROS INFANTILES QUE HICIERON NUESTRAS ENFERMERAS

Lea y escuche cientos de libros en línea en "Unite for Literacy": <https://www.uniteforliteracy.com/>






CAR SEAT CLINIC

HOSTED BY: ST CLOUD AREA CHILD PASSENGER SAFETY COLLABORATIVE

Learn how to confidently install car seats and keep your little ones safe with our certified car seat technicians!

What to Bring:

- ✓ Bring your vehicle and car seat manuals
- ✓ Clear your backseat for accessibility

**WEDNESDAY
APRIL 16TH
3PM-4PM
501 Pinecone Rd S**

(320) 251-7393
Call today to schedule an appointment



For Those Raising & Working with Young Children

How much is too much? Find out if screen time is a healthy part of a child's life or if it is taking over!

For Parents & Caregivers

The Science of Screen Time: Raising Thriving Kids in the Early Years

- Struggling with screen time limits?
- Get clear, research-based guidance.
- Cut through conflicting advice easily.
- Learn science-backed strategies with humor.
- Help kids thrive in a digital world.

Date: Thurs, May 1st, 2025
Time: 6 p.m. - 7:15 p.m.
Location: VIRTUAL
Zoom link will be emailed

REGISTRATION

Use the QR code or this link to register:
<https://forms.gle/8YwscnQ3c15SwbF6>

Attend live for a chance to win a book recommended by Erin

Events will be recorded and available for 30 days after the event.

For Professionals

From Apps to Laps: Developmentally Appropriate Uses of Technology in Early Childhood

- Get the latest science on screen time.
- Learn practical strategies for healthy media use.
- Understand screen time's impact on development.
- Gain tools to support families effectively.
- Engage in a research-based, interactive workshop.

Date: Friday, May 2nd, 2025
Time: 12 p.m. - 2 p.m.
Location: VIRTUAL
Zoom link will be emailed
Cost: \$30 (scholarships available)

REGISTRATION

Use the QR code or this link to register:
<https://forms.gle/E59nEZwRwAgwG16>



Erin Walsh, M.A.
Co-founder, Spark & Stitch Institute

Erin Walsh is a parent who has worked with communities across the country to help them navigate the challenges of raising kids in today's digital world. As the co-founder of Spark & Stitch Institute, she partners with parents, schools, and communities to make sense of child development—especially in relation to technology and screens. Her signature down-to-earth approach and sense of humor help families and educators engage with complex topics, leaving them feeling capable and motivated.

Thank you to our amazing sponsors, this event is free! (Additional sponsors needed!)



office@ellisoncenter.org



PROGRAMA DE APOYO A CUIDADORES

¿Alguna vez se ha encontrado...?
¿Desea que su hijo escuche mejor?
¿Se siente abrumado cuando su hijo hace berrinches o se porta mal?
¿Luchando contra el caos a la hora de dormir o de comer?



¡Podemos ayudar!

¡Cuidar hijos es un trabajo importante y, a veces, presenta desafíos únicos! El Programa de apoyo a cuidadores del Centro Ellison ayuda a las familias de niños pequeños a desarrollar su "kit de herramientas de cuidado" a través de apoyo individualizado para cada familia. ¡Este no es un grupo de apoyo para padres!

Usted elige los objetivos y prioridades con los que le gustaría recibir ayuda mientras trabaja individualmente con un miembro de nuestro equipo.

Las familias participantes recibirán hasta siete visitas. Este Programa de Apoyo a Cuidadores es GRATIS para las familias gracias a la beca de financiamiento.

Los cuidadores son adultos que actualmente brindan atención primaria a un niño pequeño. Hay servicios culturalmente sensibles disponibles para familias que hablen inglés, Español y Somali.

Conéctese:

Para más información acerca de este Programa de Apoyo a Cuidadores o para referir a una familia favor de contactar a:
Sara Falk at 320-413-5413 or Sara@ellisoncenter.org

Ellison Center
A place for growth, development, and reflection
600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 - www.EllisonCenter.org
office@ellisoncenter.org - Ph: 320-406-1600 - Fax: 320-406-1700

Que esperar:



Visitas del cuidador

Las visitas duran entre 45 y 50 minutos y pueden realizarse en su hogar, en nuestra oficina o virtualmente.

Apoyo en su función de cuidador es el objetivo principal de estas visitas. Las visitas serán con un miembro del equipo del Centro Ellison y cuidadores adultos.

Los niños pueden participar en visitas de apoyo al cuidador cuando se determine que es útil para alcanzar los objetivos del cuidador.



Eligibilidad De Familias

Las familias que viven en el área del centro de Minnesota con un niño de 8 años o menor son elegibles para participar en el Programa de apoyo para cuidadores sin costo alguno.

Disabilities Resource Fair

This free event provides resources and support to families of individuals with disabilities of ALL ages (birth to adulthood). All are welcome to attend, including those who do not live in the Buffalo-Hanover-Montrose School District.

Seminars

"What Are They Trying To Tell Me?"

Bridging communications through a person-centered lens
Nick Vasquez, LMFT
Heather Wilford, BCBA with Mains'1 Services

5-6 p.m.

This presentation includes an overview of positive support services and other waiver-based services that may be helpful in supporting people with behavioral and mental health needs. We will explore the relationship between trauma and behavior through a person-centered lens. This exploration will include looking at factors that relate to communication barriers. Lastly, we will provide a person-centered tool to document and learn when supporting others to improve communication from a place of safety.

"Accessing County Resources"

Rhonda Heehien, LSW Waiver & Community Supports Social Worker
Rachelle Jorjman, Waiver & Community Supports Social Worker
Joan Olson, LSW Children's Outreach Social Worker

6-7 p.m.

This session will provide an overview of the process for accessing county resources, as well as the resources available.

"Special Needs Planning"

Securing the future for persons with disabilities
Roger Strege and Jan Larson

7-8 p.m.

An estate/trust specialist and an attorney will help identify and resolve unique life and estate planning issues, from the first to the last planning step, in easy-to-understand terms. Topics include protecting government benefits, establishing guardianship, preparing appropriate wills and supplemental needs trusts, avoiding family conflict, and reducing professional costs.



Tuesday
April 22

5-8 p.m.

Discovery Center
214 1st Ave. NE, Buffalo, MN

Details

- Enter Discovery Door #6.
- This is a sensory friendly event, and break spaces will be available as needed.
- Buffalo Pizza will provide food for purchase.

Vendor Fair

Representatives from nearly 40 agencies will provide information and answer questions about community integration, county services, health, and wellness, life planning, housing, transportation, employment and much more.

More info

Contact BHM Special Services at 763.682.8715, or use your phone to scan this QR code.



Sponsored by Autism Allies and the
Special Services Department of BHM Schools

