

Nuestros boletines familiares actuales y pasados están publicados en nuestro sitio web. Échales un vistazo en:

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

Realizar actos de bondad al azar (RAK) por los demás puede ayudarlo a cultivar la gratitud, incluido el aumento de su propia felicidad y bienestar. También puede ayudarlo a sentirse conectado con los demás y aliviar su propio estrés.

1. Dígale a alguien que está agradecido por él/ella
2. Abra la puerta para alguien
3. Rastrille/recoja las hojas para alguien
4. Comparte una receta familiar
5. Ofrezca un cumplido a alguien
6. Cuide a un amigo
7. Agradezca a un Veterano
8. Done ropa o juguetes que a su hijo/a le hayan quedado pequeños
9. Sonría a un extraño
10. Comparte buenas noticias
11. Conozca a alguien nuevo
12. Imprima una foto de usted y un amigo
13. Deje una reseña positiva
14. Llame a un viejo amigo

¿Qué es el ácido fólico y por qué es importante?

Tomar una vitamina con los 400 mcg recomendados de ácido fólico antes y durante el embarazo puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal de su bebé.

El ácido fólico, o folato, juega un papel importante en la producción de glóbulos rojos y ayuda a que el tubo neural de su bebé se desarrolle en su cerebro y médula espinal. Se puede encontrar en cereales fortificados y en verduras y frutas cítricas de color verde oscuro.

Los CDC recomiendan que todas las mujeres en edad fértil tomen ácido fólico todos los días, incluso antes de quedar embarazadas, durante el embarazo y durante la lactancia.

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/6xz2ydam>

Refiera a un amigo

¿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 apoyarlos 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](https://firststepscentralmn.org/for-families).

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 son voluntarios y los padres pueden cambiar de opinión en cualquier momento si ya no están interesados.

“Sea el padre hoy que quieres que tus hijos recuerden mañana.”
Desconocido

Cómo mantener a su hijo/a abrigado y seguro en el asiento del automóvil

Es esa época del año en la que se necesitarán prendas y chaquetas más abrigadas. El uso de ropa abultada o abrigos de invierno puede evitar que el arnés del asiento para el automóvil de su hijo no quede bien ajustado. Como regla general, la ropa voluminosa, incluidos los abrigos de invierno y los trajes para la nieve, no debe usarse debajo del arnés de un asiento para el automóvil. En su lugar, quítele a su hijo/a la ropa voluminosa antes de que se le sujete, apriete las correas del arnés para que se ajuste a su hijo/a y luego coloque la chaqueta o una manta sobre la correa del arnés cuando ya esté abrochado para darle calor a su hijo/a. Para obtener más consejos sobre el clima más frío, visite <https://tinyurl.com/ysrxm2>

Registre su asiento para el automóvil para recibir actualizaciones de seguridad importantes. Le da al fabricante la capacidad de comunicarse con usted acerca de retiros y avisos de seguridad. También es fácil. Simplemente envíe la tarjeta que vino con su asiento para el automóvil o complete un formulario simple en el sitio web del fabricante.

Encuentre un enlace aquí: : <https://tinyurl.com/2ppcf5yp>

Posturas de yoga restaurativo para apoyar la calma, el enfoque y el sueño de <https://tinyurl.com/8nu3hhsj>

Practique esta secuencia de yoga restaurativo de 5 posturas para encontrar la calma, conectarse hacia adentro y re enfocarse.

1. Una vez que se sienta cómodo en cada postura, cierre los ojos y concéntrese en la respiración.
2. Permanezca tan quieto e inmóvil como sea posible.
3. Deje que la gravedad haga el trabajo. No fuerce su cuerpo a adoptar posiciones, busque una posición modificada para adaptarse mejor a las necesidades de su cuerpo.
4. Descanse en cada postura durante 1-5 minutos, dependiendo de cuánto tiempo tenga disponible. Puede resultar útil utilizar un temporizador.

Las imágenes y las instrucciones para cada una de las siguientes posiciones se pueden encontrar en:

