

### ¿Qué sucede cuando "volteamos la tapa"?

(de <https://tinyurl.com/59eebw02>)

El cerebro humano es asombroso! Las diferentes partes de nuestro cerebro trabajan juntas para ayudarnos a mantener la calma y estar conectados durante momentos de emociones fuertes. Esto es lo mismo para nuestros hijos. A veces, cuando nuestro cerebro "inferior" se siente abrumado y toma el control, el "cerebro superior" (también conocido como la parte pensante de nuestro cerebro) se desconecta y podemos responder con emociones fuertes. Los niños, así como los que han sufrido un trauma, pueden tener más dificultades para manejar estas emociones fuertes. El modelo de la mano del cerebro es una forma útil de mostrar las funciones del cerebro y lo que sucede cuando estamos abrumados por las emociones o "volteamos los párpados". Este video es un gran ejemplo de cómo se puede explicar este concepto a los niños: <https://tinyurl.com/hcgl9jfa>

"El tipo de relaciones que brinde a sus hijos afectará a las generaciones venideras. Podemos impactar el futuro del mundo cuidando bien a nuestros hijos"

Dr. Daniel Siegel  
The Whole Brain Child



Así que la próxima vez que sienta que empieza a dar la vuelta, haga un modelo cerebral con la mano. (Recuerde, es un modelo cerebral, ¡no un puño enojado!) Ponga los dedos hacia arriba y luego bajarlos lentamente para que abracen al pulgar. Este será su recordatorio para usar su cerebro de arriba para ayudarlo a calmar esas grandes emociones de la parte del cerebro de abajo.

Aquí hay algunos consejos útiles sobre lo que todos podemos hacer para ayudarnos a mejorar en mantener la calma:

- **Ejercicio:** El ejercicio no tiene que ser planeado o extenso. Salta hacia arriba y hacia abajo en un solo lugar. Haz algunas posturas de yoga rápidas. Salga a caminar o andar en bicicleta si puede.
- **Respiración profunda:** respire lenta y profundamente desde la barriga y exhale lentamente, imaginando que todas sus preocupaciones y ansiedad abandonan su cuerpo mientras exhala. A veces, contar mientras inhala y exhala puede calmar aún más su mente.
- **Imagina un lugar cómodo, tranquilo y seguro.** Imagínese en un lugar seguro y cómodo. Sienta la seguridad de ello. Ponte ahí e intenta experimentar los sonidos y sensaciones del lugar.
- **Conciencia.** Mire hacia afuera y cuente las cosas que ve. Puede contar los árboles, las señales de alto, los arbustos, incluso los coches en la carretera.
- **Ríete y habla** con un amigo.

# Embarazo

Primer trimestre: semana uno hasta el final de la semana 12  
Segundo trimestre: semana 13 hasta el final de la semana 26  
Tercer trimestre: semana 27 hasta el final del embarazo

## Contar las patadas del bebé

En algún momento entre las semanas 18 y 25, las mujeres embarazadas comienzan a sentir que su bebé se mueve. Estar atento a los movimientos de su bebé le ayuda a notar cualquier cambio significativo que pueda ocurrir al final del embarazo. Es posible que le pidan que lleve un registro del número de movimientos de su bebé cada día durante el tercer trimestre. Un total de 10 o más movimientos en 2 horas sugiere que su bebé está bien. Es probable que sienta 10 movimientos en menos tiempo.

## Comer bien

Durante el segundo y tercer trimestre, sus necesidades energéticas aumentan en unas 300 calorías al día. Eso es aproximadamente la cantidad de calorías en un sándwich de mantequilla de maní o una naranja y un vaso grande de leche. Durante su embarazo, trate de limitar los alimentos con alto contenido de calorías provenientes del azúcar o la grasa. Elija cereales integrales, frutas y verduras por sus nutrientes y fibra. Elija fuentes magras de proteínas como pollo, pavo y pescado. Consuma alimentos con alto contenido de calcio y hierro. Comer una variedad de alimentos saludables promoverá tanto la salud de su bebé como la suya propia.

## Cambios físicos

Las hormonas del embarazo provocan cambios en la piel, como estrías, arañas vasculares, línea negra (una delgada línea marrón en el centro del abdomen) o cloasma (áreas marrones con manchas en la cara). Todos estos se desvanecen después de que nace su bebé. El ardor de estómago, el estreñimiento, las hemorroides, la falta de aire, el dolor de ligamentos redondos y los calambres en las piernas también son el resultado del embarazo.

