



"Lo que haces marca la diferencia, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres hacer."  
Jane Goodall

### 7 recordatorios diarios para los padres

Lea o escuche más de Janet Lansbury sobre este tema en:  
<https://tinyurl.com/ycu5ezys>

- 1. Dejar que los sentimientos sean.** Los sentimientos van y vienen; no se les controla. Está bien sentir lo que sea que siente. Nos gusta saber lo que sienten nuestros hijos.
- 2. Aceptar.** Hágale saber a sus hijos que su puerta está abierta cuando quieran. Que los escucha, que quiere saber. Sea genuino, confíe y acepte.
- 3. Esperar.** Confíe en que su hijo es competente y capaz. Deje que los niños obtengan todos los beneficios de sus experiencias.
- 4. Poner límites desde el principio.** Comprenda que gran parte del comportamiento de los niños es impulsivo. Anticípese y diríjase con calma hacia su hijo desde el principio con una pequeña confianza.
- 5. La preocupación por el comportamiento es una petición de ayuda.** Puede ser una ayuda para todos los niveles. Ayude a sus hijos cuando no puedan ayudarse a sí mismos. Sea segura y defensora. Están haciendo lo mejor de ellos en cada momento.
- 6. No te dejaré.** Significa "estoy aquí para ayudarte, voy a detener el comportamiento y a poner límites lo más pronto posible". Crea un "espacio del sí".
- 7. Impulso confiado en los periodos transitorios.** Nuestra comodidad y nuestra confianza tranquilizan a nuestro hijo. Como padres, puede que recibamos empujones y que sea duro, pero aun así vamos a seguir adelante.



### 7 DAILY REMINDERS for PARENTS



<https://caringink.com/pages/sample-work>

### Refiera a un amigo

¿Conoce a alguien que esté embarazada o haya tenido un bebé recientemente? ¡Nos encantaría conectarnos con ellos para compartir más sobre cómo nuestras enfermeras pueden apoyarlos en su viaje como padres! Pueden llamar / enviar un mensaje de texto al 763-276-0441, enviar un correo electrónico a: [referrals@firststepscentralmn.org](mailto:referrals@firststepscentralmn.org) o enviar un mensaje desde [nuestro sitio web](http://www.firststepscentralmn.org).

Una de nuestras enfermeras se comunicará con ellos para compartir más información sobre las visitas domiciliarias de las enfermeras, otros programas de salud pública y los recursos locales que pueden ser útiles para ellos. Nuestros programas son voluntarios y los padres pueden cambiar de opinión en cualquier momento si ya no están interesados.

**Por último, recuerda ser bueno y paciente consigo mismo. Recuérdate cada día que esto es un proceso, un viaje. Somos imperfectos. Simplemente seguimos adelante, apareciendo y aprendiendo junto a nuestros hijos.**

## Las regurgitaciones del bebé en los primeros meses de vida: Lo que es normal

(en: <https://tinyurl.com/2p9bev86>)

Cuando se trata de recién nacidos y de la alimentación, las regurgitaciones ocurren. El músculo del esfínter que se abre y se cierra en la parte superior del estómago es todavía inmaduro en un bebé, lo que permite que la leche y el aire (eructos) vuelvan a subir al esófago. Esto hace que vuelvan a salir de la boca pequeñas cantidades de leche (desde un goteo hasta 2-3 cucharadas). Este tipo de regurgitación es normal, habitual y suele cesar cuando el bebé cumple un año. Para prevenir/reducir las regurgitaciones: haga eructar a su bebé entre una toma y otra y después de la misma, en posición vertical. Límite los movimientos grandes o el tiempo de barriga justo después de las tomas. Consulte al médico de su hijo si:

- Es continuo
- Es fuerte y/o en forma de proyectil, lo que indica vómitos
- El bebé parece sentir dolor al regurgitar
- El líquido es verde o amarillo
- El líquido tiene sangre o parece tener posos de café
- El bebé regurgita con frecuencia y está excesivamente quisquilloso después y entre las tomas
- El bebé tiene problemas para ganar peso, no hace pipí o caca con frecuencia, o parece débil o letárgico
- El bebé se niega a comer



## Día Nacional de Prevención de los Golpes de Calor - 1 de mayo de 2022

El 1 de mayo es el Día Nacional de Prevención de los Golpes de Calor. No hace falta un día caluroso para que el interior de un coche alcance temperaturas peligrosamente altas. En un día medio de verano, la temperatura en un coche puede aumentar 34 grados en 30 minutos, incluso con las ventanillas "abiertas". He aquí algunos consejos de seguridad adicionales para mantener a sus hijos a salvo:

- No deje a un niño en un coche sin vigilancia, ni siquiera con las ventanillas bajadas.
- Coloque el bolso o el zapato izquierdo en el asiento trasero como recordatorio de que tiene a su hijo en el coche.
- Nunca olvide el "mirar antes de salir" cada vez que salga del coche.
- Cierre siempre el coche y mantenga las llaves fuera del alcance de los niños mayores. Si falta un niño,
- revise primero el coche, incluido el maletero.
- Enseñe a sus hijos que los vehículos nunca deben utilizarse como zona de juego.



