



Feliz 19 de Junio: Se remonta a 1865, fue el 19 de Junio que las personas esclavizadas de Galveston, TX fueron informadas de que la Guerra Civil había terminado y eran libres. Esta noticia llegó dos años y medio después de la Proclamación de Emancipación del presidente Lincoln.

Juneteenth celebra el fin de la esclavitud en los Estados Unidos, también conocido como el Día de la Emancipación, el Día de la Independencia del Decimosexto y el Día de la Independencia Negra. Conmemora la libertad afroamericana y enfatiza la educación y los logros.

Sitio web oficial: <http://www.juneteenth.com/>

Actividades para niños:

<http://goosegooseduck.com/juneteenth-activities-for-kids/>

Libros ilustrados y lectores jóvenes:

- "All Different Now: Juneteenth, the First Day of Freedom" By Angela Johnson
- "Freedom's Gifts" By Valerie Wesley
- "Juneteenth Jamboree" By Carole Boston Weatherford
- "Juneteenth for Mazie" By Floyd Cooper

"No renuncies a lo que estás tratando de hacer. Donde hay amor e inspiración, no creo que puedas equivocarte."
- Ella Fitzgerald



Canción del decimonoveno feliz:
<https://tinyurl.com/ztnjf8n7>

Una caricatura que explora datos divertidos sobre y por qué se celebra en los EE. UU. :
<https://tinyurl.com/v7mwtmfs>

Parte de la serie "Todo sobre las vacaciones" de PBS Kids, este video educativo presenta a los niños a Juneteenth.
<https://tinyurl.com/aea8axns>

¿ESTÁ EL BEBÉ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE MATERNA?

(from <https://tinyurl.com/396z857s>)

- El peso: es normal que los recién nacidos pierdan de un 5-7% de su peso al nacer durante los primeros 3-4 días después del nacimiento. El bebé debe recuperar el peso de nacimiento entre los 10 y 14 días de nacido..
- Pañales mojados: espere un pañal mojado el primer día, aumentando a 6 o más el día 4.
- La popo: las deposiciones deben ser amarillas el día 5. Es normal que sean amarillas y blandas (a menudo se ve como semillitas)
- Otros signos positivos : después de amamantar, los senos de la mamá se sienten más suaves y el bebé parece razonablemente contento. Comuníquese con su IBCLC, clínica o enfermera de salud pública si tiene alguna inquietud.

MASAJE INFANTIL

(de <https://pathways.org/massage-30-10-5/>)

Beneficios del masaje + 30, 10, 5:

- Menor costo de hospitalización
- Mayor capacidad de respuesta para preparar al bebé para la alimentación
- Mayor participación después de la alimentación, durante el tiempo de juego
- Mejores hábitos de sueño y alimentación
- Aumento de peso y crecimiento de longitud más rápidos
- Disminución de visitas de atención médica después del alta hospitalaria

Guía de introducción al masaje + 30, 10, 5:

Inglés: <https://tinyurl.com/z2ujbsnr>

Español: <https://tinyurl.com/bexn6chv>

Los números 30, 10, 5 se refieren a la duración del masaje. Representan:

- Hablar con el bebé durante 30 segundos
- Dar masajes a la cabeza, los brazos, las piernas, el vientre y la espalda por 10 minutos
- Mecer al bebé durante 5 minutos

SEGURIDAD EN EL VEHÍCULO

¿Se ha retirado del mercado el asiento para el automóvil de su hijo? Puede encontrar la lista de retiros más reciente aquí, que incluye retiros de sistemas de retención para niños fabricados desde el 1/1/10:

<https://tinyurl.com/3cs8trnj>

¿Su vehículo tiene un retiro del mercado? Ingrese el número de VIN de su vehículo aquí para averiguarlo out: <https://www.nhtsa.gov/recalls>

Nuestros boletines familiares actuales y pasados están publicados en nuestro sitio web. Estan disponibles en

