

¡Bienvenidos! ¡Abril de 2021 marca el primer aniversario de nuestro boletín informativo de FHV!

¿Sabía que todos los boletines se publican en nuestro sitio web para que pueda disfrutarlos en cualquier momento? Échales un vistazo en <https://firststepscentralmn.org/for-families>

¿Sabías que? 1 de cada 7 mamás y 1 de cada 10 papás sufren de depresión perinatal (depresión durante el embarazo, posparto o hasta un año después del nacimiento del bebé).

Postpartum Support International-MN brinda apoyo directo a las familias durante el embarazo, después del nacimiento del bebé o después de la pérdida del embarazo.

- PSI: Línea de ayuda: 1-800-944-4773
 - # 1 en español, # 2 en inglés
- Texto en inglés: 800-944-4773
- Línea de Texto en español: 971-203-7773
- Ayuda para mamás: <https://www.postpartum.net/get-help/help-for-moms/>
- Ayuda para papas: <https://www.postpartum.net/get-help/help-for-dads/>
- Apoyo en línea (lista de reuniones a continuación): <http://www.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/>

"Las palabras de afirmación de mamás y papás son como interruptores de luz. Diga una palabra de afirmación en el momento adecuado en la vida de un niño y es como iluminar una habitación llena de posibilidades."
 Gary Smalley

- MON:**
 - Perinatal (Pregnancy & Postpartum)
 - Loss Support for Parents
- TUE:**
 - Perinatal (Pregnancy & Postpartum)
 - Apoyo Perinatal
 - Black Mamas Matter Group
 - Perinatal Parents Group
- WED:**
 - Pregnant Moms
 - Military Moms (Pregnant or Postpartum)
 - Perinatal (Pregnancy & Postpartum)
 - Queer Parents
 - Postpartum Psychosis Survivors
- THU:**
 - Perinatal (Pregnancy & Postpartum)
 - NICU Parents
- FRI:**
 - Perinatal (Pregnancy & Postpartum)
 - Loss Support for Moms (Pregnancy or Infant loss)
- SUN:**
 - Black Mamas Matter Group

El cuidado de sí mismo Mientras cuida a sus hijos

- Pruebe la "práctica de la perilla de la puerta" -tomar una breve pausa antes de entrar en la casa o una habitación, sienta su mano en la perilla, se dio cuenta de su temperatura y textura, respira profundo.
- Ayude a su hijo/a en las transiciones; hágale saber a sus hijos unos minutos antes de hacer una transición entre una actividad y otra.
- Practique "pies en el suelo". Concéntrese en la sensación de sus pies tocando el suelo, respira profundamente 3 veces.
- Esté presente en el momento de las actividades cotidianas: seleccione una actividad que realice muchas veces al día como el (¡lavarse las manos!). Mientras realiza esta actividad, ponga mucha atención a sus sentidos.

Lo más difícil de la atención plena es recordar practicarla.

Obtenga más información aquí:
<https://www.zerotothree.org/resources/3797-caring-for-yourself-while-you-care-for-your-children>

EMBARAZO TARDÍO Y RECIÉN POSPARTO

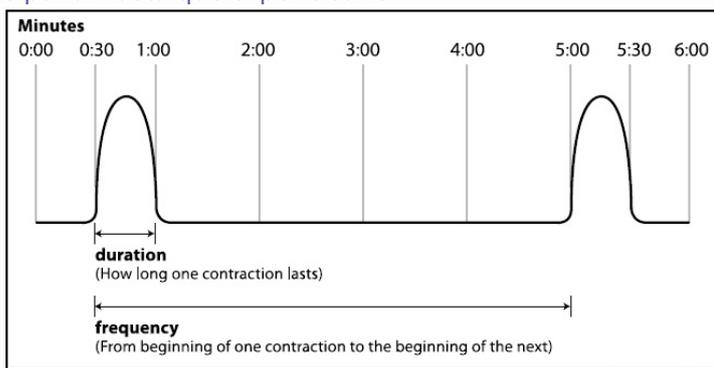
Preeclampsia

Una afección en la que tiene presión arterial alta, proteínas en la orina e hinchazón (edema) que puede rápidamente volverse más serio. En general, si su proveedor de atención médica le diagnostica preeclampsia, tendrá más citas y pruebas para controlar su salud y la de su bebé. También es posible que reduzca la actividad, necesite tomar medicamentos o sea hospitalizado. Su proveedor le dará una lista de signos a los que debe estar atento, que pueden ser signos como:

