

Establecer metas a veces puede parecer una tarea abrumadora. Es posible que no crea que sean importantes o que no sepa por dónde empezar. ¡Aquí tienes algunos consejos!

Primero, ¿por qué son importantes las metas? Las metas pueden:

- Darle enfoque.
- Ayudarle a ver pequeños pasos que conducen a una imagen completa.
- Ayudarle a mantenerse motivado y vencer la procrastinación.
- Ayudarle a determinar lo que quiere en la vida.
- Recuerde que USTED tiene el control

Piense detenidamente en lo que quiere de su vida. Puede ser útil hacer primero una lista de sus fortalezas, lo que va bien en su vida y/o por lo que está agradecido. Esto le ayuda a ver qué tan lejos ha llegado y a hacer un inventario de los aspectos positivos de su vida.

Luego, piense en lo que desea mejorar o cambiar. ¿Hay cosas en las que a menudo se encuentra pensando, "si tan sólo ___ cambiara" o "algún día quiero hacer ___"? Piensa por qué quieres cambiar esto y cómo te hará sentir ese cambio.

Finalmente, pregúntese cómo puede hacer que esto suceda. Hacer que su objetivo sea "INTELIGENTE" puede prepararlo para el éxito. La palabra SMART es un acrónimo de:

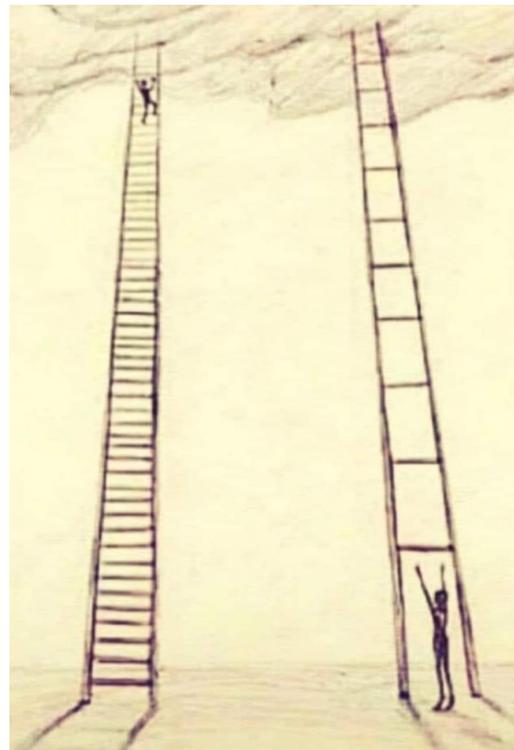
- Ser Específico: haga que su objetivo sea claro, bien definido, simple
- Medible: significativo, motivador
- Alcanzable: Recuerde, comience con algo pequeño. ¡Pequeñas victorias pueden sumar un gran éxito! ¡La imagen de la derecha es un gran recordatorio!
- Relevante: razonable, realista. Asegúrate de que sea algo que te haga sentir realizado. Hágalo por usted, no por otra persona.
- Tiempo programado: establezca una fecha límite para lograr cada paso en el camino.

¡Elija un día para comenzar y emprenda el viaje para alcanzar su meta!

Recursos:

- <https://www.briantracy.com/blog/personal-success/importance-of-goal-setting/>
- <https://dansilvestre.com/personal-goals/>

"Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en lo visible."
Tony Robbins



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

ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN A RITMO

(<https://bit.ly/3xqA1Xx>)

¿Qué es la alimentación con biberón a ritmo?

Un método de alimentación con biberón que permite que el bebé tenga más control sobre el ritmo de alimentación. Este método de alimentación ralentiza el flujo de leche hacia el pezón y la boca, lo que permite que el bebé coma más lentamente y tome descansos. La alimentación a ritmo reduce el riesgo de sobrealimentación que puede resultar en molestias para el bebé. Este método se recomienda para cualquier bebé que reciba biberones, ya sea que solo reciba biberón o pecho y el biberón.



