

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

Échales un vistazo en: <https://firststepscentralmn.org/for-families>

### Practicando la autocompasión

(tomado de <https://tinyurl.com/h63j473m>)

Tómate un momento para tu día para practicar la autocompasión. Esta actividad es especialmente útil en un momento de estrés, o cuando notas que la autocrítica sale a la superficie.

1. Tome una respiración profunda y una exhalación larga y lenta.
2. Reconozca y nombre la emoción que está sintiendo.
3. Observe cómo se siente su cuerpo, ¿hay tensión o malestar? ¿Dónde?
4. Ahora, coloque una o ambas manos sobre su corazón.
5. Respire profundo y que la exhalación sea larga y lenta.
6. Intencionalmente, traiga bondad a sí mismo.
7. Si te ayuda, imagina esta bondad como una suave luz dorada que llena tu pecho. Si esto es difícil, imagina cómo podrías consolar a un querido amigo que está sufriendo y volver ese apoyo hacia ti.
8. Respire profundamente unas cuantas veces con la mano en el corazón.
9. Relájese y abra los ojos.

### Alcohol durante el embarazo

El alcohol atraviesa la placenta durante el embarazo y puede dañar el sistema nervioso central y otros órganos del feto. El consumo de alcohol durante el embarazo es la principal causa prevenible de defectos de nacimiento en los EE. UU. Todos los tipos de bebidas alcohólicas contienen sustancias químicas (llamadas teratógenos) que pueden afectar el desarrollo del bebé y la discapacidad permanente con efectos de por vida. La exposición prenatal al alcohol tan pronto como 3 semanas después de la concepción puede interrumpir el desarrollo del cerebro, la médula espinal y el corazón del bebé.

**En pocas palabras: durante el embarazo, no hay tipos, tiempos o cantidades seguras de consumo de alcohol.**

Obtenga más información en <https://tinyurl.com/2ys4tc> y hable con su proveedor de atención médica y PHN para obtener recursos adicionales para tener un embarazo y un bebé saludables.

"La compasión por los demás comienza con la bondad hacia nosotros mismos."

- Pema Chodron

El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños de MN (MN Women, Infant & Children Nutrition Program (WIC)) está aumentando el beneficio de valor en efectivo de frutas y verduras para los participantes a \$35 por mes durante cuatro meses. Actualmente, los niños reciben \$9 y las mujeres \$11 al mes por la compra de frutas y verduras. Minnesota WIC implementará este aumento a partir del 1 de Junio de 2021 hasta el 30 de Septiembre de 2021.

Muchas familias elegibles para WIC no están actualmente inscritas en el programa WIC y podrían usar el apoyo alimentario adicional. Para obtener más información sobre WIC, cómo solicitar y cómo encontrar su agencia local de WIC, visite: <https://www.health.state.mn.us/people/wic/>

# READING COLORS

## Your WORLD



Únase a nosotros este verano del 7 de Junio al 7 de Agosto. Programa de lectura "¡La lectura colorea tu mundo!" Para prelectores (0-3), edades de 3 a 6º grado y adolescentes. Mantenga un registro de su lectura y realice actividades divertidas durante todo el verano para participar en los sorteos de premios. Obtenga un registro de lectura en su biblioteca o inicie sesión con Beanstack en [www.griver.beanstack.org](http://www.griver.beanstack.org) o en la aplicación Beanstack Tracker.

Obtenga más información en: <https://griver.org/kids/summer-reading-program>  
 Consulte la página 5 para obtener una copia impresa del Registro de lectura de verano.

