



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS



Al dar la bienvenida al mes de agosto, celebramos el Mes Mundial de la Lactancia Materna. Sabemos que no todas las madres amamantan a sus niños, pero también queremos reconocer el esfuerzo y la dedicación que implica amamantar a un niño. Gracias a Gloria Sorem, enfermera principal de salud pública e Consultora Internacional de Lactancia Materna (IBCLC) en el condado de Sherburne, por enviar el siguiente artículo para el boletín de este mes. Estamos muy agradecidos de contar con su experiencia en nuestro equipo y con nuestros dedicados visitantes domiciliarios, muchos de los cuales también han cursado formación adicional en lactancia y obtenido certificaciones para apoyar a las familias que reciben visitas a domicilio.

El tema de este año es "Lactancia materna para un comienzo sostenible en la vida: Fortalecer lo que funciona". Se centra en ayudar a las familias a usar las herramientas y los apoyos que ya marcan una diferencia positiva. La lactancia materna es una de las mejores maneras de dar a los bebés un comienzo saludable. Proporciona el equilibrio perfecto de nutrientes, protege a los bebés de muchas enfermedades y los ayuda a crecer y desarrollarse. Los beneficios para la persona que amamanta incluyen un menor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y afecciones de salud, además de que ayuda al cuerpo a recuperarse después del parto. La lactancia materna fortalece el vínculo entre padres e hijos. Para las familias, puede reducir los costos médicos y ayudar a aliviar el estrés durante los primeros meses. También apoya un planeta más saludable, porque la lactancia materna no utiliza envases, no produce residuos y no requiere fabricación ni transporte.

Muchas familias quieren amamantar, pero se enfrentan a desafíos en el camino. Algunos pueden necesitar más información antes de que llegue el bebé. Es posible que otras mujeres necesiten ayuda para aprender técnicas de alimentación o para saber cómo extraerse leche cuando regresen al trabajo. El tema de 2026 nos recuerda que debemos fortalecer lo que funciona fomentando prácticas que sean útiles.

Las prácticas de lactancia materna de apoyo incluyen:

- Tomar una clase de lactancia materna o pedirle a su enfermera de First Steps que brinde educación adicional sobre la lactancia materna durante el embarazo
- Conéctese con otros ayudantes capacitados, como especialistas en lactancia en su atención médica o clínica de WIC.
- 835
- Recorra su hospital de maternidad y pregunte sobre sus políticas hospitalarias favorables a la lactancia materna, como mantener a los padres y los bebés juntos y fomentar la alimentación temprana.
- Pregunte a su lugar de trabajo cómo apoyarán el bombeo, con espacios privados y tiempos de descanso flexibles. Es la ley.
- Asista a un Baby Cafe, o grupo similar de apoyo para la alimentación infantil, cerca de usted (consulte la página 3 para obtener más detalles) Estos grupos ayudan a los padres a sentirse alentados y conectados con otros padres que amamantan y expertos en la materia.
- Su enfermera de First Steps seguirá apoyándole en su proceso de lactancia y en sus metas.

Cuando las comunidades fortalecen sus apoyos, más familias se sienten seguras y cómodas con la lactancia materna. Esto conduce a bebés más sanos, menos estrés para los padres y comunidades más fuertes y resistentes.



Al celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2026, alentamos a todos, familias, trabajadores de la salud, empleadores y miembros de la comunidad, a desempeñar un papel en el apoyo a la lactancia materna. Al aprovechar lo que ya funciona, podemos ayudar a que cada niño comience su vida de forma saludable y sostenible.



Más información sobre...



Además de ofrecer apoyo gratuito a la lactancia en el hogar a cargo de nuestras visitadoras domiciliarias de First Steps, el programa WIC es otro recurso gratuito de nutrición y lactancia materna para las familias. WIC proporciona educación y asesoramiento nutricional, alimentos nutritivos y referencias a servicios de salud y otros servicios sociales.

Requisitos para participar en el programa

WIC está disponible para mujeres embarazadas, madres primerizas (hasta 6 meses después del parto), bebés y niños hasta que cumplan 5 años. Algunos beneficios también están disponibles para las mujeres que han experimentado una pérdida infantil o muerte fetal (hasta 6 meses después del final del embarazo). No es necesario ser ciudadano estadounidense para recibir los beneficios de WIC.

Cómo Empezar

Las familias pueden obtener más información y presentar su solicitud en: mn.us/people/wic/index.html



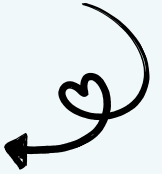
Ubicaciones

- Condado de Benton: ubicaciones en Foley y recientemente en el puesto comunitario de St. Cloud Salem en ciertos días del mes
- Condado de Sherburne: ubicaciones en Elk River y en el St. Cloud 1010 Community OutPost, ciertos días del mes.
- Condado de Stearns: ubicaciones en Waite Park y clínicas vecinales adicionales en Melrose, Sauk Centre, Paynesville y St. Cloud en ciertos días del mes.
- Condado de Wright: recibe servicios de Wright County Community Action con su clínica principal en Monticello y clínicas ocasionales en Buffalo y Maple Lake.