- aumento repentino de peso (más de 2 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana)
- dolor abdominal agudo o severo
- visión borrosa
- hinchazón repentina en sus manos y cara
- cambios notables en la actividad de su bebé
- flujo vaginal inusual
- orina oscuro o disminución de la cantidad de orina
- dolor de cabeza intenso o constante que no se alivia con acetaminofén (Tylenol)

Decisión de La circuncisión

Circuncisión es la extirpación quirúrgica del prepucio en la punta del pene. Algunos padres optan por circuncidar a sus hijos por motivos religiosos, culturales o sociales. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) afirma que los beneficios preventivos para la salud de la circuncisión superan los riesgos del procedimiento. Hable con el proveedor sobre los riesgos y beneficios. La decisión es tuya. Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura y los copagos. El procedimiento se puede realizar en el hospital o después de que le den de alta. Necesitará un suministro de vaselina a la mano para cada cambio de pañal hasta que el pene sane.



<https://www.allinahealth.org/health-conditions-and-treatments/health-library/patient-education/beginnings/giving-birth/timing-contractions>

Duración de contracciones

Duración del tiempo de las contracciones; se mide desde que siente una contracción por primera vez hasta que termina. La frecuencia es lo cerca que están; está cronometrado desde el comienzo de una contracción hasta el comienzo de la siguiente. Mantén un registro escrito o ingresa a una aplicación móvil que puede ayudarlo a ver el patrón de sus contracciones. Se consideran patrones de contracción regulares cuando la duración y la frecuencia son estables durante un período de tiempo. Un ejemplo son las contracciones que duran 60 segundos y se separan por cinco minutos durante una hora. Durante el transcurso del trabajo de parto, las contracciones se vuelven más largas, más fuertes y más cercanas. Los proveedores de atención médica difieren en la forma en que informa que está en trabajo de parto. Pídale a su proveedor esas instrucciones.

Piel con piel

El cuarto trimestre es el período inmediatamente posterior al nacimiento hasta que el bebé tiene 3 meses de edad. Las investigaciones sugieren que una hora de piel con piel al día en el cuarto trimestre puede brindar beneficios duraderos, que incluyen:

- Regular la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura
- Reduce el tiempo de recuperación de la madre
- Fortalece la inmunidad del bebé y reduce el riesgo de infección
- Apoya los buenos ciclos de sueño para el desarrollo del cerebro del bebé
- Estimula inicio y continuación de la lactancia materna y aumenta la producción de leche
- promueve la vinculación, ayuda a los bebés que se sientan más felices y lloran menos
- Combate la ansiedad y la depresión
- mejora la digestión del bebé, reduce la alimentación de malestar y fomenta aumento de peso
- Acelera el crecimiento del cerebro del bebé y apoya el desarrollo temprano del cerebro

¿Qué es la piel con piel? También conocido como "cuidado canguro" es cuando un bebé se coloca directamente sobre el pecho de un cuidador. El bebé está desnudo o usa solo un pañal y el cuidador también tiene el pecho descubierto para que el dúo esté "piel con piel".

<https://www.carryingmatters.co.uk/skin-to-skin/>



Biblioteca: Great River Regional Library

<https://griver.org/>

Sirve a los condados de Benton, Morrison, Sherburne, Stearns, Todd and Wright en el centro de MN con ubicaciones en Albany, Annandale, Becker, Belgrade, Big Lake, Buffalo, Clearwater, Cokato, Cold Spring, Delano, Eagle Bend, Elk River, Foley, Grey Eagle, Howard Lake, Kimball, Little Falls, Long Prairie, Melrose, Monticello, Paynesville, Pierz, Richmond, Rockford, Royalton, St. Cloud, St. Michael, Sauk Centre, Staples, Swanville, Upsala y Waite Park.