## A dónde va el peso del embarazo

Bebé: 7-8 libras  
Líquido amniótico: 2-3 libras  
Placenta: 1-2 libras  
Músculo uterino: 2-3 libras  
Senos: 1-2 libras  
Reservas de energía materna (grasa): 7-9 libras  
Cuerpo materno líquidos / sangre: 5-7 libras de

## Alcohol

El alcohol en la sangre de la madre pasa al bebé a través del cordón umbilical. Beber alcohol durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y una variedad de discapacidades físicas, conductuales e intelectuales de por vida. Todos los tipos de alcohol son igualmente dañinos, incluido el alcohol fuerte, todos los vinos y cervezas. Las mujeres embarazadas o que puedan estarlo no deben beber alcohol. No se conoce una cantidad segura de consumo de alcohol durante el embarazo. Nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Debido a que el crecimiento del cerebro de su bebé ocurre durante el embarazo, cuanto antes deje de beber, mejor será para usted y su bebé.

## Aumento de peso

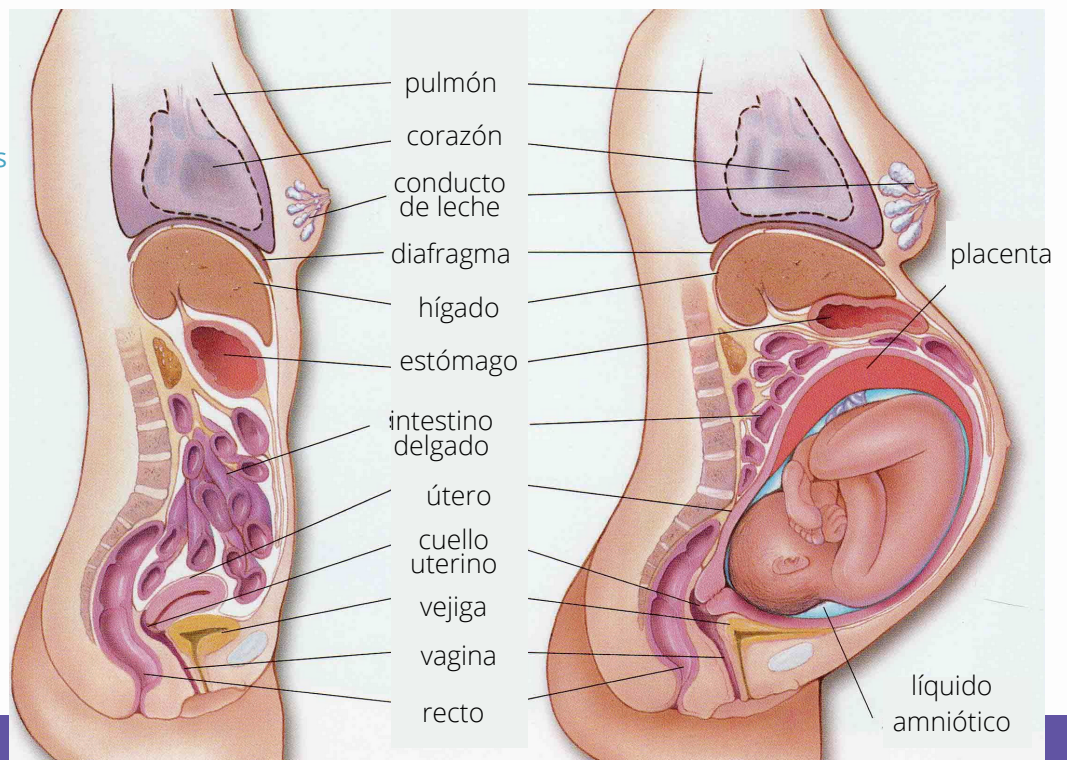
Su proveedor de atención médica le hablará sobre el aumento de peso recomendado durante su embarazo. Esto puede variar de una mujer a otra y, a menudo, está determinado por su peso antes del embarazo. Aquí hay una recomendación general del American College of OBGYNs (ACOG) basada en el IMC previo al embarazo:

- Baja en peso (IMC menor de 18.5): aumento de libras de 28-40
- Normal (IMC 18.5-24.9): aumento de 25 a 35 libras
- Sobrepeso (IMC 25-29.9): aumento de 15 a 25 libras
- Obeso (IMC 30+): aumento de 11 a 20 libras

Es mejor comer bien en lugar de concentrarse en la báscula.

