

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

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



El primero de Julio, nuestros visitantes domiciliarios pasaron a un nuevo modelo de visitas en personas, llamado MECSH por sus siglas en inglés. MECSH que significa visitas domiciliarias sostenidas en la primera infancia materna y está reemplazando nuestros modelos actuales de visitas domiciliarias de Nurse Family Partnership y Healthy Families America.

"Cuando las cosas se sientan abrumadoras, recuerda: un pensamiento a la vez, una tarea a la vez, un día a la vez."

¿Qué es MECSH?

- Un programa de visitas domiciliarias que brinda apoyo personal de una enfermera para usted y su familia durante el embarazo y a medida que su bebé crece y se desarrolla.
- MECSH es siempre gratuito y voluntario para usted. Si decide participar, puede cambiar de opinión en cualquier momento.
- Su enfermera le ayudará a identificar y planificar las necesidades de usted, de su bebé, y su familia.

Qué esperar de este programa:

- Las visitas generalmente comienzan durante el embarazo o poco después de que traiga a su bebé a casa. Las visitas continúan hasta que su hijo/a cumple 2 años.
- Después de que su bebé llegue a casa, su enfermera lo visitará semanalmente durante 6 semanas y con el tiempo las visitas serán menos frecuentes.
- En cada visita, podrá hablar con su enfermera sobre cómo está usted y su bebé.
- Su enfermera compartirá información sobre el cuidado y la vinculación con su bebé, jugando y hablando con su bebé para ayudarlo a crecer y aprender.
- Las visitas suelen durar alrededor de una hora.

Qué debo saber si ya e estado trabajando con una enfermera:

- No cambiará mucho para usted. Es probable que mantenga su misma Enfermera y su Enfermera continuará ofreciendo visitas domiciliarias continuas y contacto regular como en el pasado.
- La frecuencia de las visitas domiciliarias puede cambiar ligeramente según la edad de su hijo/a o el momento del embarazo, pero su enfermera le hablará más sobre eso.
- Su enfermera tendrá herramientas adicionales para apoyarla en su embarazo y en su camino como madre.. Algunas cosas pueden parecerle familiares, mientras que otras herramientas serán nuevas. ¡Creemos que te gustarán!

Consejos de seguridad en el agua

<https://tinyurl.com/b7s6xhs6>

1. Proteja a su hijo/a contra los riesgos de ahogamiento; manténgase al alcance de su hijo/a. Guarde su teléfono u otras distracciones.
2. Manténgase alejado de los contaminantes: cualquier agua puede albergar gérmenes que pueden provocar infecciones o diarrea. Las fuentes de agua que han sido tratadas para matar las amenazas de enfermedades comunes son las mejores.
3. Proteja la piel del sol; aplique protector solar resistente al agua y con 40 SPF (o superior en protección) aplique en su hijo/a al menos 30 minutos antes de salir afuera y vuelva a aplicar con regularidad.
4. Mantenga a su hijo/a hidratado: manténgase hidratado. Los signos de posible agotamiento por calor incluyen náuseas, vómitos, y confusión mental.

Consejos para sobrevivir al embarazo durante el verano

<https://tinyurl.com/d3pcd6rv>

- Mantente hidratada, el agua es lo mejor! Su cuerpo necesita líquido para formar la placenta y el saco amniótico, que le brindan a su bebé nutrición, calor, y protección.
- Use el aire acondicionado durante las horas más calurosas; si no tiene aire acondicionado en el lugar donde vive, pase las horas más calurosas del día en algún lugar que sí lo tenga.
- Salga afuera temprano por la mañana o por la noche.
- Use ropa floja y de colores claros para reflejar el calor y hacer que se sienta menos restringida.
- Tómese su tiempo y tome descansos cuando sea necesario.
- Haga ejercicio para mejorar su estado de ánimo y nivel de energía, así como para combatir el estreñimiento y la inquietud por la noche.

¡Celebre la Semana Mundial de la Lactancia Materna (WBW)!

La WBW por sus siglas en inglés comenzó en 1992 y se celebra del día primero al 7 de Agosto. El tema para 2021 es **Proteger la lactancia materna: una responsabilidad compartida**, que se centra en cómo la lactancia materna apoya la supervivencia, la salud y el bienestar de todos. El tema de este año también se centra en la necesidad de proteger la lactancia materna en todo el mundo.

Aquí hay algunas formas en las que puede celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna:

- Publique sobre la lactancia materna en sus redes sociales
- Si ve a otra mamá amamantando en público, dígame "buen trabajo"
- Escriba una carta a su hijo/a sobre su experiencia con la lactancia materna.
- Busque la "Semana Mundial de la Lactancia Materna" y "Mes Nacional de Concientización sobre la Lactancia Materna" para eventos que ocurren cerca de usted.



Un evento **Big Latch On**, se llevará a cabo en Lake George Splash Pad (St. Cloud) y virtualmente el Viernes 6 de Agosto de 10 a.m. a 12 p.m. Obtenga más información en la página de Facebook de Central MN Breastfeeding Coalition en <https://fb.me/e/3TUfoP6u9>



Las manualidades

Aquí hay actividades para celebrar días especiales en el mes de Agosto:

- El día primero, Día Nacional de la Amistad: llame o visite a un amigo para volver a conectarse . Hable con su hijo/a sobre lo que significa ser un buen amigo.
- 3 de Agosto, National Night Out: una excelente manera de conocer a sus vecinos, así como a quienes sirven a sus vecindarios. Consulte con sus vecinos, el departamento de policía local o la ciudad para ver si hay eventos planeados en su área.
- 7 de Agosto, Día Nacional del Juego al Aire Libre: ¡Visite un nuevo parque o área de juegos hoy!
- 15 de Agosto, Día Nacional de Relajación: concéntrese en cuidarse así mismo y tome un momento para relajarse.
- 21 de Agosto, Día Nacional de la Tercera Edad: Haz que tu hijo/a haga un dibujo y se lo entregue en una tarjeta a un ser querido mayor, abuelo o centro local para personas mayores.

Coches sucios y lavado de Coches: <https://tinyurl.com/3r97nxt8>



Jugar en el barro/tierra puede ayudar a los niños a reducir sus niveles de estrés y hacer que se sientan más tranquilos. Es uno de los muchos beneficios del juego sensorial y de estar al sol. Cuando los niños interactúan con diferentes texturas, su cerebro forma nuevas conexiones. Les da las bases que necesitan más adelante para aprender nuevos conceptos.

Una oruga hambrienta Artesanía en la Naturaleza: <https://tinyurl.com/47fekzcn>

