

Our current and past family newsletters are posted to our website. Check them out at <https://firststepscentralmn.org/for-families>

### Cómo hablar con los niños pequeños sobre la seguridad corporal y el consentimiento

(de <https://tinyurl.com/35bwzhnu>)

- Empiece a hablar sobre seguridad corporal cuando su hijo/a sea un bebé. Dígale a su hijo/a que le cambiará el pañal y le limpiará el trasero. A medida que crezcan y siempre que sea posible, pídeles permiso y brinde privacidad cuando vayan al baño o se cambien de ropa.
- Recuérdele a tu hijo/a que su cuerpo es SU cuerpo y que nadie más tiene derecho a tocarlo, especialmente sus áreas privadas (aquellas cubiertas por un traje de baño).
- Hable de tocar de forma "segura" e "insegura" en lugar de "bueno" o "malo" para reducir la culpa o la vergüenza. Explique que si alguien usa un toque peligroso, debe decírselo a usted o a otro adulto de confianza y seguir diciéndolo hasta que alguien lo ayude.
- Utilice palabras apropiadas para su edad y enséñele a los niños los nombres propios de las partes del cuerpo.
- Enséñeles la diferencia entre secretos saludables (fiesta sorpresa) y secretos malos (el ser tocado por otros en secreto).
- Hable sobre las acciones que pueden tomar si se sienten preocupados o asustados. Recuérdeles que no se meterán en problemas si le piden ayuda a usted u a otro adulto de confianza.
- Revise este tema sobre la seguridad corporal y el consentimiento con frecuencia.

"Con el nuevo día, llegan nuevas fuerzas y nuevos pensamientos."  
Eleanor Roosevelt

### Abraza la nieve

- ¡Sal al aire libre y juega en la nieve! Aquí hay algunas actividades excelentes para promover las habilidades motoras gruesas: (<https://tinyurl.com/ybe8m9jw>)
- Hacer un camino de rayuela
- Construir un muñeco de nieve
- Ir en trineo
- Patear la nieve en el suelo o saltar y aterrizar en un apilo de nieve
- Hacer una carrera de obstáculos de invierno a través de la nieve
- Simula que la nieve es arena y usa cualquier juguete de arena en la nieve.
- Arroje nieve.



### Recursos familiares de seguridad

- **911 (para todas las emergencias o inquietudes de seguridad)**
- Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255
- Equipo de respuesta ante crisis de los cuatro condados: 320-253-5555
- Línea directa nacional contra la trata de personas 888-373-7888 o envíe un mensaje de texto con "AYUDA" al BEFREE (233733)
- Línea directa nacional contra la violencia doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) o envíe el mensaje de texto "START" al 88788
- **Anna Marie's Alliance** <https://annamaries.org/> Este refugio es un lugar seguro para quien ha sufrido abuso doméstico. Pueden recibir una residencia temporal segura para ellos, sus hijos e incluso sus mascotas. Línea de crisis las 24 horas 320-253-6900 o 800-950-2203
- **Rivers of Hope** <https://riversofhope.org/> Conecta a las víctimas de violencia familiar con viviendas de emergencia seguras y refugios locales y ayuda a los clientes con comida, ropa y otros elementos. Línea de crisis las 24 horas 763-295-3433
- **Central MN Sexual Assault Center** <https://cmsac.org/> Una agencia de intervención en crisis las 24 horas que brinda servicios directos a las personas afectadas por cualquier forma de violencia sexual. Línea de crisis las 24 horas 320-251-4357 o 800-237-5090
- **Terebinth Refuge (Refugio de Terebinth)** <https://www.terebinthrefuge.org/> Un refugio y un hogar seguro que brinda esperanza, sanación y libertad a las mujeres explotadas sexualmente y víctimas de la trata. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de crisis 320-428-4707

## Virus sincitial respiratorio (RSV)

RSV causa infecciones de los pulmones y del tracto respiratorio. Es más común en niños menores de 2 años, pero también puede infectar a adultos. Los que corren mayor riesgo son los bebés prematuros, los adultos mayores, las personas con enfermedades cardíacas y pulmonares y cualquier persona con un sistema inmunológico débil.

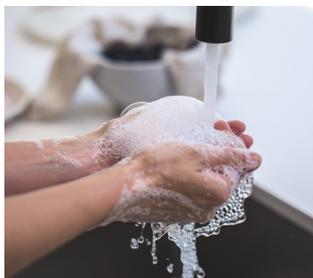
Los signos y síntomas suelen aparecer entre 4 y 6 días después de la exposición al virus. Una persona infectada es más contagiosa durante la primera semana después de la infección. Pero en los bebés y en aquellos con inmunidad debilitada, el virus puede continuar propagándose incluso después de que desaparezcan los síntomas, hasta por cuatro semanas.

