



EMBARAZO

Cronometrar sus contracciones lo ayudará a usted y a su proveedor de atención médica a realizar un seguimiento de lo que está sucediendo. Deberá saber cuánto duran sus contracciones (duración) y qué tan juntas están (frecuencia). La frecuencia se mide desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente. Las contracciones se consideran regulares cuando la duración y la frecuencia son estables durante un período de tiempo. Por ejemplo: son regulares las contracciones que duran 60 segundos y vienen con cinco minutos de diferencia durante una hora.



EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Dentición: la mayoría de los bebés obtienen su primer diente entre los 6 y 10 meses de edad, comenzando con los dos dientes medios inferiores, luego los dos dientes medios superiores y luego los que están a lo largo de los lados.

Los signos comunes de dentición pueden incluir: irritabilidad, aumento del babeo, encías hinchadas, roer o morder, negarse a comer, problemas para dormir, frotarse la cara y las orejas, fiebre leve (temperaturas superiores a 100.4 grados F no son normales para la dentición)

¿Qué puede hacer para ayudar? Darles anillos de dentición, paños fríos, alimentos fríos (si tienen la edad suficiente), medicamentos para aliviar el dolor (consulte con la atención médica de su hijo para obtener la dosificación correcta)

Cepillado: use un paño húmedo para limpiar suavemente las encías, las mejillas y la lengua de su bebé. Use un cepillo de dientes para bebés una vez que aparezca el primer diente de su infante. Continúe ayudando a su infante a cepillarse los dientes dos veces al día hasta que tenga la edad suficiente para hacerlo por sí mismo.



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

La crianza de los hijos puede ser muy agotadora y parecer agotadora. Es importante priorizar su bienestar para ayudar a reducir el estrés, la ira, el miedo y la tristeza. Su hijo se dará cuenta. He aquí algunas formas de empezar a dar cabida al bienestar en su estilo de vida:

- Ejercicio: reemplace los hábitos sedentarios por los activos, comience con intervalos pequeños y construya cada semana.
- Desconexión digital: apague su teléfono y televisor durante 1-2 horas diarias. Pruebe esto por la noche para dormir mejor.
- Alimente su cuerpo con alimentos saludables: limite los alimentos procesados y con mucho azúcar.
- Dormir entre 7.5 y 8.5 horas
- Construya conexiones: tome una clase en su biblioteca o a través de ECFE para conocer a otros padres.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La mayoría de los bebés sanos escupen. Durante sus primeros tres meses, aproximadamente la mitad de todos los bebés experimentan escupitajos porque el músculo entre el estómago y el esófago necesita tiempo para madurar.

Escupir normalmente no interfiere con el bienestar del bebé. Mientras el bebé parezca cómodo, coma bien y gane peso, hay pocos motivos para preocuparse. Las cantidades de saliva a menudo parecen ser más de lo que realmente es, y no toda su alimentación. Echa un vistazo a esta demostración de vídeo de Taking Care Babies <https://tinyurl.com/mtczp966>

Para ayudar a reducir los escupitajos, trate de mantener a su bebé en posición vertical durante 30 minutos después de la alimentación, evite la sobrealimentación y tómese el tiempo para eructar a su bebé.



SEGURIDAD Y RECURSOS

El "ABC" del sueño seguro para su bebé:

- SOLO: su bebé debe dormir solo en su propio espacio.
- ESPALDA: su bebé debe dormir boca arriba. Coloque al bebé boca arriba para dormir y boca abajo para jugar.
- CUNA: su bebé debe dormir en una cuna, moisés o pack-n-play que cumpla con los estándares de seguridad actuales y sea una superficie firme para dormir. No use almohadas, parachoques, mantas, juguetes o dispositivos de posicionamiento para dormir en su espacio para dormir.

La Academia Americana de Pediatría recomienda dejar de envolver a los bebés tan pronto como los bebés comiencen a mostrar signos de que están tratando de darse la vuelta por sí solos. Los sacos de dormir son una alternativa segura a los pañales y permiten y que el bebé tenga los brazos libres. Más información en: <http://tinyurl.com/p85ye369>



ACTIVIDADES DEL MES



Artesanía de bichos del amor del Día de San Valentín

<http://tinyurl.com/yz4kcns5>

Febrero es el Mes Nacional de la Historia Negra

Artesanía de huellas dactilares de diversidad

<http://tinyurl.com/m9csus2n>



ATENCIÓN PLENA

Action for Happiness (Acción para la Felicidad) ofrece una variedad de recursos para una vida más feliz, incluidas formas de establecer conexiones, cuidar su cuerpo y mente, encontrar formas de recuperarse, buscar lo que es bueno y más.