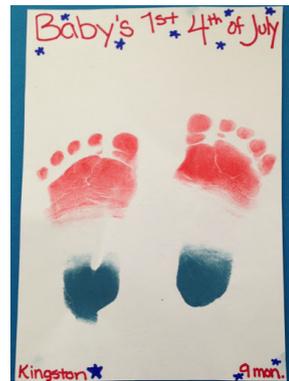
GRRL también ofrece tiempo de cuentos o Storytime in the Park en toda la región. Encontrará más detalles en: <https://tinyurl.com/aapshvxj>

| Date             | Event                                      | Branch        | Time     |
|------------------|--------------------------------------------|---------------|----------|
| Fri Jul 2, 2021  | ● Storytime                                | Big Lake      | 10:30 AM |
| Tue Jul 6, 2021  | ● Storytime                                | Becker        | 10:30 AM |
| Tue Jul 6, 2021  | ● Zoom Color Storytime-YELLOW              | Saint Cloud   | 10:30 AM |
| Wed Jul 7, 2021  | ● Flower Garden Storytime                  | Albany        | 11:00 AM |
| Wed Jul 7, 2021  | ● Flower Garden Storytime                  | Melrose       | 1:00 PM  |
| Thu Jul 8, 2021  | ● Treehouse Storytime                      | Saint Michael | 10:30 AM |
| Fri Jul 9, 2021  | ● Storytime                                | Big Lake      | 10:30 AM |
| Mon Jul 12, 2021 | ● ECFE Story Time at the Library Session 1 | Kimball       | 10:15 AM |
| Mon Jul 12, 2021 | ● LIVE Family Storytime presented via Zoom | Rockford      | 10:30 AM |
| Mon Jul 12, 2021 | ● Story Time at the Library                | Elk River     | 10:30 AM |
| Mon Jul 12, 2021 | ● ECFE Story Time at the Library Session 2 | Kimball       | 11:00 AM |
| Mon Jul 12, 2021 | ● Drive-thru Storytime: Things that Fly    | Monticello    | 12:30 PM |
| Tue Jul 13, 2021 | ● Zoom Color Storytime-BLACK & WHITE       | Saint Cloud   | 10:30 AM |
| Wed Jul 14, 2021 | ● Space Storytime                          | Melrose       | 9:00 AM  |
| Wed Jul 14, 2021 | ● Space Storytime                          | Albany        | 11:00 AM |
| Fri Jul 16, 2021 | ● Storytime                                | Big Lake      | 10:30 AM |
| Mon Jul 19, 2021 | ● ECFE Story Time at the Library Session 1 | Kimball       | 10:15 AM |
| Mon Jul 19, 2021 | ● LIVE Family Storytime presented via Zoom | Rockford      | 10:30 AM |
| Mon Jul 19, 2021 | ● Story Time at the Library                | Elk River     | 10:30 AM |
| Mon Jul 19, 2021 | ● ECFE Story Time at the Library Session 2 | Kimball       | 11:00 AM |
| Tue Jul 20, 2021 | ● Storytime                                | Becker        | 10:30 AM |
| Tue Jul 20, 2021 | ● Zoom Color Storytime-PURPLE              | Saint Cloud   | 10:30 AM |
| Wed Jul 21, 2021 | ● Animated Ocean Storytime                 | Melrose       | 9:00 AM  |
| Wed Jul 21, 2021 | ● Animated Ocean Storytime                 | Albany        | 11:00 AM |
| Wed Jul 21, 2021 | ● Drive-thru Storytime: Rainbow Fun!       | Monticello    | 12:30 PM |
| Fri Jul 23, 2021 | ● Storytime                                | Big Lake      | 10:30 AM |
| Mon Jul 26, 2021 | ● LIVE Family Storytime presented via Zoom | Rockford      | 10:30 AM |
| Mon Jul 26, 2021 | ● Story Time at the Library                | Elk River     | 10:30 AM |
| Tue Jul 27, 2021 | ● Zoom Color Storytime-RED                 | Saint Cloud   | 10:30 AM |
| Wed Jul 28, 2021 | ● Pete the Cat Storytime                   | Melrose       | 9:00 AM  |
| Wed Jul 28, 2021 | ● Pete the Cat Storytime                   | Albany        | 11:00 AM |
| Thu Jul 29, 2021 | ● "I Love Minnesota!" Storytime            | Royalton      | 3:00 PM  |
| Fri Jul 30, 2021 | ● Storytime                                | Big Lake      | 10:30 AM |

