



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Recuentos de movimientos fetales

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.

"10 en 2"

Un total de diez o más movimientos distintos en dos horas sugieren que su bebé está bien.



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.



Lectura de verano de la Biblioteca Regional Great River

<https://griver.org/summer-reading-challenge>



- Niños desde el nacimiento hasta el 12º grado
- Se extiende del 9 de junio al 9 de agosto de 2025
- **Regístrese en su biblioteca local** para eventos divertidos, libros, premios y más
- Mientras esté allí, regístrese para **obtener una tarjeta gratuita de la biblioteca** e inscriba a su hijo en el **"Programa de 1,000 libros antes del jardín de infantes"** de la biblioteca para ayudar a desarrollar las habilidades de alfabetización temprana mientras se vincula con su hijo.

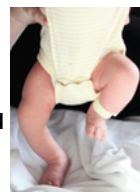
¿Tiene curiosidad por saber cómo leerle a su recién nacido? ¡Encuentre consejos útiles de la iniciativa Rally to Read del Distrito Escolar de Monticello en la página 3-4!

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Reflejos neonatales

Su bebé nace con varios reflejos, algunos incluyen:

- **Reflejo de Moro:** cuando el bebé se sobresalta, extiende abruptamente brazos y piernas hacia los lados y arquea la espalda. Este reflejo dura aproximadamente 2 meses.
- **Reflejo radicular:** cuando se acaricia la comisura de la boca, el bebé girará la cabeza en esa dirección y abrirá la boca. Este reflejo dura unos 4 meses. El bebé es capaz de encontrar el biberón o el pecho con este reflejo.
- **Reflejo de Babinski:** cuando se acaricia la parte inferior del pie, los dedos de los pies se abren en abanico. Este reflejo está presente hasta alrededor de los 2 años de edad.
- **Reflejo de marcha:** el bebé imitará caminar cuando se lo sostenga debajo de los brazos. Este reflejo dura hasta que el bebé tiene aproximadamente 2 meses de edad.



Alimentación con Fórmula

Mejores prácticas para la alimentación con fórmula:

- Lea atentamente las instrucciones para mezclar correctamente la fórmula con el agua, incluyendo el uso de la proporción adecuada de polvo por cantidad de agua.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar una nueva botella
- Lave los biberones, las tetinas y los anillos con agua caliente y jabón o use el lavavajillas
- La fórmula hecha de polvo puede refrigerarse hasta 24 horas antes de su uso, pero es mejor esperar para prepararla hasta justo antes de que el bebé coma.
 - Deseche cualquier fórmula restante en el biberón después de una hora de la alimentación.
 - No es necesario calentar la fórmula. Si lo calienta, coloque la botella en un recipiente con agua tibia. Nunca lo coloque en un microondas.





Actividades Del Mes

Rocas pintadas del Día del Padre:

<https://tinyurl.com/444xamts>



Baby Sensory Bin usando fideos, arroz y formas



Momento de atención plena

Escribir un diario es una forma de atención plena que implica llevar un diario para registrar sus pensamientos, sentimientos, experiencias y reflexiones.

- Encuentre un lugar tranquilo para sentarse con su diario
- Tome unas cuantas respiraciones profundas para llegar completamente al momento presente
- Programe la alarma del cronómetro para que suene en 5 minutos
- Escriba libremente sin juzgarse sobre cualquier pensamiento, sentimiento o experiencia que surja.
- Si se quede atascado, escriba "Me siento atascado" hasta que surjan nuevas ideas.
- Nombre cualquier emoción a medida que surja.

Indicaciones del diario de crianza para ayudarlo a comenzar:

- ¿Qué quiere que su(s) hijo(s) recuerde(n) más sobre su infancia?
- ¿Qué consejo le daría a otro padre?
- ¿Qué es lo que más le gusta hacer con su(s) hijo(s)?