Si aún no es participante del programa WIC, pídale a su visitador domiciliario de First Steps que le ayude a averiguar si cumple con los requisitos y a inscribirse.



Si bien nuestros visitadores domiciliarios brindan educación a las familias, estas también enseñan a nuestros visitadores domiciliarios. Lea lo que nuestros visitadores domiciliarios compartieron cuando se les pidió que nombraran algo que un cliente les enseñó.



- El "éxito" puede tener muchos significados diferentes y se ve diferente para todos.
- Vea lo positivo, incluso cuando las cosas son difíciles.
- Cada día te da otra oportunidad de volver a intentarlo con tus hijos.
- Las prácticas de embarazo, posparto y crianza de los hijos pueden verse diferentes según la cultura de una familia.
- Las "metas" pueden significar cosas diferentes para diferentes familias.
- Podemos provenir de diferentes culturas, pero construir una relación, apoyar y mostrar amor de maneras similares.
- Cuánto afecta la mentalidad a la vida, tanto positiva como negativamente.
- Cuánta paciencia y resiliencia puede tener un padre.
- Estar abierto a aprender cosas nuevas todos los días.
- Resiliencia
- Que nuestras familias tienen que enseñarnos y compartir con nosotros sobre sus culturas y lo que es importante para ellos en su viaje de crianza.
- Fuerza y capacidad para superar muchos desafíos.





Actividades Del Mes



Desarrollo de habilidades motoras gruesas

<https://happytoddlerplaytime.com/s/tick-ladder-outdoor-gross-motor-activity/>

Intente también usar animales de peluche, toallas o fideos de piscina en lugar de palos. Invíteles a caminar, correr o gatear sobre los objetos



Desarrollo de habilidades motoras finas:

<https://myboredtoddler.com/pom-pom-whisk-activity-for-toddlers/>

Hablar de colores, texturas, tamaños, tomar turnos

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

Los 5 conceptos básicos de la construcción del cerebro de 'Vroom'

El cerebro de su hijo se desarrolla más rápidamente en los primeros cinco años de vida. Las interacciones que comparte con su hijo durante este tiempo pueden ayudar a desarrollar su cerebro. Vroom recomienda que incluya estos sencillos pasos en sus interacciones diarias:

- **Mire:** use el contacto visual y observe lo que llama la atención de su hijo
- **Siga:** deje que su hijo tome la iniciativa y responda a sus palabras, acciones e ideas
- **Chat:** su hijo se comunica mediante sonidos y gestos. Hable en voz alta juntos, incluso antes de que puedan hablar, para ayudar a participar en el mundo que los rodea.
- **Tomen turnos:** cuando hablen, jueguen y exploren para ayudar a su cerebro a desarrollarse.
- **Estire la conversación:** desarrolle lo que dice su hijo o hágale preguntas de seguimiento para estirar la conversación

Más información en: <https://www.vroom.org/science>

Momento de atención plena

La respiración consciente es un elemento clave de la atención plena que se centra en reducir el estrés, aumentar la concentración y promover una sensación de bienestar. Se puede agregar a su rutina diaria.

- Empiece por adoptar una postura cómoda
- Siéntese con una postura relajada pero recta, y deje que sus hombros caigan
- Concéntrese en el flujo natural de su respiración en las fosas nasales, el pecho o el abdomen.
- Puede contar las respiraciones para mantener la concentración.
- Redirige su atención con suavidad cuando la mente divague





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, 5 DE AGOSTO
 1:00PM – 3:00PM
MAINSTREET FAMILY RESOURCE CENTER
 400 JACKSON AVE NW
 ELK RIVER, MN 55330

VIERNES, 21 DE AGOSTO
 10:00AM – 12:00PM
1010 COMMUNITY OUTPOST
 1114 – 9TH AVE SE
 ST. CLOUD, MN 56304



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS



PARK PALS

Bringing families together through play, laughter, and friendship.

Are you looking for new ways to connect and make new friends at the park this summer?

Join us for Park Pals Playdates!

Bring your kids for fun, friendship, and outdoor play in a welcoming, inclusive environment for all children, including those with special needs!



Saturdays: June 13 & 27, July 11 & 25, August 8 & 22
Time: 10:00 AM – 12:00 PM
 (weather permitting)
Location: Lion John Weicht Park
 1104 Lions Park Drive
 Elk River, MN 55330

Move Your Body. Lift Your Spirit. Build Your Village.

