

Nuestros boletines familiares actuales y pasados están publicados en nuestro sitio web. Échales un vistazo en: <https://firststepscentralmn.org/for-families>

Tradiciones familiares

<https://tinyurl.com/a73yekk8>

Tradiciones, o rituales, pueden dar sentido a las celebraciones y pueden crear vínculos especiales entre las personas, incluidos los padres y sus hijos. Las tradiciones pueden ayudar a crear experiencias y recuerdos positivos al fomentar la conexión de una familia y dar a todos los miembros de la familia un sentido de pertenencia.

Las tradiciones pueden ser únicas para cada familia. Pueden suceder a diario (como leer tres libros antes de acostarse), semanalmente (tener una noche de juegos especial todos los viernes o desayunar panqueques todos los domingos) o anualmente (visitar un huerto de manzanas en Octubre o decorar un árbol de Navidad con adornos y luces en Diciembre).

Piense en algunas tradiciones que le gustaría hacer con sus propios hijos a continuación. Estas pueden ser tradiciones que recuerde de su propia infancia o nuevas que le gustaría crear. Consulte la columna de la derecha para ver algunos ejemplos. Luego, decida con qué frecuencia hará cada tradición que le gustaría crear con su familia y cuándo quiere comenzar.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

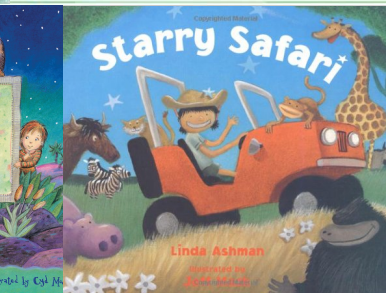
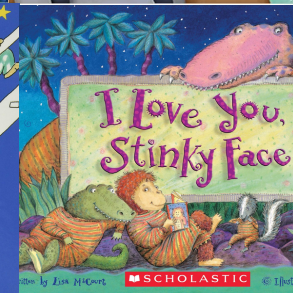
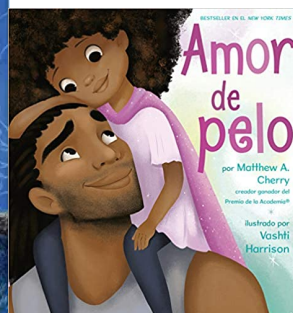
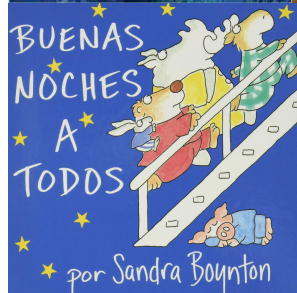
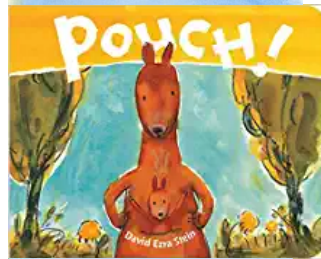
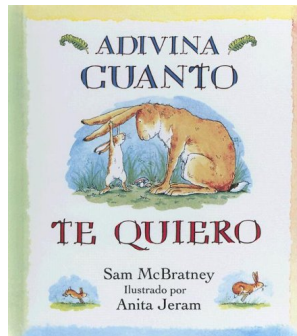


"Los grandes viajes comienzan con pequeños pasos".
Escritor desconocido

Ejemplos de tradiciones familiares:

- Leer tres libros a la hora de acostarse
- Programar temas de comidas semanales, como panqueques cada domingo en el desayuno o tacos cada martes en la cena
- Salga a caminar en familia a la misma hora cada día o semana
- Elija un nuevo parque para jugar cada semana en el verano
- Noche de juegos mensual con amigos
- Cocine una comida en familia en el día especial de su familia
- Haga un adorno nuevo cada año para decorar un árbol de Navidad.
- Mire fotos de sus hijos en cada uno de sus cumpleaños. Fotos del embarazo y las fotos de ellos.
- Compre pijamas el cual todos combinen y tomen la foto familiar juntos. Haga un álbum de fotos de las imágenes para mirar hacia atrás cada año.
- Ofrézcase como voluntario para un evento de limpieza de la comunidad local, festival de la iglesia, refugio de animales u otro recurso comunitario.
- Limpie el jardín de un vecino mayor o de un miembro de la familia cada otoño como familia.
- Cenen juntos en su mesa todas las noches en familia.

LIBROS INFANTILES FAVORITOS DEL PERSONAL:



El ABC del sueño seguro

El Departamento de Salud de Minnesota alienta a los padres a hablar con los cuidadores, ya sean abuelos o niñeras, sobre el ABC del sueño seguro.

Los datos de Minnesota han demostrado sistemáticamente que los entornos de sueño inseguros representan casi todas las muertes infantiles inesperadas en Minnesota. Cada año, alrededor de 50 o más bebés de Minnesota mueren repentina e inesperadamente, y casi todas esas trágicas muertes ocurren en un ambiente de sueño inseguro. El análisis del departamento de salud estatal de las 100 muertes infantiles repentinas e inesperadas en 2018 y 2019 encontró que el 93% de las 93 muertes estaban relacionadas mientras dormían y ocurrieron en entornos durante el sueño y por forma insegura.

Una lección clave para los padres y otros cuidadores es conocer el ABC del sueño seguro:

- **A SOLAS:** Los bebés siempre deben dormir o tomar la siesta solos.
- **ESPALDA:** Siempre acueste al bebé boca arriba para dormir o tomar una siesta.
- **CUNA:** Los bebés siempre deben dormir o tomar una siesta en su propia cuna aprobada por seguridad o en el corralito de juegos sin cobijas ni almohadas.