Las bibliotecas están abiertas para servicios limitados durante las horas indicadas en el sitio web de la Biblioteca.

- **Solicite su tarjeta de biblioteca gratuita:** <https://griver.org/services/apply-for-your-free-library-card>
- **Recursos digitales (que no requieren una cuenta de biblioteca para acceder):**
<https://griver.org/services/e-books>

Leer en voz alta con los niños desarrolla el vocabulario y las habilidades del lenguaje. Desarrollará habilidades de alfabetización temprana mientras se vincula con su hijo; es un ganar-ganar! Consulte con su biblioteca local para ver cómo otorgan pequeños premios cuando utiliza el servicio.

- 100 libros antes del jardín de infantes (Programa de alfabetización temprana):
<https://griver.org/library-news/early-literacy-program>

Recursos para padres: <https://griver.org/kids/parents>

Ideas para juegos preescolares para niños de 0 a 5 años: <https://griver.org/kids/preschool-play>

¡El 22 de Abril es el Día de la Tierra !

Aquí hay algunas pequeñas formas en que todos podemos marcar la diferencia!

- Utilice otra vez una botella de agua reutilice las bolsa comestibles
- Use ambos lados de las hojas de papel
- Ir en un paseo familiar con una bolsa y recoger la basura en el camino
- Apagar todas las luces y aparatos electrónicos cuando no los esté usando
- Sacar libros de la biblioteca local en lugar de comprar
- Cierre la llave del agua mientras se cepilla los dientes.
- Recicle cualquier correo que no ocupe o periodico que reciba.

La actividad diaria es una parte importante de nuestro desarrollo físico, mental y emocional. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés y los niños tengan tiempo para la actividad física y el juego todos los días.

Juguetes inteligentes para jugar a todas las edades:
<https://kidshealth.org/en/parents/smart-toys.html>

Beneficios de la actividad física:

- Crecimiento: desarrolla músculos, huesos y un corazón fuerte y saludable
- Aptitud física: promueve la fuerza y la flexibilidad
- Habilidades motoras : desarrolla la coordinación y las habilidades motoras finas
- Peso: mantiene un peso saludable y mejora la imagen corporal
- Poder del cerebro: mejora la concentración, la conexión, la memoria
- Salud mental: mejorar el estado de ánimo y desarrolla la autoestima y la confianza en uno mismo
- Habilidades sociales: perfecciona las habilidades de comunicación, señales no verbales, y la capacidad de trabajar como parte de un equipo cuando están activos juntos.

Las manualidades

Crayones reciclables

Instrucciones: <https://tinyurl.com/c8hcxhv5>



Creativebug

Obtenga acceso ilimitado a más de 1,000 clases de artes y manualidades en línea impartidas por instructores expertos que utilizan Creativebug. Las clases incluyen tejido, crochet, arte + diseño, papel, costura, acolchado, joyería, niños, comida + hogar, día festivo + fiesta.

<https://griver.org/library-news/new-service-creativebug>

Pintura de la tierra

Ideal para niños pequeños, así como para bebés mayores durante el tiempo de estar boca abajo.

Instrucciones: <https://tinyurl.com/z6pjfae2>



Arte en crema de afeitar por el Día de la Tierra

<https://tinyurl.com/8r6hwpjm>

Rocíe y extienda la crema de afeitar blanca aproximadamente una pulgada de profundidad en un molde para pasteles. Agregue un poco de pintura azul y verde. Use un palito de paleta para hacer girar la pintura en la crema de afeitar hasta que obtenga los divertidos remolinos de color. Corte un círculo de cartulina blanca o cartulina más gruesa. Coloque el papel encima de la crema de afeitar de color, presione suavemente para que todo el papel entre en contacto con la crema de afeitar. Saque el papel y colóquelo con el lado de color hacia arriba sobre unas servilletas de papel. Deje secar durante unos cinco minutos y luego use una regla, o un volteador de panqueques para raspar el exceso de crema de afeitar dejando un hermoso remolino de colores en su papel.