Seguridad y Recursos

Centros de Recursos Familiares y Escuelas Comunitarias

Varias organizaciones y miembros de la comunidad en los condados de Benton, Sherburne, Stearns y Wright están trabajando para llevar los Centros de Recursos Familiares (FRC) y las Escuelas Comunitarias a Central MN.

- Los FRC proporcionan un lugar seguro y accesible para que las familias se conecten y logren sus objetivos.
- Están dirigidos por la comunidad. La programación se adapta a la cultura, los recursos y las necesidades de la comunidad a la que sirve y se centra en desarrollar las fortalezas de las personas, las familias y las comunidades. Se verán y se sentirán diferentes en cada comunidad.
- Los servicios básicos se centran en la educación y las habilidades de los padres, la alfabetización en la primera infancia y el acceso a apoyos económicos.

Las ubicaciones actuales incluyen:

- Elk River: Mainstreet Family Services (ahora abierto)
<https://www.mainstreetfamilyservices.org/family-resource-center/>
- Wright County Family & Community Resource Center (móvil)
<https://frcwc.my.canva.site/>
- St. Cloud 10-10 Park Community Outpost (abre en Junio)
- ISD 742 Full Service Community Schools-- North & Discovery (ahora abiertas)

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



LEÉ EN CASA **A LOS BEBÉS**

¡NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO PARA EMPEZAR A LEERLE A SU BEBÉ!

El 90% del desarrollo del cerebro ocurre dentro de los primeros cinco años de vida de los niños. ¡Los padres son los primeros maestros del niño!

- Léale a su bebé todos los días. Tome unos minutos entre cambios de pañales, comidas y siestas. Trate de realizar 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 rostros de personas.
- Está bien si no lees todas las palabras del libro ni miras todas las páginas. Señale las imágenes y hable sobre lo que ve.
- Puede leerle cualquier cosa a su bebé. Su bebé aún no entiende las palabras, pero se siente seguro en sus amorosos brazos y escucha el sonido familiar de su voz.
- Deje que su bebé se familiarice con los libros que los abra y cierre, sostenga o incluso los mastique.



CANTALE

**...ALIVIA EL ESTRÉS Y CALMA A LOS BEBÉS
...IMPULSA EL DESARROLLO CEREBRAL**



Las Ruedas en el Autobús

Las ruedas del autobús girando van, girando van,
girando van,
Las ruedas del autobús girando van por toda la ciudad.

*repetir con otras partes del autobús y acciones

Cabeza, hombro, rodilla y pie

Cabeza, hombro, rodilla y pie, rodilla y pie.
Cabeza, hombro, rodilla y pie, rodilla y pie.
Ojos, oídos, boca y nariz.
Cabeza, hombro, rodilla y pie, rodilla y pie.

*señala cada parte del cuerpo mientras cantas

Araña pequeña

La Itcy Wincy araña trepó a la canaleta.
Vino la lluvia y se la llevó.
Salió el sol y se secó la lluvia.
Itcy Wincy araña otra vez trepó.

Viejo MacDonald

El viejo MacDonald tenía una granja.
¡ia ia iooo!
Y en esa granja tenía unas vacas
¡ia ia iooo!
Con un mu-mu aquí
Y un mu-mu allí
Aquí un muu, allí un muu
En todas partes un mu-mu
El viejo MacDonald tenía una granja.
¡ia ia iooo!

*repetir con otros animales y sonidos

**CANTAR CANCIONES DE CUNA ES UNA EXCELENTE MANERA
DE PRESENTAR MÁS PALABRAS A SU HIJO/A DE UNA
MANERA DIVERTIDA Y LE AYUDA A PREPARARSE PARA LEER.**



RECURSOS ÚTILES

Escanea los códigos QR con la cámara de tu teléfono para acceder a más información sobre cada uno de estos programas.



