



FELIZ

Día de la Madre



EMBARAZO

Contar con personas que le apoyen durante el embarazo y los primeros años de crianza puede ayudarle a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También pueden reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. ¡Nuestras enfermeras están aquí para ayudarle! Si tiene una amiga embarazada o que haya dado a luz recientemente, animela a que se ponga en contacto con nosotros para obtener más información. Pueden consultar nuestro sitio web o llamarnos por teléfono o enviarnos un mensaje de texto.



www.firststepscentralmn.org
Call/Text: 763-276-0441

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

A medida que su bebé crece, observa las cosas y las interacciones a su alrededor. Alrededor de los 7-8 meses, los bebés pueden llorar cuando uno de sus padres sale de una pieza. Creen que las cosas (y las personas) solo existen cuando se pueden ver. No entienden completamente que todavía existe usted en la otra pieza y volverá a ellos. Más cerca de los 10 meses de edad es cuando los bebés comienzan a comprender completamente que las cosas existen incluso cuando están ocultos. Esto se llama permanencia del objeto.

Algunas maneras fáciles de ayudar a su bebé a desarrollar la permanencia del objeto incluyen jugar los juegos siguientes:

- Cucú-tras
- Escondite



Para obtener más información sobre la permanencia del objeto, visite:

<https://www.pampers.com/en-us/baby/development/article/object-permanence>



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

A medida que su hijo crece de bebé a niño pequeño, comienza a probar los límites y reclamar su independencia. Si bien esto es una parte normal del desarrollo, también puede ser un desafío para los padres. Estos son algunos consejos:

- Establece límites claros en torno a actividades como las comidas, el juego y la hora de acostarse. La consistencia ayuda al desarrollo.
- Incluya elecciones simples que su hijo pueda hacer en su vida diaria. "¿Te gustaría el plato rojo o el plato azul?"
- Practique cómo reaccionar con paciencia cuando su hijo se niegue a obedecer.
- Concéntrese en conectarse con su hijo a través del juego y la comunicación uno a uno.
- Busque ayuda si se siente abrumado. Integrar los grupos de padres a través de ECFE o ver a un terapeuta pueden ayudar.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Los recién nacidos deben ser alimentados a demanda o cada 1 a 3 horas. La mayoría de los recién nacidos mostrarán signos tempranos de que tienen hambre y de cuándo están saciados. Los patrones alimentarios pueden cambiar de forma frecuente a medida que el bebé crece:

Señales de que el bebé tiene hambre:

- Mueve la cabeza de un lado a otro
- Abre la boca
- Saca la lengua
- Se lleva las manos a la boca
- Llora
- Acaricia el pecho de su madre
- Frunce los labios como si fuera a chupar



Señales de que el bebé está lleno:

- Empieza a comer despacio
- Escupe el biberón
- Desenganche del pecho
- Cierra la boca
- Se aleja del biberón o del pecho



<https://kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html>



SEGURIDAD Y RECURSOS

A los 3-5 meses de edad, los bebés comienzan a agitar los brazos y agarrar cosas. Debido a esto, es importante mantener los artículos peligrosos fuera de su alcance. Mantenga siempre los líquidos u objetos calientes lejos de su bebé para evitar la posibilidad de quemarlo. Nunca lleve un líquido caliente y su bebé al mismo tiempo, para evitar también quemaduras. Obtenga más información sobre la seguridad a esta edad en:

www.healthychildren.org



ATENCIÓN PLENA

La Meditación de Escaneo Corporal es una técnica de relajación que enfoca la respiración y la conciencia en cada parte del cuerpo a la vez para eliminar la tensión.

- Comienza por los dedos de los pies. Al exhalar, visualice cómo se libera la tensión.
- Muévase hacia arriba a través de sus pies, tobillos y piernas.
- Suavícese más con cada espiración.
- Continúe hasta las caderas, el torso y los dedos.
- Suelte cualquier tensión que tenga.
- Termine en la cabeza y la cara.
- Relaje la mandíbula, la frente y los hombros.
- Termine con respiraciones corporales completas.
- Que la calma le acompañe.

AFIRMACIÓN DEL MES

"Estoy en paz con donde estoy."



ACTIVIDADES DEL MES

Manualidades del Día de la Madre (plantilla en la página 3)



<https://www.gluedtomycraftsblog.com/2023/11/good-job-mama-keepsake.html>



Instrumentos del Cinco de Mayo



<https://www.learningresources.com/blog/>

PRÓXIMOS EVENTOS

Cafeterías locales semanales para bebés y grupos de alimentación infantil

- 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 **El horario cambiará a 9:30 a. m. a 11:30 a. m. a partir del 15 de mayo



¡Gracias a los estudiantes de enfermería de SCSU que completan sus clínicas de salud pública en la primavera de 2024 por sus contribuciones a nuestros boletines!

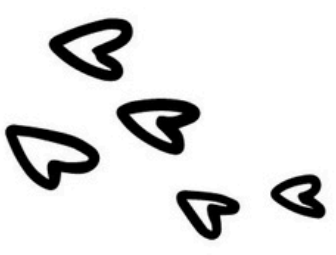
¡ESTÁ HACIENDO UN

B

N



TRABAJO, MAMÁ!



COLLABORATIVE COMMUNITY
EVENT



FREE EVENT

Funded by: Donations to the
CentraCare Foundation

BETTER TOGETHER: A DAY OF WELLNESS

Lundeen Stadium
12000 Hancock Street
Becker, MN 55309
May 19, 2-4pm

Make & Take Stations
Community Resources
Food Trucks &
Concessions

SPECIAL PERFORMERS:
KOO KOO

Visit the Bounce Back Project
Facebook page or Becker Schools
webpage for weather related
announcements

 **BOUNCE BACK PROJECT™**
promoting health through happiness



Pictures & Videos may be taken to celebrate
the joy of our communities coming together!



Mente sana, cuerpo sano

Un desarrollo cerebral saludable comienza en el nacimiento y se extiende hasta la adultez.

Usted desempeña un papel fundamental a la hora de ayudar a los niños a desarrollar su bienestar mental.

- Estable relaciones más sólidas y favorezca el desarrollo saludable del cerebro a cualquier edad.
- Aprenda cómo puede influir de manera positiva en el bienestar mental de los niños.
- Explore formas de ayudar a los niños a afrontar el estrés y las emociones fuertes.
- Conozca las señales de angustia y dónde encontrar ayuda.



Escanee el código QR para obtener consejos e ideas útiles



Vaccinations

Help Your Child **Thrive!**



Scan the QR code to watch CentraCare clinicians answer common parent questions.

On-time childhood vaccinations teach your child's immune system how to fight viruses before they are ever exposed.

Your child's vaccination schedule is carefully planned to provide the best protection at the right time.

For trusted immunization resources talk with your primary care provider or visit [CentraCare.com/childhoodvaccines](https://www.centracare.com/childhoodvaccines).



Vaccines are safe.
Vaccines are effective.
Vaccines save lives.