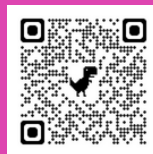
Obtenga más información y lea dos historias de situaciones desgarradoras en: <https://tinyurl.com/2p8emjvm>

## Día Mundial de la Salud Mental Materna - 4 de mayo de 2022

Hasta una de cada cinco nuevas madres experimenta algún tipo de trastornos perinatal (antes y después del parto) del estado de ánimo y de ansiedad (TAP). Siete de cada diez mujeres ocultan o minimizan sus síntomas. Si no se comprenden, apoyan y tratan, estos trastornos pueden tener un impacto significativo en ellas, sus parejas, sus hijos y sus familias. Las mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar TAP. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento del embarazo y en los primeros 12 meses después del parto. Existen métodos de tratamiento eficaces y bien investigados para ayudar a las mujeres a recuperarse. La atención a la salud mental proporciona el apoyo necesario para que las mujeres puedan identificar sus recursos y capacidades personales. Esto puede darla una mejor capacidad de resistencia ante las circunstancias difíciles de la vida y ayudarlas a criar a sus hijos de forma óptima.

Para más información visita el sitio web:

<https://wmmhday.postpartum.net/>



### Additional Resources:

- **Postpartum Support International-Minnesota**  
<https://www.postpartum.net/locations/minnesota/>
  - 1-800-944-4773
    - #1 Spanish or #2 English



# Manualidades y Actividades

## Actividades con botellas de spray:

<https://tinyurl.com/yreh9emm> y

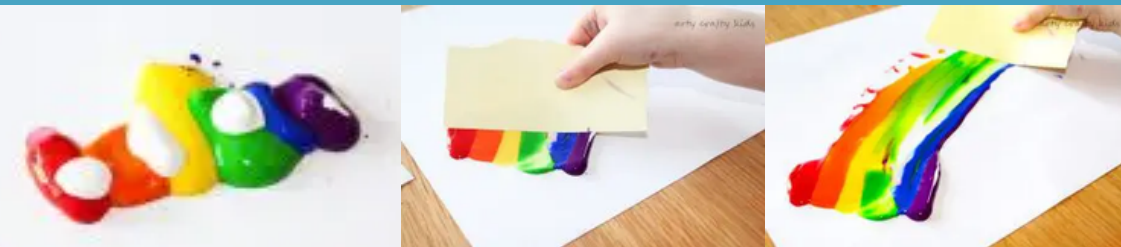
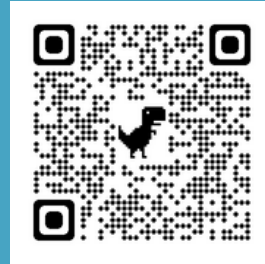
<https://tinyurl.com/yr2xer59>

- Las botellas de spray ayudan a:
  - Practicar la motricidad fina
  - Tener una coordinación mano-ojo
  - Tener el control de impulsos/la intencionalidad



## Pintar el arco iris: <https://tinyurl.com/v9kv7cem>

- Datos sobre el arco iris:
  - Se forma con luz y agua
  - Se compone de 7 colores: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta
  - Simboliza la paz



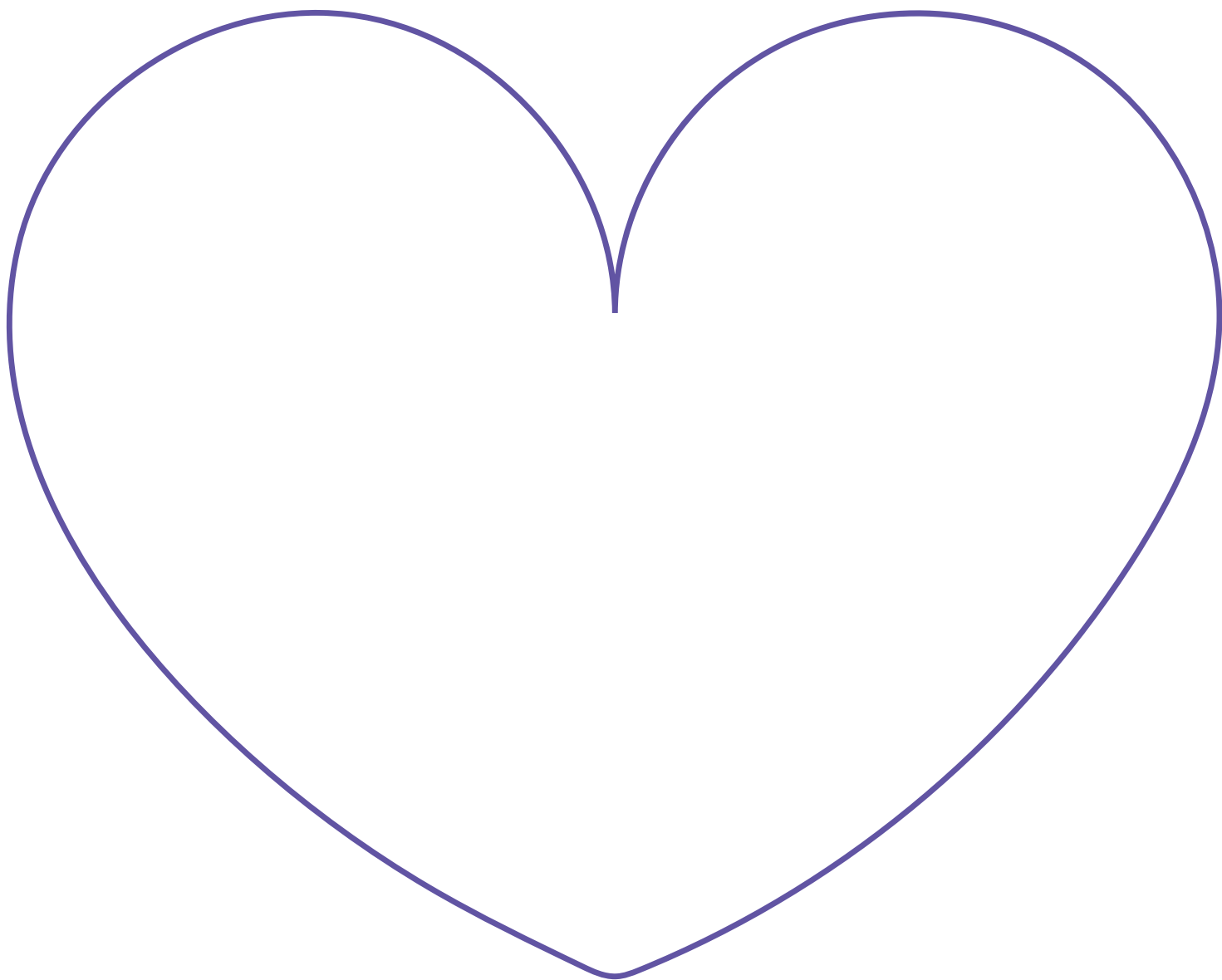
## DATOS CURIOSOS SOBRE LAS MADRES DE LOS ANIMALES

- Las madres pulpo cuidan de sus huevos hasta que eclosionan sin salir a comer, hasta 40 días.
- La madre de un pingüino emperador deja su huevo con el padre y viaja hasta 80 kilómetros para buscar comida y traerla de vuelta para regurgitarla para su cría.
- Las madres elefantes amamantan a sus crías hasta seis años.

## Arte de huellas dactilares para el Día de la Madre (ver página 4):

<https://tinyurl.com/bdfs2pd2>





**Sé que se limpian algunas**

**Pero estas huellas se hicieron para quedarse**

**Así que guárdalas para siempre; serán un tesoro.**

**Ten envío un "TE AMO" especial.**

**Feliz Día de la Madre 2022**

## CAFÉ PARA BEBÉS

Aprender a amamantar puede ser difícil al principio.

¡Podemos ayudarle a usted y a su bebé a hacerlo!

Segundo y cuarto martes del mes

Si tiene preguntas, llame al 320-251-2700, ext. 51990.

# BABY CAFÉ



Learning to breastfeed can be hard at first. We can help you and your baby succeed!

**Second and Fourth Tuesday of the Month**

**9:30 - 11:30 a.m.**

St. Cloud Area Family Y – Conference Room A  
2001 Stockinger Drive, St. Cloud

**babycafé**

The Baby Café supports all aspects of breastfeeding/pumping – from before baby is born to weaning to mom's return to work.



Public Health

At this free support group, you can expect:

- A relaxed, informal, child-friendly environment with open-forum discussions and a chance to meet other moms.
- To receive up-to-date information from knowledgeable staff.
- To learn breastfeeding techniques with a "hands-off" approach (or with staff working over your hands, if needed).

---

No appointment needed for the Baby Café. If schools are cancelled or if on a holiday, the Baby Café will be cancelled. If you have questions, call 320-251-2700, ext. 51990.

