

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

Ventanas de tiempo para despertar a los bebés y niños pequeños

Una ventana es la cantidad de tiempo que su bebé está despierto entre una siesta y la siguiente. Si es apropiado para la edad de su hijo/a el despertarlo puede ayudar a que su bebe se duerma más fácilmente y permanezca dormido por más tiempo.

Las ventanas de tiempo despierto que son demasiado largas pueden resultar en un bebé demasiado cansado que lucha por calmarse lo suficiente como para quedarse dormido o permanecer dormido. Las ventanas de despertar que son demasiado cortas pueden significar que su bebé podría no estar listo para quedarse dormido o solo tomará una siesta rápida. Estas son algunas sugerencias iniciales de **Taking Cara Babies**, que se encuentran en:

<https://takingcarababies.com/wake-windows-and-baby-sleep/>

- 0-4 Semanas: 35-60 minutos
- 4-12 Semanas: 60-90 minutos
- 3-4 Meses: 75-120 minutos
- 5-7 Meses: 2-3 horas
- 7-10 Meses: 2.5-3.5 horas
- 11-14 Meses: 3-4 horas
- 14-24 Meses: 4-6 horas

Recuerde, usted conoce mejor a su bebé . Él o ella está creciendo y desarrollándose rápidamente. Encontrar la ventana de activación correcta puede llevar algo de tiempo, ajuste y flexibilidad. Continúe observando a su bebé en busca de señales de sueño y estado de alerta, luego ajuste para ayudarlo a crear una rutina flexible para su día.

Febrero es el Mes de la Odontología Evento infantil llamado "Give Kids a Smile"

Los días 4 y 5 de Febrero habrá atención dental gratuita disponible en muchos lugares de MN para niños de 3 a 18 años. Los servicios variarán desde atención preventiva, que incluye limpiezas, selladores y tratamiento con flúor, hasta atención restaurativa, que incluye empastes. Encuentre una clínica participante visitando www.mndental.org/gkas o llame a United Way marcando el 2-1-1 o el 1-800-543-7709.

"El único fracaso es renunciar. Todo lo demás es solo recopilar información."
Jen Sincero

Rutinas para la hora de acostarse

(from <https://takingcarababies.com/creating-a-bedtime-routine/>)

- Los bebés prosperan con la previsibilidad y la rutina.
- Su mundo está lleno de acción y estimulación, pero proporcionarles una rutina constante les ofrece seguridad y protección. ¡Los bebés pueden reconocer una rutina a la hora de acostarse a las 8 semanas de edad! Las rutinas a la hora de acostarse no tienen por qué ser complicadas o largas. Significa que haces las mismas cosas en el mismo orden cada noche.

He aquí un ejemplo:

- Baño (o para las noches sin baño: limpie la cara del bebé con una toallita)
- Loción
- Cambie el pañal y ponga la pijama
- Alimentar
- Leer libros, cantar canciones
- Cuna

• Antes de comenzar la rutina de la hora de acostarse, asegúrese de que su bebé se despierte bien antes de acostarse . Estas son algunas sugerencias sobre la hora de despertarse antes de acostarse:

- 4-10 semanas: 60-90 minutos
- 10-12 semanas: 75-95 minutos
- 3-4 meses: 95-120 minutos
- 5-6 meses: 2.5-3 horas
- 7-14 meses: 3-4 horas
- 14+ meses: 4-5 horas

Además, preste atención al reloj. Para la mayoría de los bebés (mayores de 4 meses), entre las 7 y las 8 p. m. Puede ser el mejor momento para conciliar el sueño más fácilmente y permanecer dormido por más tiempo. Algunos bebés pueden necesitar acostarse más temprano o más tarde, sea flexible y esté atento a sus señales.

El Programa de asistencia de energía de Minnesota puede ayudarlo a mantenerlo abrigado este invierno

Mantenerse abrigado y seguro es fundamental durante los largos inviernos de Minnesota. Si necesita ayuda para pagar sus facturas de servicios públicos, el Programa de Asistencia de Energía de Minnesota puede ayudarlo. Los hogares que califican pueden obtener ayuda para pagar sus facturas de energía y agua con subvenciones gratuitas de hasta \$3,200. Visite <https://mn.gov/EnergyAssistance> para obtener más información.