# La esquina de manualidades

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

- 1 de Julio: Día Internacional de la Broma
  - Vea algunos acertijos en <https://tinyurl.com/r7ej3356>
- 4 de Julio: Día de la Independencia
  - Juego sensorial con yogur: <https://tinyurl.com/9ck24uxa>
  - Recuerdo de la huella del 4 de julio: <https://tinyurl.com/bmzrh3js>



- 13 de Julio: Día de apreciación de la vaca
  - Plato de papel Vaca <https://tinyurl.com/3ftawd7u> Haga que su niño rasgue el papel negro para hacer las manchas de la vaca y fortalecer sus habilidades motoras finas.



- 14 de Julio: Día Nacional de Macarrones con Queso
  - Pasta y Plastilina <https://tinyurl.com/tp5crknv>
  - Recipiente para cortar espaguetis Actividad de destrezas con tijeras <https://tinyurl.com/4hfm5f5f>



# CUIDADO PERSONAL EN EL VERANO

|                                                  |                                                                   |                                       |                             |                                            |                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|
| Haga una lista de metas                          | Siéntate al sol                                                   | Prepara agua con limón (una limonada) | Ve a caminar                | Pasar tiempo en el agua                    | Déjate ser un niño/a            |
| Almuerce/ coma afuera                            | Desconéctate de todo por un día                                   | Bebe mucha agua                       | Haga una ensalada de frutas | Relajarse con los sonidos de la naturaleza | Salir por un helado             |
| Vístase bella para sentirse bien                 | Haz una lista de canciones o bajalas para escucharlas este verano | Haz tus propias palomitas de maíz     | Coma una sandía             | Tomar una siesta al mediodía               | Ir a un mercado de agricultores |
| Preparar s'mores o parrilla (bombones en fogata) | Prueba a pintar con pistola de agua                               | Toma un montón de fotos               | Ver el amanecer             | Ir de viaje                                | Haga yoga al aire libre         |
| Concéntrate en ser feliz                         | Usa tiza/gipara la acera                                          | Lee un buen libro                     | Pasar todo el día riendo    | Escribe algo hermoso                       | Observe las estrellas           |

BlessingManifesting

<https://www.blessingmanifesting.com/2017/06/summer-self-care-challenge.html>

## LA LECTURA COLOREA TU MUNDO

Del 7 de junio al 7 de agosto, para las edades de 0 a 3 años

Realiza al menos dos actividades con cada crayón y entrega esta hoja en tu biblioteca para obtener un premio. O bien, inicia una sesión en [griver.beanstack.org](http://griver.beanstack.org) o en la aplicación Beanstack Tracker. ¡No dudes en reemplazar cualquier actividad por 15 minutos de lectura!



### HABLA

|                                              |                                                  |                                          |                                                   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Di palabras que riman con "red" (en inglés). | Nombra los colores que ves durante una caminata. | Habla de todas las cosas azules que ves. | Habla sobre los colores de las frutas y verduras. |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|

### ESCRIBE

|                                       |                      |                                               |                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Dibuja con tiza de color en la acera. | Dibuja un arco iris. | Usa un crayón y un plato para dibujar un sol. | Mezcla colores de pintura dentro de una bolsita con cremallera. |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

La información de contacto que proporcionas aquí está protegida por la Ley de Prácticas de Manejo de Información de Minnesota. La entrega de esta información es estrictamente voluntaria y solo se utilizará para el programa o servicio específico de la biblioteca GRRL asociado. Está a disposición solamente del personal autorizado de la biblioteca.

