

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

Recursos de Salud Mental de Minnesota

<http://mnmentalhealth.org/>

- Usted Puede buscar recursos o proveedores en: <https://tinyurl.com/3xe7zxus>
 - Esto Incluye una Guía de recursos de salud mental para adultos y una Guía de recursos de vivienda.
- Red virtual de apoyo: En cada sesión, usted aprovechará de herramientas y del apoyo para llevar una vida más saludable y feliz. Obtenga más informaciones en la página <https://mnwitw.org/vpsn> o manda un mensaje a VPSN.info@gmail.com

"Aunque nadie puede volver atrás y empezar de nuevo, cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final."
Maria Robinson

Examen de recién nacidos en el DSM (Departamento de Salud de Minnesota)

En Minnesota (MN), los recién nacidos están examinados rutinariamente durante su estancia en el hospital. Este examen se realiza en tres fases. Obtenga más informaciones en la página

<https://tinyurl.com/2fzyads4> y <https://tinyurl.com/26k52cwj>

- **El análisis de manchas de sangre** - entre 24 y 48 horas después del nacimiento. Un profesional de la salud tomará unas gotitas de sangre del talón de su bebé. Pondrá cinco gotitas sobre el papel de filtro. Este se enviará al DSM para realizarse pruebas de detección de 50 enfermedades raras pero tratables. Puede que esta detección temprana ayude a prevenir problemas graves de salud, discapacidades, e incluso la muerte. Tendrá que esperar unos días para los resultados, pero el médico de cabecera de su bebé se pondrá en contacto con usted en el caso de que el resultado indique un problema.
- **Prueba de audición** - se realiza unas doce horas después del nacimiento de su bebé y cuando está durmiendo. Se colocará un dispositivo similar a unos auriculares sobre las orejas del recién nacido. Este examen sirve para identificar deficiencias auditivas en la zona en la que se oye el habla. Gracias a esta detección temprana, los bebés no pierden las habilidades del habla, del lenguaje y de la comunicación. Los resultados estarán dispuestos el mismo día del examen.
- **Oximetría de pulso** - se realiza al menos un día después del nacimiento de su bebé. Se colocan sensores en la piel de la mano o del pie de su recién nacido. Estos miden la cantidad de oxígeno que hay en su sangre. Gracias a este examen, se puede identificar a recién nacidos con posible cardiopatía congénita crítica. Los resultados estarán dispuestos el mismo día del examen.



Contacto piel con piel (o Método Canguro)

de <https://tinyurl.com/yzjzd6u>

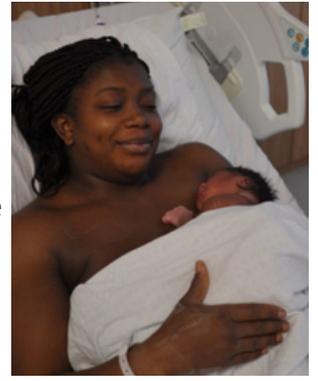
¿Qué es el contacto piel con piel?

El contacto piel con piel significa que su bebé se coloca boca abajo, desnudo o con sólo un pañal, directamente sobre su pecho desnudo. Si ni usted ni su bebé tienen problemas médicos, esto puede hacerse justo después del parto. El equipo médico del hospital puede secar a su bebé, cubrirlo con una manta cálida e incluso hacer algunas evaluaciones, todo mientras el bebé permanece acomodado en su pecho y ustedes llegan a conocerse.

Beneficios - diferentes estudios de investigación han demostrado que el contacto piel con piel es beneficioso tanto para el bebé como para la madre y los cuidadores.

- Para el bebé:
 - Mejora de la absorción y digestión de los nutrientes
 - Mantenimiento de la temperatura corporal
 - Disminución de los episodios de llanto
 - Aumento de peso evidente
 - Estabilización progresiva del ritmo cardíaco y de la respiración
 - Aumento de los niveles de oxígeno en la sangre
 - Beneficios a largo plazo, como la mejora del desarrollo y de la función del cerebro, así como el apego a los padres
 - Más éxito en la lactancia materna inmediatamente después del nacimiento
 - Más tiempo pasado en los importantísimos estados de sueños profundos y de alerta tranquila
 - Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Para la madre o los cuidadores:
 - Una lactancia materna más satisfactoria
 - Una producción de leche materna mejorada.
 - La probabilidad de tener una menor hemorragia posparto y un menor riesgo de depresión posparto

Los padres y todos los cuidadores también pueden cuidar al bebé piel con piel. Es importante no sólo justo después del parto, en el hospital, sino también una vez en casa.



Ejercicios de respiración para niños (¡y adultos!)

Más ejemplos en: <https://www.pcamn.org/practicing-resilience-in-community/>

Respiración del arco iris



- Ponga su dedo en la parte inferior del arco iris
- Inspire por la nariz y trace el arco rojo hasta llegar a la parte superior
- Una vez que llegue a la cima, empiece a exhalar por la boca y continúe trazando el arco.
- Repita con cada color o hasta que se sienta calmado y con los pies en la tierra

Técnica del globo

Paso 1: Inhale profundamente. Coloque las manos sobre el vientre. Inspire lentamente por la nariz para llenar los pulmones por completo, mientras siente que el vientre, el abdomen y el pecho se expanden como un gran globo.



Paso 2: Exhale completamente. Luego abra la boca y expulse lentamente todo el aire de los pulmones, dejando que el vientre se desinflen, como si fuera un globo imaginario. Repítalo, pero la próxima vez cierre la boca y practique la inhalación y la exhalación por la nariz, mientras siente cómo se expande y se encoge su vientre.



Manualidades y actividades

- **7 de marzo: Día Nacional de los Cereales**

- Los cereales son ideales para los contenedores sensoriales. Puede dejarlos enteros, aplastarlos o incluso mezclarlos o molerlos finamente para conseguir una textura similar a la de la arena. Utilice tazas de medir, cuencos pequeños o embudos para animar a su hijo a medir y mezclar.

- **17 de marzo: Día de San Patricio**

- Decore el arco iris de la página 4 de este boletín. Puede utilizar cereales, pompones, lápices de colores, pegatinas o pegar trozos de papel que su hijo corte o rompa.

- **20 de marzo: Primer día de la primavera**

- Con un poco de pintura lavable, un rotulador y un trozo de papel, puede crear un letrero de cometa de feliz primavera. El arte con huellas de manos es divertido para volver cada año y ver cuánto ha crecido la mano de su hijo.

- **26 de marzo: Invente su propio día de vacaciones**

- Que sea el "Día de los pompones" y luego pruebe un baño con pompones <https://tinyurl.com/4j8dkaav> o una "sopa" de pompones en un contenedor sensorial <https://tinyurl.com/4z4zv687>

- **31 de marzo: Día Nacional del Crayón**

- Fomenta la motricidad fina de su niño introduciéndole los lápices de colores para que haga garabatos y desarrolle los músculos de las manos. La mayoría de los niños están preparados para empezar a colorear y garabatear entre los 12 y los 15 meses.