- Monday, June 15th 9:00am-10:00am**
 Montissippi County Park 2801 Broadway W, Monticello, MN 55362
- Monday, July 13th 9:00am-10:00am**
 Woodland Trails Regional Park
 20135 Elk Lake Rd NW, Elk River, MN 55330
- Monday, August 10th 9:00am-10:00am**
 Otsego County Park
 15198 96th St NE, Otsego, MN 55330



Stroller Moms

What to expect

Meet new people, enjoy the outdoors, and support mental wellbeing together.

Everyone welcome - bring a friend!



Celebrate

World Breastfeeding Week

with us!

AUGUST 5 | 1:30-3:30 P.M.



Goodie bags
for the first
100 attendees



Mommy &
Me support
group



Breastfeeding
photos



Door prizes



Vendor
booths



Enter to win a
baby wagon!



NORTH | **MAPLE GROVE**
MEMORIAL HEALTH HOSPITAL

THE BABY & TODDLER EXPO

Learn,
Grow &
Shine
Together

St. Cloud Area
School District
Early Childhood Family Education (ECFE)
presents

Saturday, Sept. 19

9:00 — 12:00

Quarryview Education Center

FREE
Admission
& Light Snacks



Join us for a fun-filled event where little ones and their families can learn, grow and shine bright together!



Experience

Play & Discover ECCE
Children's Concert
Touch-a-Truck
Coffee Truck



Learn

Parenting Tips & Tricks:
"Thriving in Your Baby's First Year"
"Big Feelings & Calm Solutions"



Discover

ECCE & District 742 Programs
Education Resources
Health & Wellness Resources
Parenting & Family Support

GRAND PRIZE DRAWINGS - 4-person membership to the Great River Children's Museum and a Car Seat Stroller Travel System donated by D.J. Bitzen.

GIFT BAGS FOR THE FIRST 300 FAMILIES

More Info: isd742.org/BabyToddlerExpo

FREE

SPORTS PHYSIOLOGALS



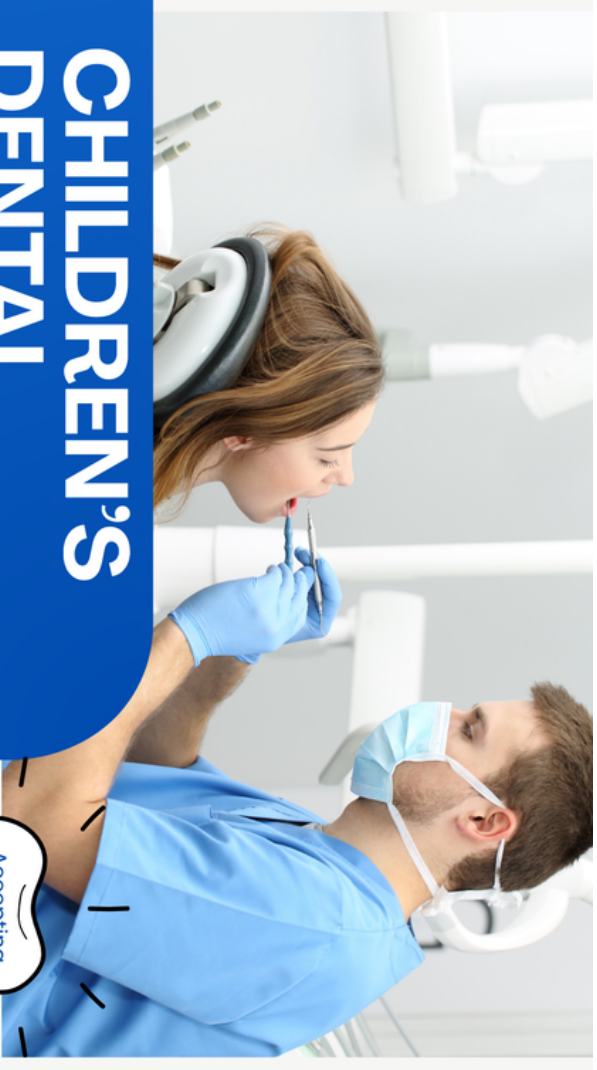
SALEM COMMUNITY
OUTPOST CLINIC
DOOR-C
90 RIVERSIDE SE, ST.
CLOUD, MN

**4TH AND 11TH
AUGUST 2026
3PM TO 7PM**

NO COST

ALL ARE WELCOME, WALK-INS ONLY!

CHILDREN'S DENTAL SERVICES



Accepting
new patients
of all ages!



Cleanings



Exams



Fluoride and
Sealants

Call to make an appointment!



612-746-1530
866-543-6009



Salem Community Outpost
90 Riverside Dr SE, St. Cloud, MN 56304



August 25, 2026



9am - 5pm

For more information visit: www.childrensdentalservices.org