## CANTA

|                                                      |                                                  |                                                 |                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Inventa una canción sobre los colores del arco iris. | Canta una canción mientras pintas con los dedos. | Canta una canción mientras estás al aire libre. | Palmea mientras escuchas tu canción de una favorita. |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

### JUEGA

|                                                                     |                                                   |                                                          |                                         |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Usa calcetines viejos para hacer títeres. ¡Presenta un espectáculo! | Haz rodar una pelota hacia delante y hacia atrás. | Pega cintas de color a un palito. ¡Revoléalo en el aire! | Haz como si pintaras la acera con agua. |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

### LEE

|                                   |                                                  |                                 |                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Hojea un libro sobre los colores. | Busca tu color favorito mientras lees un cuento. | Lee un libro con tapa amarilla. | Lee un libro al aire libre. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|

¡Lleva esta hoja a tu biblioteca local para tener la oportunidad de ganar un premio!

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_



## LA LECTURA COLOREA TU MUNDO

Del 7 de junio al 7 de agosto, para las edades de 0 a 3 años

Realiza al menos dos actividades con cada crayón y entrega esta hoja en tu biblioteca para obtener un premio. O bien, inicia una sesión en [griver.beanstack.org](http://griver.beanstack.org) o en la aplicación Beanstack Tracker. ¡No dudes en reemplazar cualquier actividad por 15 minutos de lectura!



### HABLA

|                                              |                                                  |                                          |                                                   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Di palabras que riman con "red" (en inglés). | Nombra los colores que ves durante una caminata. | Habla de todas las cosas azules que ves. | Habla sobre los colores de las frutas y verduras. |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|

### ESCRIBE

|                                       |                      |                                               |                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Dibuja con tiza de color en la acera. | Dibuja un arco iris. | Usa un crayón y un plato para dibujar un sol. | Mezcla colores de pintura dentro de una bolsita con cremallera. |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

La información de contacto que proporcionas aquí está protegida por la Ley de Prácticas de Manejo de Información de Minnesota. La entrega de esta información es estrictamente voluntaria y solo se utilizará para el programa o servicio específico de la biblioteca GRRL asociado. Está a disposición solamente del personal autorizado de la biblioteca.

## CANTA

|                                                      |                                                  |                                                 |                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Inventa una canción sobre los colores del arco iris. | Canta una canción mientras pintas con los dedos. | Canta una canción mientras estás al aire libre. | Palmea mientras escuchas tu canción de una favorita. |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

### JUEGA

|                                                                     |                                                   |                                                          |                                         |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Usa calcetines viejos para hacer títeres. ¡Presenta un espectáculo! | Haz rodar una pelota hacia delante y hacia atrás. | Pega cintas de color a un palito. ¡Revoléalo en el aire! | Haz como si pintaras la acera con agua. |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

### LEE

|                                   |                                                  |                                 |                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Hojea un libro sobre los colores. | Busca tu color favorito mientras lees un cuento. | Lee un libro con tapa amarilla. | Lee un libro al aire libre. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|

¡Lleva esta hoja a tu biblioteca local para tener la oportunidad de ganar un premio!

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_



**Help Me Connect es un navegador de servicios en línea que ayuda a los proveedores a conectar a las personas embarazadas y las familias con niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 8 años) con los servicios en su comunidad.**

