

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

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

Mordidas, rabietas, comportamientos desafiantes ...

¡Oh, Dios mío!

Hay un significado detrás del comportamiento desafiante de su hijo/a. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a brindar apoyo y perspectivas a su hijo mientras lo ayuda a superar sus sentimientos.

Rabietas

- Observe: ¿Qué estaba pasando justo antes de la rabietas? ¿Existen ciertos patrones de comportamiento? ¿Las desencadenan ciertas situaciones?
- Aprenda: ¿Qué podría estar causando la pérdida de control del niño? ¿Están frustrados o no pueden hacer algo? ¿Tienen hambre, están cansado o simplemente no tienen suficientes palabras para expresarse?
- Responda: manteniendo la calma, estando cerca y manteniendo a su hijo a salvo, valide sus sentimientos diciendo algo como: "Realmente lo estás pasando mal. Todos necesitamos un descanso a veces."

Morder

- Observar: ¿Qué sucedió antes de morder?
- Aprenda: ¿Le están saliendo los dientes al niño? ¿Frustrado? ¿Enfadado? ¿Defendiendo un juguete o su espacio? ¿Tratando de involucrar a alguien?
- Responda: Ofrezca objetos seguros que el niño pueda morder con seguridad, ofrezca alimentos crujientes, ofrezca un "espacio seguro" donde el niño pueda reagruparse, diga con firmeza "No morder. Morder duele" o proporcione palabras simples para que su hijo las use en su lugar como "no "o" yo quiero ".

"No tenga miedo de comenzar de nuevo. Esta vez no está comenzando desde cero, está comenzando desde la experiencia."



Para obtener más consejos sobre comportamientos desafiantes, visite el sitio web de Zero to Three: <https://tinyurl.com/2edzc84n>



Grupos locales de apoyo para lactancia y alimentación infantil:

- Buffalo Baby Cafe, miércoles 10a-12p, Wright County Historical Society <https://tinyurl.com/2kkwzkipz>
- Mercy Hospital-Mother Baby Center, lunes 12p-2p 763-236-7430
- Monticello's MILK: Breastfeeding & Mother Support-comenzando el jueves 23 de septiembre <https://tinyurl.com/krtszp57>
- Maple Grove Mommy & Me grupo de apoyo para la lactancia materna: martes 10:30a-12p 763-581-2021
- St. Cloud Area Baby Cafe-comenzando el martes 14 de septiembre <https://tinyurl.com/92e2an2n>
- Princeton Baby Cafe: fecha de inicio anticipada otoño de 2021

Tener un Diario

Tiene beneficios para la salud física y mental, que incluyen reducir el estrés, mejorar su sistema inmunológico, mantener su memoria aguda, mejorar su estado de ánimo y fortalecer sus funciones emocionales. También puede ayudarlo a manejar las emociones difíciles al sacar los pensamientos de su cabeza y plasmarlos en el papel, o ayudarlo a concentrarse en lo positivo o incluso en el amor propio.

Aquí hay algunas indicaciones para ayudarlo a comenzar cada día:

- Lunes: "Algo que hice bien hoy ..."
- Martes: "Me sentí bien conmigo mismo cuando ..."
- Miércoles: "Tuve una experiencia positiva con ..."
- Jueves: "Tres cosas buenas de mí son ..."
- Viernes: "Algo que hice por alguien ..."
- Sábado: "Hoy logré ..."
- Domingo: "Hoy vencí ..."



Refiera a un Amigo

¿Usted conoce a alguien que esté embarazada o haya tenido un bebé recientemente? ¡Nos encantaría conectarnos con ellos para compartir más sobre cómo nuestras enfermeras pueden ayudarlos en su viaje como padres!

Pueden llamar / enviar un mensaje de texto al **763-276-0441**, enviar un correo electrónico a: referrals@firststepscentralmn.org o enviar un mensaje desde nuestro [sitio web](#).

Una de nuestras enfermeras se comunicará con ellos para compartir más información sobre las visitas domiciliarias de las enfermeras, otros programas de salud pública y los recursos locales que pueden ser útiles para ellos.

Nuestros programas es voluntario y los padres pueden cambiar de opinión en cualquier momento si ya no están interesados.

La esquina de manualidades

Aquí hay actividades para celebrar días especiales en Septiembre:

9/5: Día Nacional de Pet Rock - Painted Rocks <https://tinyurl.com/zay9w2hh>

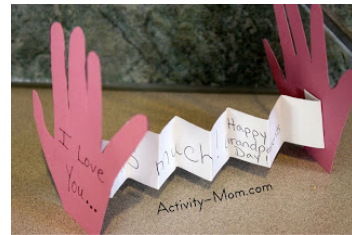


9/6: Día de Leer un Libro - Sea intencional para encontrar más tiempo hoy para leerle a su hijo. ¡Visite <https://tinyurl.com/cuxvdbhb> para conocer las actividades diarias que pueden ayudar a desarrollar habilidades previas a la lectura!

9/9: Día del oso de peluche - Recuerdo de la huella del oso <https://tinyurl.com/y4zn4b5d>



9/12: Día de los abuelos <https://tinyurl.com/njxc4wes>



9/15: Día de hacer un sombrero <https://tinyurl.com/frc9t3aa>



9/19: Día de hablar como un pirata <https://tinyurl.com/bmzj68av>



9/21: Día mundial de la gratitud: Comience un frasco de gratitud familiar: hable sobre su día en familia, enfocándose en las cosas que están agradecidos por haber sucedido. Escríbalos en un papel con la fecha y péguelo en un frasco. Al final del año, dedíquese un tiempo a leer todas las experiencias por las que su familia estaba agradecida.

9/22: Primer día de otoño - Manzana con la huella de la mano <https://tinyurl.com/frysbwps>





Circle of Security® PARENTING SERIES

Serie para padres “Círculo de seguridad”

En ocasiones, todos los cuidadores se sienten perdidos o sin una idea de lo que nuestro hijo podría necesitar de nosotros. Imagínese lo que se sentiría si pudiera dar sentido a lo que su hijo realmente le está pidiendo. El programa para padres “Círculo de seguridad” se basa en décadas de investigación sobre cómo se pueden apoyar y fortalecer las relaciones seguras entre el cuidador y el niño.

Objetivos de aprendizaje de la clase:

- Comprender el mundo emocional de su hijo aprendiendo a leer las necesidades emocionales
- Apoyar la capacidad de su hijo para manejar con éxito las emociones
- Mejorar el desarrollo de la autoestima de su hijo
- Honre su sabiduría innata y el deseo de que su hijo esté seguro en la relación con usted

Presentado por: Pam Walz y Leyda Antunez

Localización: virtual a través de zoom

Costo: gratis, gracias a la familia de Morgan Beca de la Fundación de financiación

Fechas: Los Lunes 27 de Septiembre, Octubre 4, 18, y 25

Horario: 6: 30p-9p

¿Quién debe asistir?: Los padres, cuidadores y tutores (mínimo de 5 cuidadores, máximo de 15 cuidadores)

Asistir cada semana es importante y esperado! Las familias que asistan a cada sesión recibirán un obsequio de su elección (valor de \$40) al final de la clase.

Si tiene preguntas o para registrarse, comuníquese con Cathy en Ellison Center: **320-406-1600**, extensión 0 o correo electrónico a **office@ellisoncenter.org**

Ellison Center
A place for growth, development, and reflection

600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – www.EllisonCenter.org