

Para acceder a los enlaces de cualquiera de los artículos mencionados en el boletín, visite la versión electrónica de nuestro boletín en nuestro sitio web o escanee este código QR:



"El mejor tipo de padre que puedes ser es liderar con el ejemplo."
Drew Barrymore

Todos hemos tenido muchos problemas estos últimos años. El estrés, el aislamiento y la incertidumbre pueden haber afectado nuestra salud mental y nuestro bienestar, así como al de nuestros seres queridos. Usted no está solo. El autocuidado es una forma importante de potenciar su bienestar mental. He aquí algunas herramientas y consejos para el bienestar mental diario: (<https://tinyurl.com/mpcbbh9t>):

- Establezca relaciones: Únase a un grupo. Busque a un mentor para su hijo. Hable con un amigo. Visite a un vecino. Perdónese.
- Haga el bien: Comparte una palabra amable. Ayude a otros. Trabaje como voluntario.
- Practique la gratitud: Escribe tres cosas buenas cada día. Diga o envíe un agradecimiento.
- Practique la calma: Mindfulness. Yoga. Meditación. Imaginación guiada. Acariciar al perro.
- Actividades espirituales y culturales: sea una buena persona. Haga lo que le dé una esperanza y un sentido a su vida.
- Juegue y cree: dedique tiempo a jugar. Practique el arte, la música, el deporte. Diviértase.
- Siga aprendiendo: capacítese. