

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

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



"La felicidad no se gana, es gratis para todos y cada uno de nosotros. Mire a su alrededor y observe lo bueno que ya está allí."

Stacie Bloomfield

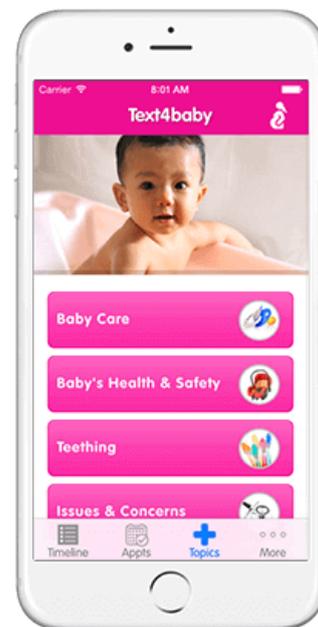
25 Maneras De Animar A Sus Hijos

Obtenga más información y descargue un poster imprimible gratuito con 25 frases en la página: <https://tinyurl.com/yf4vr6fr> Hay un poster disponible en la página 4 de este boletín. He aquí algunos puntos claves:

- Dar las gracias cuando lo dice en serio - explique a su hijo por qué está agradecido por sus acciones.
- Hacer observaciones basadas en hechos concretos - sólo diga lo que ve sin emociones ni juicios.
- Ampliar y fomentar - amplie el aprendizaje y fomente la conversación haciendo preguntas sobre lo que ve, sin dejar de reconocer sus esfuerzos.
- Expresar sus sentimientos con palabras - explique como algo le hace sentir, ayude a sus hijos a darse cuenta de los efectos que sus acciones tienen en los demás y no sea indiferente a los suyos.
- No hablar - no es necesario alabar todo o criticar sistemáticamente cuando falta algo, basta con sentarse y observar a sus hijos alegrarse de sus propios logros.



Envíe BABY (o BEBÉ en español) al número 511-411 y reciba mensajes de texto gratuitos tres veces por semana, sincronizados con la fecha de nacimiento de su bebé, durante todo el embarazo y hasta el primer cumpleaños de su bebé. Text4baby le envía mensajes personalizados directamente. Los textos tienen información confiable porque están elaborados por expertos de todo el país. También hay una aplicación que ofrece información adicional sobre el desarrollo del bebé, el embarazo, los consejos para el cuidado de los niños y mucho más. Obtenga más información en el sitio: text4baby.org



PROTECCIONES JURÍDICAS PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS Y LOS NUEVOS PADRES

Obtenga más información en la página: <https://tinyurl.com/468a87t2>
Folleto en español: <https://tinyurl.com/2p8zws3b>



La ley de Minnesota exige a los empleadores que proporcionen a las madres que amamantan a sus hijos, un tiempo de descanso razonable para extraer su leche y una sala privada u otro lugar preparado por eso, que no sea un baño o un retrete, con acceso a un enchufe eléctrico y cerca del lugar de trabajo de los empleados.

A partir del 1ero de enero de 2022, se ampliarán las protecciones en el lugar de trabajo para los futuros y nuevos padres. Los cambios incluyen:

- Exigir que las empleadas que amamantan reciban tiempo de descanso pagado por extraer su leche en el trabajo. El cambio no requiere que el tiempo de descanso no pagado actual, como la hora de descanso de la comida, se convierta en tiempo de descanso remunerado.
- Garantizar que más empleados tengan derecho de requerir y recibir las adaptaciones necesarias para el embarazo en su lugar de trabajo, tales como pausas más frecuentes para descansar, comer, beber, y la limitación de levantar objetos pesados. Este cambio se aplicará a los empleadores con 15 o más empleados.

Día de Impuestos - 18 de abril de 2022

La preparación gratuita de la declaración de impuestos a través de Volunteer Income Tax Assistance (VITA) o AARPTax-Aid está disponible para las declaraciones básicas de impuestos federales, estatales y de propiedad. En general, la ayuda está disponible si se da algunas de las siguientes condiciones:

- Tener 60 años o más de edad.
- Tener una discapacidad.
- Hablar poco o nada de inglés.
- Tener ingresos anuales inferiores a \$58,000 mil dólares

Para obtener más información y utilizar la herramienta de búsqueda para encontrar sitios vaya a: <https://tinyurl.com/yc74axup>



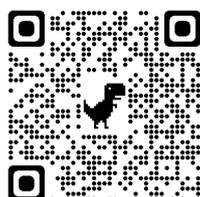
VACUNAS CONTRA EL COVID-19: EMBARAZO Y FERTILIDAD

Los ginecólogos y obstetras, una enfermera, una partera y otros expertos en salud ofrecen información a la vanguardia sobre la seguridad y la importancia de las vacunas contra el COVID-19 para las personas que están embarazadas o que planean quedar embarazadas. También derriban el mito de que las vacunas contra el COVID-19 afectan la fertilidad o causan infertilidad.