### Prevención

- Lávese las manos con frecuencia
- Evite la exposición
- Mantenga las cosas limpias
- No comparta vasos para beber
- Evite fumar cerca de su hijo/a o en entornos en los que se encuentra su hijo/a.
- Limpie los juguetes con regularidad

Obtenga más información sobre los signos y síntomas, así como los factores de riesgo y las complicaciones:

<https://tinyurl.com/2p8ewvsk>



## Enfermedad de manos, pies y boca (HFM)

HFM por sus siglas en inglés es una infección viral leve y contagiosa común en niños pequeños. Se caracteriza por llagas en la boca y sarpullido en manos y pies. Las personas infectadas también pueden experimentar fiebre, dolor de garganta, pérdida de apetito o irritabilidad.

El período habitual desde la infección inicial hasta la aparición de los signos y síntomas es de 3 a 6 días. La enfermedad se transmite por contacto de persona a persona con:

- Secreciones nasales o secreción de garganta
- Saliva
- Líquido de las ampollas
- Heces
- Gotas respiratorias que se esparcen en el aire después de toser o estornudar

Una persona es más contagiosa durante la primera semana de la enfermedad, pero el virus puede permanecer en el cuerpo durante semanas después de que desaparezcan los signos y síntomas.

No existe un tratamiento específico para la HFM. Para reducir el riesgo de infección, lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas infectadas. También es importante desinfectar las áreas comunes, incluidos juguetes, chupetes y superficies.

Obtenga más información en:

<https://tinyurl.com/3zk7dnrf>

## Influenza (Flu)

La influenza es una infección viral que ataca a su sistema respiratorio. Es diferente a una "gripe estomacal" que causa diarrea y vómitos.

Para la mayoría de las personas, la influenza se resuelve por sí sola. Pero a veces, la influenza y sus complicaciones pueden ser mortales. Los que están en mayor riesgo incluyen:

- Niños pequeños menores de 5 años, especialmente aquellos menores de 6 meses
- Adultos mayores de 65
- Mujeres embarazadas y mujeres hasta dos semanas después del parto
- Personas con sistemas inmunológicos débiles o que padecen enfermedades crónicas

Su mejor defensa contra los síntomas graves de la gripe es recibir la vacuna anual contra la influenza. Cualquier persona mayor de 6 meses puede recibir una vacuna contra la influenza. También se recomienda recibir la vacuna contra la influenza durante el embarazo.

Como siempre, recuerde lavarse las manos con regularidad, dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activo para fortalecer su sistema inmunológico durante todo el año.

Obtenga más información sobre la influenza en:

<https://tinyurl.com/y8438tc7>



# La esquina de manualidades

## Máscaras de papel de mono de nieve

Suministros: platos de papel, papel de construcción, pegamento, pegatinas de copos de nieve, palitos de madera para manualidades, tijeras  
<https://tinyurl.com/ku4s4zu9>



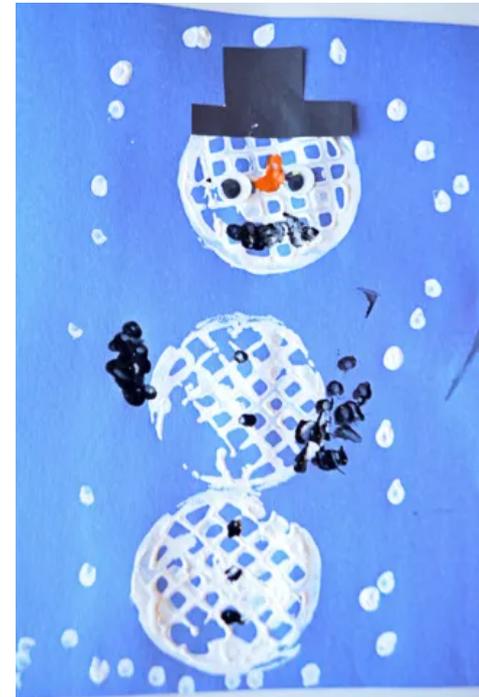
## Caja crujiente

Suministros para la caja: contenedor de almacenamiento de plástico, comida rancia (pasta, cereal, galletas saladas).  
<https://tinyurl.com/55t3xa39>



## Machacador de patatas muñecos de nieve

Suministros para: papel, pintura, pegamento, tijeras, triturador de patatas  
<https://tinyurl.com/dhpnvjap>



## Explorando túneles: juegos de motricidad gruesa

Suministros para: papel, tijeras, cinta adhesiva, carros de juguete  
<https://tinyurl.com/2p84hwec>



## Con cinta adhesiva actividad motora fina para bebés

Suministros de: cinta de color, superficie plana (silla alta, mesa, pared, o en el piso)  
<https://tinyurl.com/2rzkhutm>

