



EMBARAZO

Durante su tercer trimestre, su proveedor le pedirá que cuente los movimientos del bebé todos los días. Esto se hace para verificar el bienestar del bebé y le permite pasar un tiempo especial cada día con su bebé. Trate de contar la actividad de su bebé a la misma hora todos los días, esto mostrará los patrones de actividad de su bebé.

Un total de diez o más movimientos distintos en dos horas sugieren que su bebé está bien. Si hace tiempo que no siente que su bebé se mueve, coma algo de comida y beba un poco de agua, luego acuéstese y debe sentir movimiento. 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.

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

El Programa Nurturing Fathers es un curso de capacitación de 13 semanas diseñado para enseñar habilidades de crianza y crianza a padres y figuras paternas en el condado de Wright. Cada clase proporciona habilidades efectivas para las relaciones familiares saludables y el desarrollo infantil. El programa NFP puede ser en formato de grupo o individual.

Los temas cubiertos en el programa incluyen: autocuidado, paternidad sin violencia o miedo, superar las barreras para criar a los padres, como la ira y el estrés, cómo la diversión y los juegos ayudan a los niños a aprender y el trabajo en equipo entre el padre y el cónyuge/copadre.

Remítase usted mismo rellorando nuestro formulario de remisión en línea.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Mejores prácticas para la alimentación con fórmula:

Su bebé nace con varios reflejos, que incluyen:

- Reflejo radicular: Cuando se acaricia la comisura de la boca, el bebé girará la cabeza en esa dirección y abrirá la boca. 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 tónico del cuello: cuando la cabeza del bebé se gira hacia la izquierda o hacia la derecha, el brazo del lado que mira el bebé se enderezará y el brazo opuesto se doblará. Esto también se conoce como la posición de esgrima. Este reflejo está presente hasta alrededor de los 6 a 7 meses de edad.

<https://www.choc.org/primary-care/ages-stages/newborn/>



- Lea atentamente las instrucciones sobre cómo mezclar correctamente la fórmula con el agua, incluido el uso de la proporción correcta de polvo y 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.

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/nutrition/english/infobottle.pdf>





SEGURIDAD Y RECURSOS

Al elegir juguetes para su bebé, asegúrese de que no contengan piezas pequeñas que puedan suponer un peligro de asfixia. Utiliza un cubo o contenedor para guardar los juguetes cuando acabe el recreo. Obtenga más información sobre la seguridad de su hijo en: <https://www.safekids.org>



ACTIVIDADES DEL MES

Manualidades del Día del Padre: consulte la página 3 para ver la plantilla.



 <https://www.gluedtomycraftsblog.com/2023/01/love-you-this-much-keepsake.html>

Juneteenth

Juneteenth se celebra el 19 de junio.



<https://craftingafunlife.com>



FELIZ DÍA DEL PADRE



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 lleguen nuevas palabras.
- Nombre cualquier emoción a medida que surja.

AFIRMACIÓN DEL MES

"Soy suficiente tal como soy."