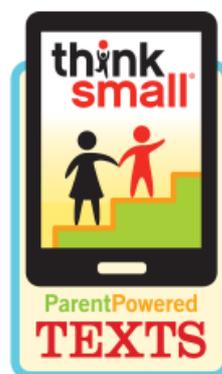
Para ver en inglés
de clic aquí:
<https://tinyurl.com/m/548tt6hy>



Para ver en español
de clic aquí:
<https://tinyurl.com/2p8sxvk3>



Have fun
and boost
your child's
learning!



 @ThinkSmallEarlyLearning

 @ThinkSmallIMN

#ThinkSmallTexts

¡Diviértase e impulse el aprendizaje de su hijo!

Inscríbese para recibir tres mensajes de texto cada semana con datos divertidos; consejos para mejorar las habilidades motoras; el lenguaje y la salud de su hijo.

English: Text TS to 70138

Spanish: Envíe un mensaje de texto con el código TS ESP to 70138

Somali: U qor/text TS SOM 70138



Manualidades y Actividades

Jello Dig (Juego de excavación de gelatina):

<https://tinyurl.com/3nduyw7u>



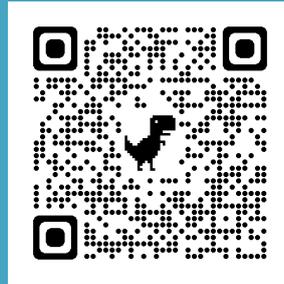
Wooden Block Match (Juego con cubos de madera):

<https://tinyurl.com/2p8e57yv>

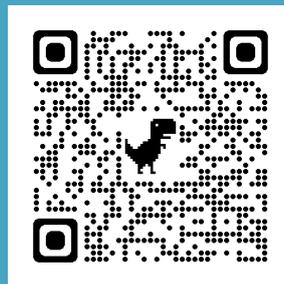


Rubber Band Toy Grab (Juego con lazos de goma):

<https://tinyurl.com/4t463chz>



Cardboard Tube and Hair Bands (Juego con tubos de cartón y bandas el cabello): <https://tinyurl.com/2r89pxst>



El día de la Tierra se celebra el viernes 22 de abril de 2022. No Mess Earth Day Painting in a Bag (pintar en una bolsa sin desorden en el día de la tierra):

<https://tinyurl.com/3mxvsck5>



25 MANERAS DE ANIMAR A SUS HIJOS:

Gracias por ayudar con...

Hace que las mañanas/las cenas/las salidas sean más fáciles cuando tú... das las gracias

De verdad aprecio cuando tú...

Gracias por hacer eso...significa que ahora puedo/ahora podemos...

¡Lo hicimos juntos!

¡Wow! Hiciste un edificio/dibujo/etc.

¡Lo hiciste sin ayuda!

Lo hiciste...y luego...y luego funcionó.

Utilizaste mucha pintura roja/bloques/cinta/etc.

Lo hiciste muy grande/pequeño/colorido/etc.

¡Te llevó mucho tiempo y lo hiciste!

¿Cómo lo has hecho?

Lo hiciste... ¿qué vas a hacer ahora?

¿Puedes hablarme de ello?

¿Cuál es tu parte favorita?

¿Cómo se te ocurrió eso?

Disfruto mucho haciendo esto contigo.

Me gusta verte crear/ayudar a tu hermana/jugar al fútbol/etc.

Estoy muy orgullosa de ser tu mamá, cada día, pase lo que pase.

Mira lo feliz que es tu amigo cuando compartes/ayudas/sonríes/etc.

Seguiste adelante, incluso cuando era difícil.

¡Pareces tan feliz de haber hecho eso!

Hiciste que... se sintiera tan feliz cuando hiciste eso.

Te hace sentir bien cuando haces...

No digas nada -- solo sonríe.

Para una clase de paternidad "Circle of Security" (círculo de seguridad) de habla hispana, póngase en contacto con: office@ellisoncenter.org



Circle of Security® PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

Presented by: Pam Walz

Location: Virtual via Zoom

Cost: Free to Participants thanks to:

United Way
of Central Minnesota



Choose from one of these two options:

Evening Option: Tuesday evenings from 6:30-7:30pm (total of 8 sessions)

Dates: March 29, April 5, 12, 19, 26, May 3, 10 and 17, 2022

Daytime Option: Wednesday afternoons from 12:00-1:00pm (total of 8 sessions)

Dates: March 30, April 6, 13, 20, 27, May 4, 11 and 18, 2022

Who should attend: Parents, caregivers, foster parents, and guardians
(minimum of 5 caregivers, maximum of 15 caregivers)

Attending every week is important and expected! Families who attend every session will receive a gift of their choice (\$30 value) at the end of the class.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:

320-406-1600, extension 0

or email: office@ellisoncenter.org

Please indicate if you want the Evening or Daytime option when registering.

Ellison Center
A place for growth, development, and reflection

600 25th Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – www.EllisonCenter.org