- Los inquilinos y propietarios son elegibles. Los activos como ser dueño de casa no se consideran para determinar la elegibilidad.
- Las subvenciones gratuitas para ayudar a pagar las facturas de energía oscilan entre \$300 y \$2,000, según el tamaño del hogar, los ingresos y el costo del combustible. La subvención promedio es de alrededor de \$1,100.
- Hay disponibles \$1,200 adicionales en fondos de crisis para ayudar a pagar facturas de energía atrasadas u obtener entregas de combustible de emergencia.
- Sin embargo, hay más fondos disponibles para ayudar a pagar las facturas de agua vencidas.
- Los propietarios de viviendas pueden reparar o reemplazar su horno averiado.
- Pautas de ingresos:

Tamaño del hogar - Límite de ingresos anuales

1 - \$35,237

2 - \$46,080

3 - \$56,922

4 - \$67,765

5 - \$78,607

6 - \$ 89,450

Cómo solicitar ayuda a EAP

- Comuníquese con su proveedor local de servicios de EAP. Encuentre su proveedor de EAP:
- Llamando al 1-800-657-3710 e ingresando su código postal, o
 - en esta lista de proveedores de servicios por condado o tribu en <https://tinyurl.com/yhsu42a9>
 - **Residentes del condado de Benton, Sherburne y Stearns:** Tri-CAP <https://tricap.org/> 320-251-1612 or 1-888-765-5597
 - **Residentes del condado de Wright:** Wright County Community Action (WCCA) www.wccaweb.com/ 320-963-6500

¿Qué es una Doula?

Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo físico, emocional y de información continuo a una madre antes, durante y poco después del parto para ayudarla a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria posible. El cuidado de una doula puede mejorar los resultados tanto físicos como psicológicos tanto para la madre como para el bebé. Las investigaciones muestran que las mujeres valoran y se benefician de la presencia de una persona de apoyo durante el trabajo de parto y el parto.

¡Obtenga más información en <https://www.dona.org/> y en la página 3 de este boletín!

Apoyo de Doula de Everyday Miracles

<https://www.everyday-miracles.org/>

Everyday Miracles se compromete a mejorar la salud materna y, específicamente, a reducir las disparidades de salud en las comunidades en riesgo de resultados deficientes. Se esfuerzan por brindar apoyo compasivo y culturalmente consciente y una comunidad acogedora y sin prejuicios. Ofrecen un Programa de Apoyo Doula para personas embarazadas. La mayoría de los servicios están 100% cubiertos por seguro médico estatal de MA sin cargos de bolsillo. Para aquellos con planes de seguro privados, se enfocan en precios accesibles. Para solicitar una doula, complete [su formulario de solicitud en línea](#).



Recientemente agregaron 4 doulas BIPOC de St. Cloud. Obtenga más información sobre ellas en: <https://www.everyday-miracles.org/st-cloud-doulas-1>