<https://tinyurl.com/8nu3hhsj>

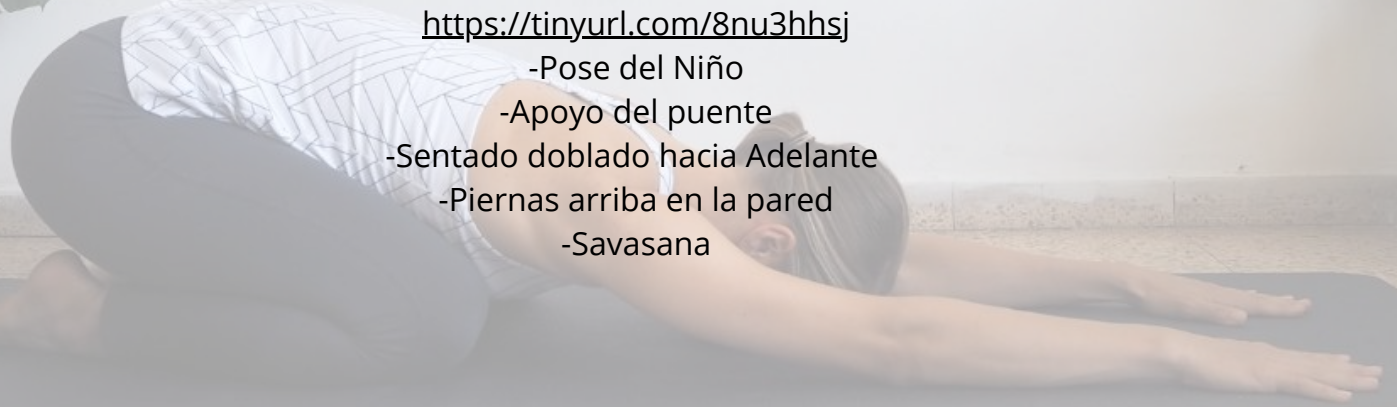
-Pose del Niño

-Apoyo del puente

-Sentado doblado hacia Adelante

-Piernas arriba en la pared

-Savasana



¿Sabías? A los bebés por nacer les encantan los masajes en el vientre. Un bebé se acerca a su madre mientras ella le frota el vientre. A partir de las 19 semanas de embarazo, el bebé se vuelve sensible al tacto. Es más probable que los bebés por nacer extiendan la mano y toquen la pared del útero cuando su propia madre se frota la barriga que cuando otra persona le frota la barriga.

(de Healthiest Baby)

El uso de una silla alta para comer (de <https://tinyurl.com/82stwmwr>)

Esto suele suceder alrededor de los 6 meses cuando el bebé ya se sienta solo y comienza a comer sólidos. Coloque la silla de modo que el bebé esté lo suficientemente cerca para hablar, ayudar y observar, pero lo suficientemente lejos de los mostradores y las mesas para que no pueda empujarse contra ellos. Si tiene otros niños en la casa, recuérdales que no se trepen, no se apoyen ni jueguen con la silla de comer del bebé. Los niños crecen y ya no caben en sus sillas altas para comer; algunos niños están listos para ya no usarlas a los 18 meses, otros permanecen en sus sillas por más tiempo. Utilice las correas de seguridad del asiento de forma correcta y seguras cada vez que su hijo/a esté en la silla.

Utensilios (de <https://tinyurl.com/82stwmwr>)

Presente a su hijo/a el uso de una cuchara y un tenedor aptos para bebés en la época del primer cumpleaños de su hijo/a. Elija utensilios más pequeños, ligeros, suaves y reutilizables hechos para niños pequeños. Cuando use los utensilios por primera vez, ¡su hijo se ensuciará! ¡Y eso está bien! Es parte del proceso de aprendizaje. De más tiempo para terminar las comidas mientras aprenden estas nuevas habilidades.

Alrededor de los 6 meses

Alrededor de los 12 meses

La esquina de manualidades

Huellas de la palma de mano convertida en un Pavos <https://tinyurl.com/2mfcxjd7>

Suministros: Papel, pintura, marcador

¡Feliz Día de Acción de Gracias!



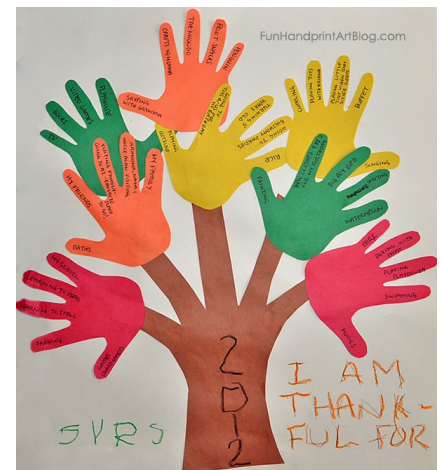
Árbol de la gratitud: <https://tinyurl.com/333sa75v>

Suministros: papel, tijeras, pegamento, marcador



Trace la mano de su hijo/a en papel de color, recórtelo y pregúntele cuales son cinco cosas por las que estas agradecido. Repita para cada miembro de su hogar, amigos o familia extendida para "decorar" el árbol.

"Estoy agradecido por..."



Arte del Día de los Veteranos: <https://tinyurl.com/34d34we5>

Suministros: Papel, pegamento, marcador



Trace un corazón en una hoja de papel normal. Alrededor del corazón, escriba "Los veteranos son el corazón de Estados Unidos" o "Gracias a los veteranos". Haga que su hijo/a rasgue pequeños trozos de papel de colores y luego los pegue dentro del corazón.