ECFE (Educación Familiar de la temprana edad) ofrece una variedad de clases, actividades y eventos familiares impartidos por educadores de padres o de la primera infancia para promover el crecimiento cognitivo, físico y socioemocional.



First Steps Central MN (Primeros Pasos Central MN) visitas gratuitas y voluntarias con una enfermera durante el embarazo y los primeros años de su hijo/a para conectarse con recursos, apoyo para padres y educación sobre crecimiento y desarrollo infantil. ¡Consulte su boletín familiar mensual en su sitio web!



Follow Along Program (Programa de seguimiento) programa gratuito de seguimiento del desarrollo realizado por correo para que los padres conozcan la salud y el desarrollo de sus hijos, las formas de promover el aprendizaje y se conecten con los servicios locales.



Help Me Grow (Ayúdame a crecer) Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su hijo/a, este es un excelente primer paso para conectarse con los servicios de intervención temprana a través de su Distrito Escolar y recursos locales.



Help Me Connect (Ayúdame a conectar) es un recurso en línea para ayudar a localizar servicios y apoyos locales para mujeres embarazadas o con niños pequeños.



Think Small Parent Powered Texts (Piensa pequeño, impulsado por padres, con mensajes de textos) Reciba tres mensajes de texto por semana con datos divertidos sobre el desarrollo de su hijo/a según su edad. Regístrese enviando un mensaje de texto con LMC (para inglés) o LMC ESP (para español) al 70138.



Head Start Tri-Valley Proporciona educación infantil gratuita y servicios de apoyo familiar a familias que cumplen con los requisitos de ingresos y trabajan en la agricultura, o familias que migran con el propósito de trabajar en la agricultura.



Reach Up Head Start/Early Head Start Proporciona servicios gratuitos de educación infantil y apoyo familiar a familias que cumplen con los requisitos de elegibilidad por ingresos o factores de vida.

¡LEE LOS LIBROS QUE TIENES EN CASA Y ENCUENTRA MÁS EN TU BIBLIOTECA LOCAL!

Biblioteca Regional Great River-Monticello

<https://griver.org/locations/monticello>

La Biblioteca de Monticello ofrece:

- Hora de cuentos divertidos en familia
- Programa de lectura de verano
- ¡Y más eventos divertidos!



MONTICELLO RALLY TO READ / MONTICELLO RALLY PARA PROMOVER LA LECTURA

La visión de Monticello Rally to Read es para equipar a las familias y a la comunidad con recursos atractivos para promover la alfabetización temprana y desarrollar lectores competentes en todos los niveles de grado porque los cerebros están preparados para el desarrollo de la alfabetización a los 3 años.

Obtenga más información en:

<https://www.monticello.k12.mn.us/monticello-rally-to-read>



¡Manténganse al tanto! La Biblioteca de la Imaginación llegará pronto a Monticello. Sus hijos serán elegibles para registrarse para recibir un libro gratis por mes desde el nacimiento hasta los 5 años.

MONTICELLO

Early Childhood Family Education



ECFE SUMMER CLASSES

Join Us for a Summer
Filled with Fun, Learning,
and Exploration!



- Butterflies and Fairies (ages 3-5) Monday, Jun 9, 9:00 AM - 2:00 PM
- Kaleidoscope Summer Days (ages 3-5) Tue/Thu, Jun 10 - Jun 26, 9 AM - 12 PM
- Be a Little Einstein (ages 3-5), Wed, Jun 11 - Jun 25 & Jul 9 - Jul 23 9:00 AM - 12:00 PM
- Pop-In and Play (ages 0-5), Wednesdays, Jun 11 - Aug 13, 9:00 - 11:00 AM
- Firetruck Academy (ages 3-5), Monday, Jun 16, 9:00 AM - 2:00 PM
- ECFE at the Playground, Tue Jun 17 & Tue Jul 15, 6:00 - 7:00 PM
- ECFE at the Playground, Tue Jun 24 & Tue Jul 22, 9:00 - 10:00 AM
- Beach Day (ages 3-5), Monday, Jun 23, 9:00 AM - 2:00 PM
- To Infinity and Beyond (ages 3-5), Monday, Jul 7, 9:00 AM - 2:00 PM
- Board the Bus for Magical Fun (ages 3-5), Tue/Thu, Jul 8 - Jul 24, 9:00 AM - 12:00 PM
- Diggers and Dozers (ages 3-5), Monday, Jul 14, 9:00 AM - 2:00 PM
- Off on an Adventure (ages 3-5), Monday, Jul 21, 9:00 AM - 2:00 PM



