

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

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

### Llenar la taza de su hijo/a

(de 'Seed & Sew')

Llenar la taza de un niño no requiere tiempo ni horas de atención individualizada. Simplemente estar presente con ellos, verlos, escucharlos, reconocerlos, eso es conexión. Cuando nos desconectamos un poco de las distracciones y simplemente estamos con nuestros hijos, podemos conectarnos. Podemos llenar sus tazas y hacer que se sientan vistos.

*"Me encanta ser tu padre"*

*"Eres una parte importante de nuestra familia".*

*"Estoy orgulloso de quién eres".*

*"Me gusta cuando compartes tus ideas conmigo".*

*"Estoy agradecido por ti."*

*"Disfruto estar cerca de ti".*

*"Nada cambiará mi amor por ti".*

*"Tú me importas."*

*"Aprecio tu ayuda."*

*"Me encanta reír contigo"*



**"Detrás de cada niño pequeño que cree en sí mismo hay un padre que creyó primero en él."**

Matthew Jacobsen

### Tres Cosas Buenas

(de Bounce Back Project (Proyecto de Recuperarse/resiliencia))

Centrarse en los buenos eventos aumenta la felicidad y ayuda a volver a entrenar nuestro cerebro para recordar las cosas buenas de la vida. También puede mejorar la calidad de su sueño, crear relaciones más positivas y reducir los niveles de agotamiento y depresión.

Cómo funciona 'Tres cosas buenas': Todas las noches durante dos semanas, reserve de 3 a 5 minutos justo antes de irse a dormir. Escribe en un papel tres cosas que salieron bien ese día o algo positivo que hayas notado. Comprométete a hacer 'Tres cosas buenas' durante los 14 días completos. ¡Los efectos positivos de usar esta herramienta durante los 14 días pueden durar unos seis meses!

## Qué decir y hacer durante la crisis de su hijo/a

(de 'Calm the Chaos')

- **Acérquese:** Acérquese físicamente a su hijo/a en lugar de ignorarlo o gritarle desde el otro lado de la habitación
- **Abajo/agachate:** Póngase en cuclillas junto a su hijo/a para hablar con él/ella
- **Mantenga las palabras un mínimo:** Diga "Estoy aquí cuando estés listo" y luego permanezca en silencio.
- **Respire:** Recuerde respirar usted mismo. Tu respiración marcará el tono de la calma. Mantén el control de ti.

### 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](mailto: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.



## Caza de tesoro de otoño

¡Dé un paseo familiar y vea cuántos de estos artículos puede encontrar!



# La esquina de manualidades

Construir una guirnalda o corona: <https://tinyurl.com/dun2b6hw>

Suministros: plato de papel, pegamento, hojas, papel

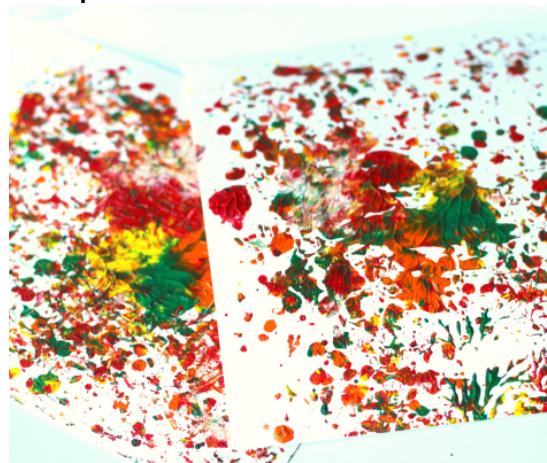


Make a Fall Wreath!  
1. Add glue to your plate  
2. Stick on your favorite things  
3. Let it dry  
4. Hang it on your door



Pintura de piñas secas: <https://tinyurl.com/ysdtxj2>

Suministros: papel, pintura, piñas secas



Pintura con un cortador de la galleta: <https://tinyurl.com/285e8r9j>

y <https://tinyurl.com/ssbtzjnm>

Suministros: papel, pintura, cortador de galletas



## St. Cloud Baby Café

El aprendizaje de la lactancia puede ser difícil al principio. Podemos ayudarlo a usted y a su bebé a tener éxito. A partir del 14 de Septiembre de 9:30-11:30am. en St. Cloud Area Family YMCA Conference salon A The Baby Café apoya todos los aspectos de la lactancia materna/extracción, desde antes de que nazca el bebé hasta el destete y el regreso de la madre al trabajo.

En este grupo de apoyo gratuito, puede esperar:

- Un ambiente relajado, informal y amigable para los niños con discusiones de foro abierto y la oportunidad de conocer a otras mamás.
- Recibir información actualizada de personal capacitadas.
- Para aprender técnicas de lactancia con un enfoque de (o con el personal trabajando sobre sus manos, si es necesario)

Baby Café se llevará a cabo el segundo y cuarto martes de cada mes. No se necesita cita. Si se cancelan las escuelas o si la fecha cae en día festivo, se cancelará la clase Baby Café. Si tiene preguntas, llame al 320-251-2700 ext 51990.



Learning to breastfeed can be hard at first.  
We can help you and your baby succeed!

## Beginning September 14

9:30 - 11:30 a.m.

St. Cloud Area Family Y – Conference Room A  
2001 Stockinger Drive, St. Cloud

**babycafé**



Public Health



The Baby Café supports all aspects of breastfeeding/pumping – from before baby is born to weaning to mom's return to work.

At this free support group, you can expect:

- A relaxed, informal, child-friendly environment with open-forum discussions and a chance to meet other moms.
- To receive up-to-date information from knowledgeable staff.
- To learn breastfeeding techniques with a "hands-off" approach (or with staff working over your hands, if needed).

The Baby Café will take place the second and fourth Tuesday of each month. No appointment needed. If schools are cancelled or if on a holiday, the Baby Café will be cancelled. If you have questions, call 320-251-2700, ext. 51990.