



## EMBARAZO

Es importante mantener su nivel de azúcar en la sangre siguiendo una dieta equilibrada y practicando ejercicio de manera moderada. 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, su cuerpo requiere un nivel normal de insulina. Después de la 12 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 la diabetes gestacional.

## EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

El tiempo de barriguita es importante para el desarrollo muscular infantil.

- Al principio, es posible que su bebé se queje cuando esté boca abajo. La posición es nueva, ¡y ponerse boca abajo es un trabajo duro para sus pequeños músculos!
- Comience despacio con solo unos minutos al día. Coloque los juguetes cerca y hable o cante cara a cara con su bebé.
- Cuando su hijo tenga 3 meses, vaya aumentando los periodos de tiempo de barriguita hasta completar una hora al día.
- ¡Su bebé tendrá los músculos fuertes necesarios para levantar la cabeza, gatear, sentarse y más!

Vea diferentes posiciones de tiempo de barriguita y obtenga más información en: <https://tinyurl.com/2wwn7m96>

Siempre póngalo a dormir de espalda.



## POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Tras el parto, ya sea vaginal o por cesárea, puede producirse una hemorragia vaginal. Esto es normal; así es como se cura el útero. El sangrado puede durar varias semanas y se presenta en 3 etapas:

1. Etapa 1: Sangre de color rojo oscuro o brillante, puede contener pequeños coágulos de sangre, fluye como un período abundante. Puede experimentar calambres leves similares a los del período. Puede durar de 3 a 4 días.
2. Etapa 2: Descarga de color marrón rosado que es más acuosa, el flujo se aligerará con poco o ningún coágulo. Puede durar de 4 a 12 días.
3. Etapa 3: secreción de color blanco amarillento con poca o ninguna sangre. Debe experimentar un flujo de luz o manchas y no coágulos. Esta etapa puede durar de 12 días a 6 semanas.

Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre qué hacer si experimenta sangrado fuera de estos rangos normales.



<https://my.clevelandclinic.org/health/sympoms/22485-lochia>

## LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Alrededor de los 4-6 meses de edad, su pediatra le recomendará que empiece a dar a su bebé alimentos sólidos. Algunas familias eligen comenzar con alimentos en puré, otras pueden intentar el "destete dirigido por el bebé" (BLW, por sus siglas en inglés) y algunas pueden probar una combinación de ambos.

Señales de que su bebé está listo para el BLW:

- está más cerca de los 6 meses de edad y mostrando interés en los alimentos que está comiendo
- está capaz de sentarse derecho con un mínimo de soporte y cabeza de control
- puede alcanzar objetos, levantarlos y llevarlos a la boca
- tiene el reflejo de disminución del empuje lingual
- Más información aquí: <https://tinyurl.com/5d5day3b>

Cómo empezar el BLW:

- limitar las distracciones
- hacer que el bebé se siente en una silla alta vertical
- cortar los alimentos blandos en rodajas del tamaño de un dedo
- recuerde que las arcadas (no el atragantamiento) pueden ser normales (vídeo: <https://tinyurl.com/mvzb2cwa>)

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/bddj8hpt>



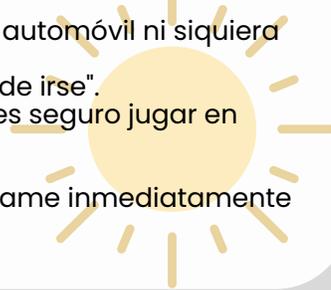


## SEGURIDAD Y RECURSOS

Con el calor de julio, los automóviles no tardan mucho en alcanzar temperaturas inseguras. En solo 10 minutos, el automóvil puede calentarse a temperaturas mortales. Para mantener seguro a su niño:

- Coloque algo en el asiento trasero: un bolso, su zapato izquierdo, teléfono, algo que le ayude a recordar que su hijo está en el asiento trasero.
- Cree un sistema de llegada: pídale a un amigo o familiar que le envíe una llamada o un mensaje de texto después de dejarlo o recogerlo. Las guarderías también pueden llamar si su hijo no ha llegado a su hora habitual.
- Cierre y bloquee siempre las puertas del coche y los maleteros para evitar que los niños entren por sí solos.
- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil ni siquiera "por un minuto".
- Cree el hábito de "mirar antes de irse".
- Enseñe a sus hijos que nunca es seguro jugar en automóviles.