Registration Information:

Register Early! Spots fill up fast.
monticello.ce.eleyo.com

Join Us for a Summer
Filled with Fun, Learning,
and Exploration!

Call Us With Questions
763-272-2901



Family,
Friend
and
Neighbor
minnesota

mILEstones

Stay and Play Open House For FFN Providers

- | | | |
|--|---|---|
| June 9, 2025
2 pm - 4 pm
Bremer Room | St. Cloud Public Library
1300 W St Germain St,
St Cloud, MN 56301 | July 14, 2025
2pm - 4pm
Bremer Room |
| June 23, 2025
10:30 am-12:30 pm
Mississippi Room | | July 28, 2025
10:30am-12:30pm
Bremer Room |

To RSVP: Scan QR code or
Text/ Call: 320-471-8266 or
VGarrett@milestonesmn.org



Participants will :

Learn **meaningful ways to engage with the children cared for.**
Have an educational and entertaining experience.
Be able to **network with other local caregivers.**



Anyone regularly caring for someone else's
children is welcome to bring children 0-5 for
this fun early childhood education play time.

Big Lake
COMMUNITY EDUCATION

3RD ANNUAL

SUMMER KICKOFF

Join the FREE FUN!

THURSDAY, JUNE 5
11 AM - 2 PM
MIDDLE SCHOOL GROUNDS

Food for purchase

THE CORN DOG COMPANY
BRAIN FREEZE
ICE CREAM
MINI DONUTS
FRESH LEMONADE

Set up a table to promote your program/organization!
Email: ce@biglakeschools.org

SPONSORED BY:
SPUDFEST

Activities:
NINJA ANYWHERE
PETTING ZOO
FACE PAINTING
YARD GAMES
VENDORS & MORE

FREE!
You are invited!

Big Lake ECFE in the Park

Join us from 10:00-11:30 am
Please register at biglakece.com

June 11 @ Liberty Playground
Explore the nature classrooms & playground!

June 25 @ Wrights Crossing
Music in the Park!

July 9 @ Hudson Woods
Science in the Park!

July 23.....Highline
Sports in the Park!

August 13.....Lakeside Park
Water Fun in the Park!



Comida gratis para niños

Comidas escolares nutritivas gratuitas Para niños de 18 años y menores

Con solo un clic entrará a la aplicación móvil Free Meals for Kids. La cual ayuda a las familias y a los niños a encontrar comidas gratuitas en las escuelas y otros sitios en todo Minnesota.

Cómo funciona:

- 1- Descargue la aplicación Free Meals for Kids en su teléfono celular.
- 2- Use la aplicación para encontrar el sitio más cercano que proporciona comidas por GPS.
- 3- Haga clic en el sitio cercano y use la pestaña de actualizaciones de sitios para obtener más detalles.
- 4- Comparta la aplicación con amigos, vecinos y en las redes sociales.

Las comidas gratuitas para niños se pueden descargar en las tiendas de aplicaciones de Apple o Google Play.

Hay sitios de comidas gratis en todo el estado. En escuelas, paradas de autobuses, bibliotecas, centros comunitarios y parques. La aplicación proporciona ubicación e indicaciones para llegar al sitio, horas y días de entrega. Se agregan más sitios diariamente. Para más información:

www.hungerimpactpartners.org