<https://firststepscentralmn.org/for-families>

Vacunas COVID-19 y embarazo

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/vaxpregnancy.pdf>

Las personas embarazadas pueden recibir la vacuna COVID-19

- Sabemos que las personas embarazadas tienen un mayor riesgo de contraer la enfermedad grave COVID-19 en comparación con las personas que no están embarazadas.
- Según cómo funcionan las vacunas COVID-19 en el cuerpo, los investigadores médicos no creen que las vacunas sean un riesgo para las personas embarazadas. Pero no tenemos muchos datos sobre la seguridad de las vacunas COVID-19 en personas embarazadas.
- Si está embarazada, puede optar por vacunarse contra COVID-19
- Es posible que desee hablar con su proveedor de atención médica para que le ayude a decidir si debe vacunarse, pero no es obligatorio.
- Las personas que desean tener un bebé algún día pueden obtener la Vacuna COVID-19
- Si está tratando de quedar embarazada ahora o quiere quedar embarazada en el futuro, puede recibir una vacuna COVID-19 cuando haya una disponible para usted
- No tenemos ningún dato que indique que la vacuna COVID-19 cause alguna Problemas con el embarazo, incluido el desarrollo de la placenta
- No hay evidencia de que los problemas de fertilidad sean un efecto secundario de cualquier vacuna COVID-19.

STAY SAFE MN

COVID-19 Vaccines and Pregnancy



People who are pregnant can get the COVID-19 vaccine

- We know that pregnant people are at a higher risk of severe COVID-19 disease compared to non-pregnant people.
- Based on how the COVID-19 vaccines work in the body, medical researchers do not think that the vaccines are a risk for people who are pregnant. But, we do not have much data on the safety of COVID-19 vaccines in pregnant people.
- If you are pregnant, you can choose to get vaccinated for COVID-19.
- You may want to talk with your health care provider to help you decide whether to get vaccinated, but it is not required.



People who want to have a baby one day can get the COVID-19 vaccine.

- If you are trying to become pregnant now or want to get pregnant in the future, you can get a COVID-19 vaccine when one is available to you.
- We do not have any data to say that COVID-19 vaccination causes any problems with pregnancy, including the development of the placenta.
- There is no evidence that fertility problems are a side effect of any COVID-19 vaccine.

Lo último de la clínica Mayo sobre mujeres embarazadas que reciben la vacuna COVID-19:
<https://tinyurl.com/efv3s2zs>

mn MINNESOTA

mn.gov/vaccine

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

04/29/2021

Craft Corner

Aquí hay actividades para hacer con su hijo/a para celebrar días especiales en:

- 1 de Junio: Día nacional de decir algo agradable
 - Envíe una tarjeta, envíe un mensaje de texto o llame a un amigo o familiar para decirle qué es lo que más le gusta de ellos. ¡Haga lo mismo usted con su hijo/a!
- 17 de Junio: Día Nacional de comer tus vegetales
 - Trate de hacer una pizza de verduras con corteza de coliflor, "hormigas en un tronco" usando mantequilla de maní y pasas en palitos de apio, o "cara de papa" dejando que su hijo 'decore' una papa horneada o camote con tomates cherry para los labios, brócoli para las orejas, aceitunas para los ojos (y un poco de queso rallado para el cabello).
 - Use las verduras sobrantes para pintar o divertirse con los sentidos.



- 18 de Junio: Día Internacional del Picnic o día de campo
 - Almuerce con su hijo/a en su patio trasero o en un parque local. ¡No olvide una manta para sentarse y protector solar! ¿Cuántos animales puedes ver u oír?
 - 19 de Junio: Juneteenth (vea las páginas 1, 5, 6)
 - 20 de Junio: Día del Padre ;
 - Haga de papá un "fuera de este mundo" o proyecto del Día del Padre Usando cartulina, pegamento, pintura y el pie de su hijo!
- Instrucciones: <https://tinyurl.com/yjcdk7e>



Bandera de Juneteenth Artesanía con lápiz



- Cortar banderas
- Aplicar pegamento en el lado opuesto
- Doblar sobre una pajita de lápiz o un palito de madera

www.goosegooseduck.com

Family Picnic
Style

Activities

St. Cloud's

25th

Annual

JUNETEENTH

FREEDOM DAY

Family Day

Fun Day

Our Day

Glad Day

Health Fair

Celebration

Entertainment

Saturday, June 12th, 2021

For more info, call Higher Works Collaborative at 320.774.1588

Lake George ~ 2 pm – 7 pm

Sponsored by



African American



Male Forum