**<https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect>**

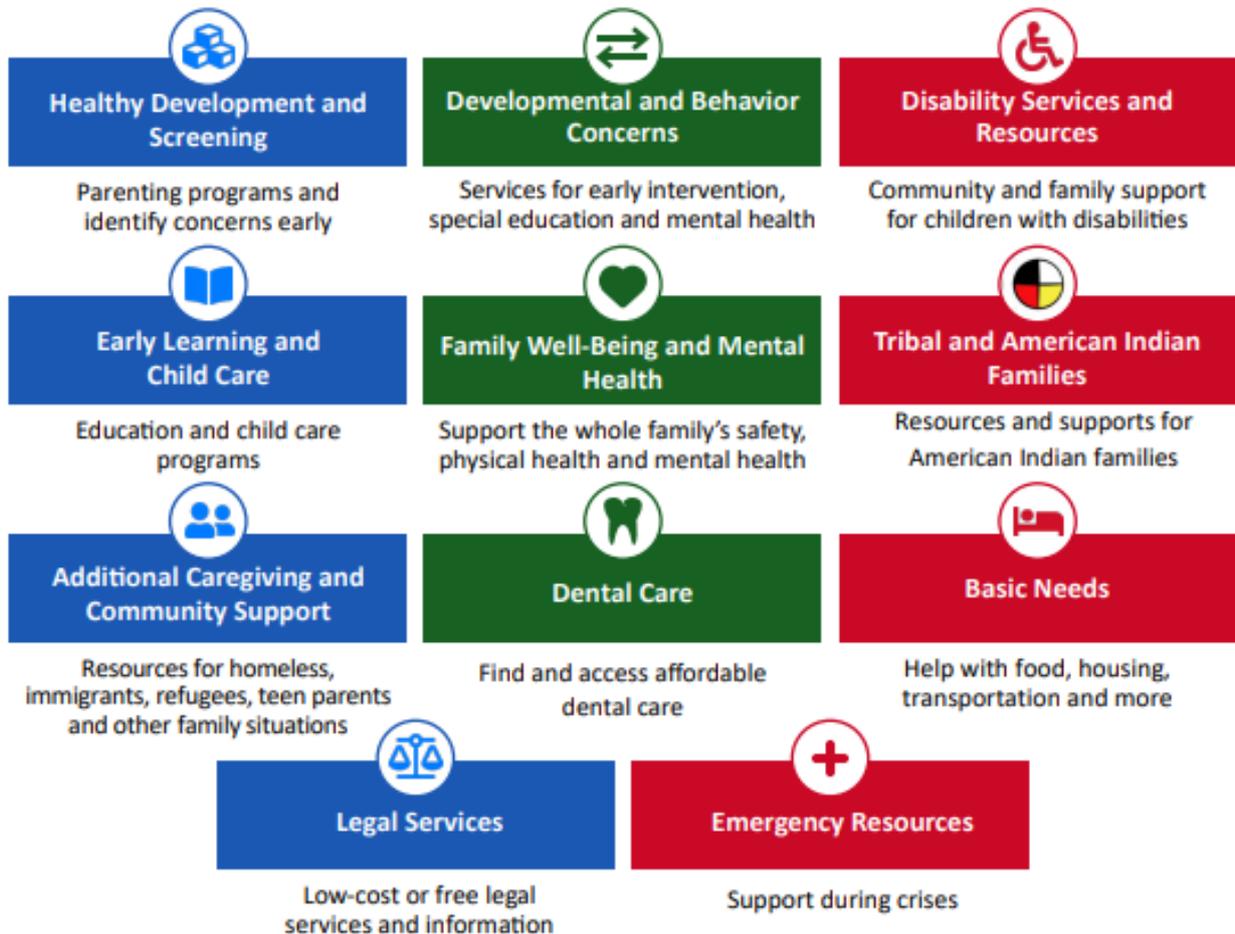
# help me **CONNECT**

## Connect Families with their Local Communities

Help Me Connect is an online service navigator that helps providers connect pregnant individuals and families with young children (birth-8 years old) with services in their community.

*When young families thrive, we all do.*

### Find Families Services and Resources



### How to use

- 1. Visit:** [helpmeconnectmn.org](https://helpmeconnectmn.org)
- 2. Select:** A category to see list of services
- 3. Enter:** An address to find services nearby
- 4. Create:** Favorites for future use
- 5. Contact:** [HelpMeConnect@state.mn.us](mailto:HelpMeConnect@state.mn.us) for more information



Help Me Connect is an interagency collaboration between Minnesota's Departments of Education, Health and Human Services. This product is made possible using federal funding, 93.434 - ESSA Preschool Development Grants Birth through Five. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Office of Child Care, the Administration for Children and Families, or the U.S. Department of Health and Human Services. Learn more on the [Preschool Development Grant webpage](https://education.mn.gov/MDE/dse/early/preschgr/). <https://education.mn.gov/MDE/dse/early/preschgr/>