Si ve a un niño solo en un coche, llame inmediatamente al 911.



## ATENCIÓN PLENA

La práctica de la gratitud es una forma de atención plena que implica reflexionar y expresar gratitud por cada aspecto positivo de la vida y los hitos alcanzados.

- Use un diario de gratitud para anotar tres cosas por las que esté agradecido cada día
- Tómese unos minutos para reflexionar sobre las experiencias positivas durante el día
- De un paseo consciente y concéntrese en las cosas de su entorno que aprecie
- Use un frasco de gratitud para almacenar al menos dos hitos que haga semanalmente para que puede volver a leerlos.
- Escriba una carta de agradecimiento para alguien de su vida y entréguesela. No solo verá efectos positivos en su bienestar, afrontamiento y memoria, sino que también aumentará la felicidad de esa persona.

## AFIRMACIÓN DEL MES

**"Soy resiliente y puedo superar cualquier desafío."**



## ACTIVIDADES DEL MES

### Manualidades del 4 de julio:

- <https://www.icanteachmychild.com/holidays/fourth-of-july/>
- <https://www.gluedtomycraftsblog.com>



### Manualidades sensoriales:

- <https://www.icanteachmychild.com/shaving-cream-fireworks/>
- <https://toddlerapproved.com>



## PRÓXIMOS EVENTOS

### Programa de nutrición de verano para niños

<https://hungerimpactpartners.org/meals-for-kids/ebt/>

### Grupos de alimentación locales semanales de Baby Cafes

- Lunes 10a-12p, Monticello Community Center
- Martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA
- Miércoles 10a-12p, Buffalo Wright County Historical Society
- Viernes: 10a-12p, Cornerstone Options-St. Michael





# Circle of Security<sup>®</sup>

## 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<sup>®</sup> Parenting<sup>™</sup> 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

**Presented by the Ellison Center Team**

**Cost:** Free thanks to grant funding

**Location:** Virtual via Zoom

Ellison Center offers Circle of Security classes on an ongoing basis throughout each year. Please scan the QR code to add your name to the list and we will contact you when we have new classes starting.



**SCAN ME**

**Click Me**



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

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:  
320-406-1600, extension 0 or email: [office@ellisoncenter.org](mailto:office@ellisoncenter.org)  
Please indicate if you want Option A or B 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](mailto:pam@ellisoncenter.org).

**Ellison Center**  
*A place for growth, development, and reflection*



## 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:

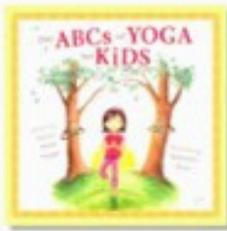
- 1- Descargue la aplicación Free Meals for Kids en su teléfono celular.
- 2- Use la aplicación para encontrar el sitio más cercano que proporciona comidas por GPS.
- 3- Haga clic en el sitio cercano y use la pestaña de actualizaciones de sitios para obtener más detalles.
- 4- Comparta la aplicación 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 autobús, 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](http://www.hungerimpactpartners.org)





# El ABC del yoga para niños



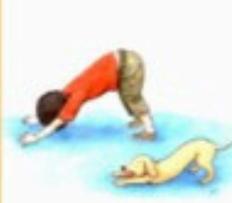
Avión



Mariposa



Cobra (serpiente)



Perro



Pose facil



Rana



Saltamontes



Bebe feliz



Inhala



"Jack In The Box"



Cometa



León



Ratón



Nueva pose



Nutria



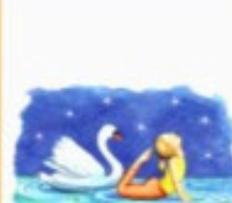
Pavoreal



Reina



Muñeca de trapo



Cisne



Triángu



Unicornio



Volcán



Cascada



Cero