Los padres pueden considerar compartir el siguiente video sobre Sueño infantil seguro para abuelos y otros cuidadores de confianza que se encuentra en <https://tinyurl.com/jc7csb4z>

Sala interactiva Safe to Sleep: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>



Mejor juguetes para niños pequeños

from <https://pathways.org/toys-for-toddlers/>

- La vida con limitaciones
 - Juegos de cocina, juegos de herramientas, casas de muñecas, granjas de animales, juegos de sets para doctor
- Juguetes para empujar y juguetes para jalar
 - carros, vagones, cortadoras de césped de simulación
- Agua y mesas de arena
 - una simple sartén de plástico puede funcionar igual como mesa de arte
- Materiales de
 - plastilina, marcadores lavables y pinturas, crayones, limpiapiipas
- Bolas
 - suaves, hechas de goma liviana
- Libros
 - libros con páginas e ilustraciones gruesas, como de cartón
- Juguetes para resolver problemas
 - bloques y rompecabezas simples
- Burbujas
 - buenas para las habilidades motoras gruesas y finas

Recuerde, la seguridad es lo primero: <https://pathways.org/toy-safety-tips/>

Craft Corner/La esquina de manualidad

Hanukkah o Chanukah: de los días 11/28/21-12/6/21, significa dedicación en Hebreo, también conocido como El Festival de las Luces, representa alegría. Un festival judío que conmemora la recuperación de Jerusalén y la nueva dedicación del Segundo Templo. Se observa encendiendo las velas de un candelabro de nueve ramas, llamado menorá. Otras costumbres incluyen cantar canciones de Hanukkah, jugar al dreidel y comer alimentos a base de aceite y productos lácteos. El saludo navideño es "Hanukkah Sameach" (Feliz Hanukkah) o "Chag Sameach" (Felices fiestas).



Suministros: Papel, pintura, tijeras, rotulador, pegamento
<https://tinyurl.com/3rftte9j>

Solsticio de invierno: 12/21/21, el primer día oficial de invierno, ocurre en la mitad norte de la Tierra y se inclina más lejos del Sol. Este día tiene el período de luz más corto.



Suministros: gel transparente para el cabello, brillo, bolsa con cierre hermético, malvaviscos

*Consejo: agregue otros artículos suaves como motitas o formas de espuma artesanal

<https://tinyurl.com/3ebytxd7>

Navidad: 12/25/21, un festival anual central para el Año litúrgico cristiano que conmemora el nacimiento de Jesucristo. Está precedido por la temporada de Adviento. Las costumbres populares incluyen dar regalos, completar un calendario o una corona de Adviento, cantar villancicos y decorar un árbol. El saludo navideño es "Feliz Navidad".



Suministros: Plato de papel, pintura, papel, pegamento, botones, cinta
<https://tinyurl.com/mpbsjr64>

Kwanzaa: 12/26/21-1/1/22, una celebración anual de la cultura afroamericana. Las familias que celebran Kwanzaa decoran sus hogares con objetos de arte, telas africanas de colores o fruta fresca para representar valores y conceptos que reflejan la cultura africana. Los siete principios de Kwanzaa son la unidad, la autodeterminación, el trabajo en conjunto, la economía cooperativa, el propósito, la creatividad y la fe. Las mujeres a menudo pueden usar caftanes. El saludo navideño es "Gozoso Kwanzaa".



Suministros: hilo, pasta tamaño penne cruda, pintura (rojo, verde, negro)
<https://tinyurl.com/yywxymm8>

El último día del año: 12/31/21, el último día del año, a menudo se celebra en fiestas con baile, comida y actividades familiares. Algunos cristianos asisten a un servicio de vigilia. La canción "Auld Lang Syne" se canta a menudo a medianoche para despedir al año viejo.

Suministros: Rollo de papel higiénico vacío o recipiente de plástico pequeño, cinta adhesiva, frijoles crudos o arroz, calcomanías, cinta, pegamento.
<https://tinyurl.com/rmv657bx>





TIEMPO “DE PANCITA”

De espalda para dormir y de pancita para jugar

Los bebés deben dormir de espalda (boca arriba), pero también deben pasar algún tiempo acostados sobre el estómago cuando están despiertos.

Desde la primera semana que el bebé pase en la casa, póngalo algunos minutos boca abajo para que juegue dos o tres veces al día. Solo podrá estar en esa posición cuando esté despierto y lo esté observando con atención.

El tiempo que pasan acostados sobre la pancita ayuda a que los bebés aprendan a levantar la cabeza, fortalezcan los músculos de cuello y de los hombros, y estén listos para gatear cuando llegue el momento (entre los 7 y los 9 meses).

Al principio, al bebé puede no gustarle estar acostado sobre la pancita. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:



Coloque un juguete o un libro enfrente del bebé.



Cante o hablele al bebé mientras esté boca abajo.



Acuéstese boca abajo en el suelo enfrente del bebé.



Haga que otros niños mayores jueguen con el bebé mientras esté de pancita.

Si continúa tratando, el bebé llegará a disfrutar mucho el tiempo que pase sobre su pancita jugando con usted.



Recomiendan el “tiempo de pancita”:

Minnesota Sudden Infant Death Center of Children’s Hospital and Clinics of MN

American Academy of Pediatrics

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child

Community & Family Health

PO Box 64882

St. Paul, MN 55164-0882

651-201-3760

(para dificultades auditivas) 651-201-5797

Si necesita este documento en otro formato, tal como letra grande, escritura Braille o cinta de audio, llame al 651-201-3760.



DEPARTMENT
OF HEALTH