PRÓXIMOS EVENTOS

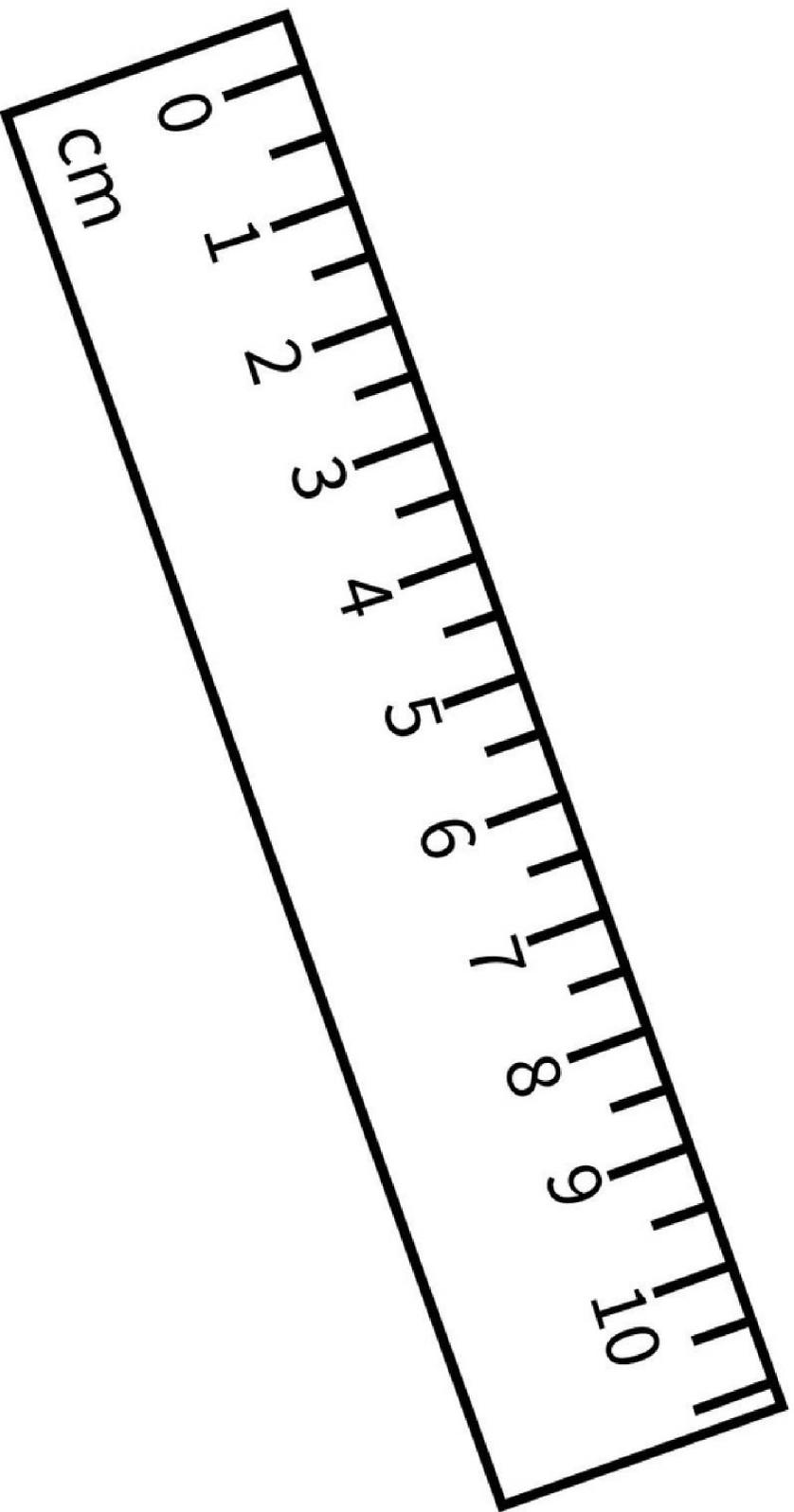
Lectura de verano de la Biblioteca Regional Great River

- GRATIS
- Niños desde el nacimiento hasta el grado 12
- Se extiende del 3 de junio al 3 de agosto.
- <https://griver.org/summer-reading-challenge>

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

¡Consulte las páginas 4-6 o los próximos eventos adicionales!



¡TE QUIERO MUCHÍSIMO!



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

Presented by: Belinda Labor

Location: Virtual via Zoom

Cost: No cost to families thanks to grant funding.

When: Wednesday afternoons from 12:00 noon to 1:00 p.m. (total of 8 sessions)

Dates: June 5th, 12th, 19th, 26th, July 10th, 17th, 24th, and 31st

Who should attend: Parents, caregivers, foster parents, and guardians
(minimum of 5 caregivers, 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

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.

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

600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – www.EllisonCenter.org



FREE!

**YOU'RE INVITED !!
BIG LAKE ECFE**

IN THE PARK

REGISTER YOUR FAMILY AT BIGLAKEECE.COM

ECFE

IN THE PARK 2024

- JUNE 12 LAKE RIDGE
- JUNE 26 SANFORD SELECT
- JULY 10 HUDSON WOODS
- JULY 24 WRIGHTS CROSSING
- AUG. 7 HIGHLINE
- AUG. 21 LAKESIDE

Join us 10-11:30 AM



2ND ANNUAL

SUMMER KICKOFF

Join the
FREE FUN!

Food for
purchase

THE CORN DOG
COMPANY

BRAIN FREEZE

MIKE'S MINI
DONUTS

MISTER LEMONADE

PIZZA &
CONCESSIONS

THURSDAY, JUNE 6
11 AM-2 PM
MIDDLE SCHOOL GROUNDS

NINJA ANYWHERE

PETTING ZOO

FACE PAINTING

YARD GAMES

VENDORS &
MORE



SPONSORED BY:

BIG LAKE
SPUD FEST
Supporting local youth and community since 1978



¿ESTÁ USTED Y SU FAMILIA



AL DÍA CON SUS VACUNAS?

MMR (Measles, Mumps and Rubella) and Varicella (Chickenpox) are recommended to routinely be given at:

12 - 15 months & 4 - 6 years

Vaccine may also be recommended for adults.

Se recomienda administrar sistemáticamente la triple vírica (sarampión, paperas y rubéola) y la vacuna contra la varicela:

12-15 meses y 4-6 años

La vacuna también se puede recomendar para adultos.

Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información. Si no tiene seguro, comuníquese con la oficina de Salud Pública de su condado para obtener recursos.