## Cambios emocionales

El embarazo afecta sus emociones y cómo se siente y cómo se cuida. Prepararse física y emocionalmente preparará su mente y cuerpo para el trabajo de parto, los cambios que ocurren después de la llegada del bebé y la relación con él. También puede tener cambios de humor más amplios de lo normal. Si sus cambios de humor son severos o interfieren con su vida diaria, hable con su proveedor de atención médica.



# Tabla de crecimiento fetal

¿Qué tamaño tiene nuestro bebé?

CREATED BY TULAMAMA

<p><b>SEMANA 5</b></p>  <p>.13 in</p> <p>SEMILLA DE SÉSAMO</p>	<p><b>SEMANA 6</b></p>  <p>.25 in</p> <p>GUISANTE DULCE</p>	<p><b>SEMANA 7</b></p>  <p>.51 in</p> <p>ARÁNDANO</p>	<p><b>SEMANA 8</b></p>  <p>.63 in .04 oz</p> <p>FRAMBUESA</p>	<p><b>SEMANA 9</b></p>  <p>.9 in .07 oz</p> <p>UVA</p>	<p><b>SEMANA 10</b></p>  <p>1.2 in .14 oz</p> <p>CIRUELA</p>
<p><b>SEMANA 11</b></p>  <p>1.6 in .25 oz</p> <p>LIMA</p>	<p><b>SEMANA 12</b></p>  <p>2.1 in .49 oz</p> <p>CIRUELA</p>	<p><b>SEMANA 13</b></p>  <p>2.9 in .81 oz</p> <p>MELOCOTÓN</p>	<p><b>SEMANA 14</b></p>  <p>3.9 in 1.52 oz</p> <p>LIMÓN</p>	<p><b>SEMANA 15</b></p>  <p>4.0 in 2.5 oz</p> <p>MANZANA</p>	<p><b>SEMANA 16</b></p>  <p>4.6 in 3.5 oz</p> <p>AGUACATE</p>
<p><b>SEMANA 17</b></p>  <p>5.1 in 4.9 oz</p> <p>PERA</p>	<p><b>SEMANA 18</b></p>  <p>5.6 in 6.7 oz</p> <p>BONIATO</p>	<p><b>SEMANA 19</b></p>  <p>6.0 in 8.5 oz</p> <p>MANGO</p>	<p><b>SEMANA 20</b></p>  <p>6.5 in 10.2 oz</p> <p>PLÁTANO</p>	<p><b>SEMANA 21</b></p>  <p>10.5 in 12.7 oz</p> <p>GRANADA</p>	<p><b>SEMANA 22</b></p>  <p>10.5 to 11.8 in 12.7 to 20.8 oz</p> <p>PAPAYA</p>
<p><b>SEMANA 23</b></p>  <p>10.5 to 11.8 in 12.7 to 20.8 oz</p> <p>POMELO</p>	<p><b>SEMANA 24</b></p>  <p>10.5 to 11.8 in 12.7 to 20.8 oz</p> <p>MELÓN</p>	<p><b>SEMANA 25</b></p>  <p>13.6 to 14.8 in 1.5 to 2.5 lbs</p> <p>COLIFLOR</p>	<p><b>SEMANA 26</b></p>  <p>13.6 to 14.8 in 1.5 to 2.5 lbs</p> <p>LECHUGA</p>	<p><b>SEMANA 27</b></p>  <p>13.6 to 14.8 in 1.5 to 2.5 lbs</p> <p>COLINABO</p>	<p><b>SEMANA 28</b></p>  <p>13.6 to 14.8 in 1.5 to 2.5 lbs</p> <p>BERENJENA</p>
<p><b>SEMANA 29</b></p>  <p>15.2 to 16.7 in 2.5 to 3.8 lbs</p> <p>CALABAZA BELLOTA</p>	<p><b>SEMANA 30</b></p>  <p>15.2 to 16.7 in 2.5 to 3.8 lbs</p> <p>PEPINO</p>	<p><b>SEMANA 31</b></p>  <p>15.2 to 16.7 in 2.5 to 3.8 lbs</p> <p>PIÑA</p>	<p><b>SEMANA 32</b></p>  <p>15.2 to 16.7 in 2.5 to 3.8 lbs</p> <p>CALABAZA</p>	<p><b>SEMANA 33</b></p>  <p>17.2 to 18.7 in 4.2 to 5.8 lbs</p> <p>DURIAN</p>	<p><b>SEMANA 34</b></p>  <p>17.2 to 18.7 in 4.2 to 5.8 lbs</p> <p>CALABAZA BUTTERNUT</p>
<p><b>SEMANA 35</b></p>  <p>17.2 to 18.7 in 4.2 to 5.8 lbs</p> <p>COCO</p>	<p><b>SEMANA 36</b></p>  <p>17.2 to 18.7 in 4.2 to 5.8 lbs</p> <p>MELÓN DULCE</p>	<p><b>SEMANA 37</b></p>  <p>18.9 to 20.9 in 6.2 to 9.2 lbs</p> <p>SANDÍA</p>	<p><b>SEMANA 38</b></p>  <p>18.9 to 20.9 in 6.2 to 9.2 lbs</p> <p>CALABAZA</p>	<p><b>SEMANA 39</b></p>  <p>18.9 to 20.9 in 6.2 to 9.2 lbs</p> <p>SANDÍA</p>	<p><b>SEMANA 40</b></p>  <p>18.9 to 20.9 in 6.2 to 9.2 lbs</p> <p>FRUTA JACK</p>