Tienen un calendario mensual con pequeños pasos que puede tomar cada día para construir la felicidad en su vida. Compruébalo: <https://actionforhappiness.org/>

También puede inscribirse en su programa en línea gratuito 10 Días de Felicidad para mejorar su bienestar. Inscribese en: <https://10daysofhappiness.org/>



AFIRMACIÓN DEL MES

"Estoy haciendo lo mejor que puedo por mi familia, y es suficiente."

PRÓXIMOS EVENTOS

Las oficinas del condado estarán cerradas en las fechas siguientes:

- 19 de febrero (Día del Presidente)

Give Kids a Smile Day/Dale a los niños un Día de la Sonrisa el 2 y 3 de febrero. Programe a su hijo para recibir atención dental gratuita en: <https://www.mndental.org/events/give-kids-a-smile/patients/>

Los locales de la Biblioteca Regional Great River organizan eventos divertidos y familiares durante todo el mes, obtenga más información en: <https://events.griver.org/>

Baby Cafes' en Central MN

- Lunes 10a-12p, Monticello Community Center
- Martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA
- Martes 10:30a-12:30p, Princeton ECFE Family Center
- Miércoles 10a-12p, Buffalo Wright County Historical Society

Febbrero Amistoso de 2024



LUNES



5 Saca tiempo para tener una charla amistosa con un vecino

MARTES



6 Vuelve a ponerte en contacto con un viejo amigo al que hace tiempo que no ves

MIÉRCOLES



7 Cuando hables con otras personas, muestra un interés activo haciendo preguntas

JUEVES

1 Envía un mensaje a alguien para que sepa que estás pensando en él/ella

8 Comparte lo que sientes con alguien en quien realmente confíes

VIERNES

2 Pregunta a un amigo cómo se ha sentido últimamente

9 Da las gracias a una persona y cuéntele cómo ha influido positivamente en tu vida

SÁBADO

3 Haz un acto de bondad para facilitarle la vida a alguien

10 Busca el lado bueno en los demás, especialmente cuando te sientes frustrado/a con ellos/as

DOMINGO

4 Invita a un amigo a tomar el té (en persona o virtualmente)

11 Envía un mensaje de ánimo a una persona que está desanimado/a

18 Responde amablemente a todas las personas con las que hables hoy, incluso a ti mismo

25 Da las gracias a tres personas a las que te sientas agradecido/a y díles por qué

17 Aprecia las buenas cualidades de una persona importante en tu vida

24 Habla con un ser querido sobre las fortalezas que ves en él/ella

16 Averigua si alguien lo está pasando mal y ofrécete a ayudarlo

23 Sé amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar

15 Apoya a un negocio local con una reseña positiva en Internet o un mensaje amistoso

22 Haz cumplidos sinceros a las personas con las que hables hoy

14 Dile a un ser querido o a un amigo/a por qué es una persona especial para ti

21 Escucha de verdad lo que dice la gente, sin juzgarla

13 Sonríe a las personas con las que te encuentres y alégrales el día

20 Haz un plan para conectar con otros y hacer algo divertido

12 Proponte ser amable en lugar de centrarte en tener la razón

19 Comparte algo que te parezca inspirador, útil o divertido

26 Dedicar un tiempo sin interrupciones a tus seres queridos



Más felices · Más amables · Juntos

ACTION FOR HAPPINESS



Circle of Security[®] PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security[®] Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

Location: Virtual via Zoom

Cost: No Cost to Families Thanks to Grant Funding.

Choose from one of these three options:

Option A: Black/African American Circle of Security Class in English - Virtual Thursday Evenings from 6:30-7:30 p.m.

(Total of 8 sessions, presented by Belinda Labor and Velva Pennington)

Dates: February 8th, 15th, 22nd, 29th, March 7th, 14th, 21st, and 28th

Option B: LatinX Circle of Security Class en español – Virtual Total of 8 sessions – To be determined by participant feedback

(Presented by Leyda Antunez - Maximum of 8 Participants)

Por favor seleccione si la opción del día o de la noche es mejor para usted:

- 1) Clase los Viernes de 1:00-2:15 pm
- 2) Clase los Lunes de 6:30-7:45 pm



SCAN ME

Option C: Circle of Security Class in English - Virtual Thursday Evenings from 6:30-7:30 p.m.

(Total of 8 sessions, presented by Sara Falk)

Dates: Thursday, February 22nd, 29th, March 7th, 14th, 21st, 28th, and April 4th, and 11th

Who should attend: Parents, Caregivers, Foster Parents, and Guardians (Minimum of 5, maximum of 15 caregivers)

Attending every week is important and expected! Families who attend every session will receive a small gift at the end of the class.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:

320-406-1600, extension 0 or email: office@ellisoncenter.org

Please indicate if you want Option A, B or C when registering.

If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at pam@ellisoncenter.org.