Video de: <https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SpLxXY>

Alimentación con biberón para bebés amamantados: <https://www.youtube.com/watch?v=UH4T700SzGs>

Pasos para la alimentación con

1. Elija un biberón pequeño y una tetina de flujo lento.
2. Sostenga al bebé en su regazo en una posición semi-erguida, apoyando la cabeza y el cuello.
3. Cuando el bebé muestra señales de hambre, hacerle cosquillas en el labio del bebé para que abra bien la boca.
4. Inserte el pezón en la boca del bebé, asegurándose de que el bebé tenga un pestillo profundo.
5. Sostenga la botella en posición horizontal (horizontal al piso).
6. Deje que el bebé comience a succionar el pezón sin leche, luego incline el biberón lo suficiente para llenar el pezón hasta la mitad con leche.
7. Deje que el bebé succione durante unos 3-5 tragos continuos, de 20 a 30 segundos.
8. Después de 3-5 tragos continuos, incline el biberón hacia abajo, dándole un pequeño descanso al bebé.
9. Después de unos segundos, cuando el bebé comience a succionar nuevamente, incline el biberón hacia arriba para permitir que la leche fluya hacia el pezón.
10. Continúe con esta alimentación hasta que el bebé muestre signos de saciedad; y ya no succione después de la pausa, y se alejará del pezón.

Después de varios días de alimentación con ritmo, los bebés empezarán a aprender a controlar su ritmo. Notará que se toman sus propios descansos para succionar y luego vuelven a alimentarse. Colocar al bebé en posición vertical y sostener el biberón en una forma plana ayuda a los bebés a obtener este control.

Esquina de manualidades

Manualidad de Mariposas

Instrucciones:

<https://www.craftsonsea.co.uk/butterfly-nature-craft/>



Actividad del florero de cartón

Instrucciones:

<https://www.passionforsavings.com/nature-walk-cardboard-vase-activity/>

Más actividades para hacer con su hijo/a para celebrar días especiales en Mayo:

- 1 de mayo: Primero de mayo, Día de jugar, Día de las madrastras
- 2 de mayo: Día mundial de la risa, Día de la limonada
- 5 de mayo: Cinco de Mayo
<https://helpwevegokids.com/national/article/holidays/10-kid-friendly-ideas-for-cinco-de-mayo/>
- 8 de mayo: Día sin calcetines
- 9 de mayo: Día de la madre
- 14 de mayo: baile como un pollo <https://www.youtube.com/watch?v=Hb9FwlubyIQ>
- 15 de mayo: Día de las Fuerzas Armadas, Día de las galletas con chispas de chocolate
- 21 de mayo: Día de la fiesta de pizza
<https://www.gluedtomycraftsblog.com/2015/03/paper-plate-pizza-kid-craft.html>
- 23 de mayo: Día mundial de la tortuga Día <http://www.diythought.com/5-fun-turtle-crafts/>
- 27 de mayo: Día de comer más frutas y verduras
- 31 de mayo: Día de los caídos <http://www.housingaforest.com/simple-american-flag-craft-for-kids/>

Feliz Día de la Madre 2021

**Haciendo mandados y hablando por teléfono,
me recuerda gratamente que no estoy sola.**

**Manitas diminutas, una preciosa rodilla redondeada
empujando y girando que nadie puede ver.**

**Oh dulce niña pateando los talones,
es nuestro pequeño secreto que solo yo puedo sentir.**

**Espero tu nacimiento
cuando pueda besar tu piel,
pero por ahora solo sonreiré
mientras siento que juegas por dentro.**

Feliz Día de la Madre 2021

**Camina a mi lado, mamá,
y toma mi manita.**

**Tengo tantas cosas que aprender
que aún no entiendo.**

**Enséñame cosas que me mantengan a salvo
de los peligros todos los días.**

**Muéstrame cómo hacer lo mejor que puedo
en casa, en la escuela, en el juego.**

**Todos los niños necesitan una mano amable
que los guíe a medida que crecen.**

**Así que camina junto a mí, mamá.
Tenemos un largo camino por recorrer.**