# LAS MANUALIDADES

**1 de Marzo:** Día de los amantes de la mantequilla de maní: Intente hacer un comedero para pájaros de piñas. Haga que su hijo esparza mantequilla de maní en una piña y luego enrolle semillas para pájaros. Ate un cordón o una cuerda alrededor de la piña y cuélgala de un árbol o gancho.

<https://preschoolinspirations.com/pine-cone-bird-feeders/>

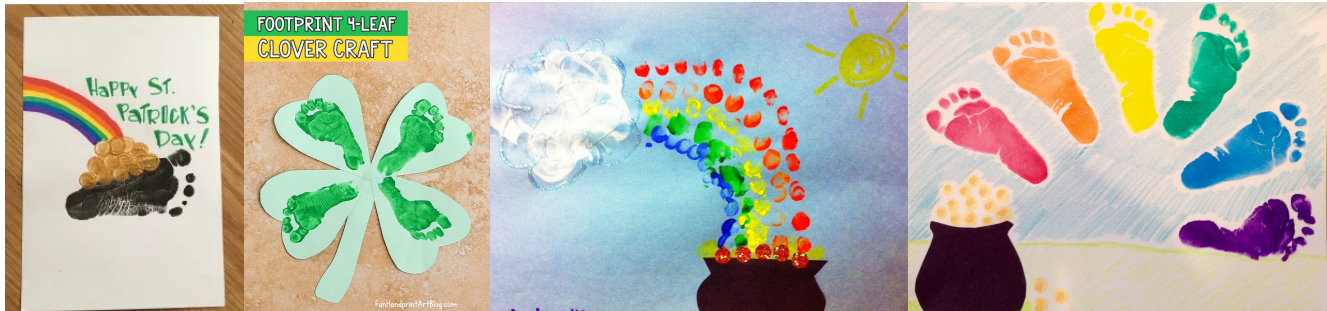


**9 de Marzo:** Día del amante de las palomitas de maíz: dibuje un semi círculo simple en papel y forre la parte superior con pegamento. Presione las palomitas de maíz en el pegamento y continúe hasta que tenga seis capas. Mezcle el colorante alimentario con la leche para crear pintura de color. Use un pincel pequeño para dejar caer pintura con leche sobre las palomitas de maíz. Pegue palomitas de maíz sin pintar a los extremos del arco iris como nubes.

<https://kidsactivitiesblog.com/64767/milk-paint-popcorn-rainbow>



**17 de Marzo-St. Día de San Patricio**



**20 de Marzo-primer día de primavera**



**21 de Marzo-Día mundial del síndrome de Down:** Use calcetines coloridos, atractivos o que no combinen hoy para observar y crear conciencia sobre el Día mundial del síndrome de Down. Se eligió 3/21 para indicar la trisomía del cromosoma 21, que causa el síndrome de Down.

**30 de Marzo: Día de paseo por el parque, ve a caminar.**

- MN State Park Finder: <https://www.dnr.state.mn.us/parkfinder/index.html>
- Benton County Parks: <https://www.co.benton.mn.us/292/Parks>
- Sherburne County Parks: <https://www.co.sherburne.mn.us/604/Parks-Recreation>
- Stearns County Parks: <https://www.stearnscountymn.gov/238/Parks>
- Wright County Parks: <https://www.co.wright.mn.us/132/Parks-Recreation>