BENEFICIOS DE LAS DOULAS DE NACIMIENTO Y POSPARTO

Información basada en evidencia y defensa

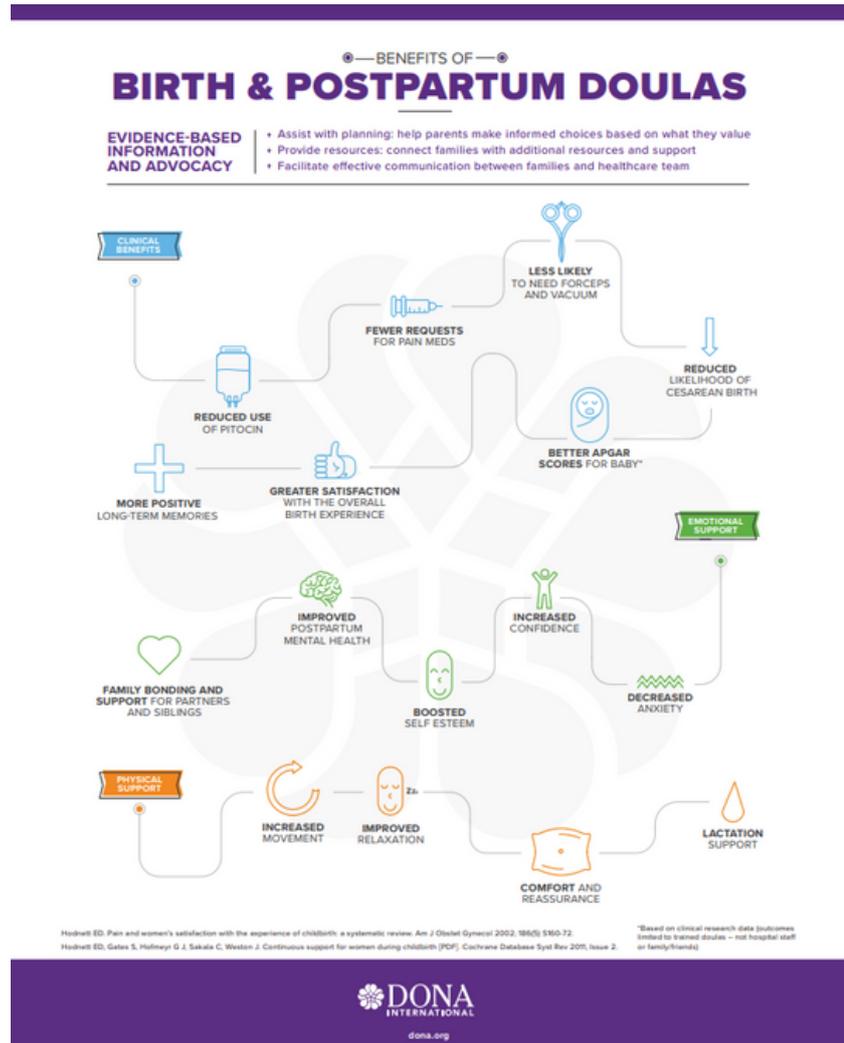
- Ayudar con la planificación: ayudar a los padres a tomar decisiones informadas basadas en lo que valoran
- Proporcionar recursos: conectar a las familias con recursos y apoyo adicionales
- Facilitar la comunicación efectiva entre las familias y el equipo de atención médica
- Beneficios clínicos
- Uso reducido de oxitocina
- Menos solicitudes de analgésicos
- Menos probabilidades de necesitar fórceps y ventosa
- Menor probabilidad de parto por cesárea
- Mejores puntajes de Apgar para el bebé*
- Mayor satisfacción con la experiencia general del parto
- Más recuerdos positivos a largo plazo

Apoyo emocional

- Disminución de la ansiedad
- Mayor confianza
- Aumento de autoestima
- Mejor salud mental posparto
- Familia vínculo y apoyo para parejas y hermanos

Apoyo físico

- Aumento del movimiento
 - Relajación mejorada
 - Comodidad y tranquilidad
 - Apoyo para la lactancia
- *Basado en datos de investigación clínica (resultados limitados a doulas capacitadas, no al personal del hospital o familiares/amigos)



https://www.dona.org/wp-content/uploads/2016/12/DONA_infographic-3.pdf



Rincón de manualidades y actividades



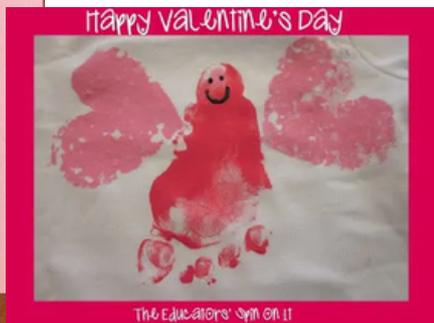
Muñeco de nieve rodar, contar y llenar
<https://tinyurl.com/27n7exe8>



Ideas sensoriales
<https://tinyurl.com/27n7exe8>

Manualidades para el Día de San Valentín

Te amo Berry Mucho:
<https://tinyurl.com/5n8uvrsw>
 San Valentín Mariposa:
<https://tinyurl.com/2e8fsj83>



Enseñando a tu niño pequeño el alfabeto con acción ABC's

<https://tinyurl.com/3939r2jc>

A	• Gatea como una hormiga	N
B	• Rebota como una pelota o zumba como una abeja	O
C	• Estírate como un gato	P
D	• Baila como un perro o un pato	Q
E	• Balancea tu trompa como un elefante	R
F	• Salta como una rana o nada como un pez	S
G	• Galopa como una cabra o grazna como un ganso	T
H	• Salta como un hipopótamo	U
I	• Rasca tus oídos	V
J	• Salta con una cuerda	W
K	• Vuela como un cometa	X
L	• Salta como un león	Y
M	• Muévete como un mono o un ratón	Z
	• Olfatea con la nariz	
	• Haz como un Búho	
	• Rueda como un cerdo en el barro	
	• Cállate "Shhh" la reina está durmiendo	
	• Corre como un conejo	
	• Pisa en tus zapatos	
	• cosquillas en los dedos de los pies	
	• Súbete a tu unicornio	
	• Toca tu violín	
	• Agita como las ballenas	
	• Toca tu xilófono	
	• Bosteza	
	• Cierra tu zierre	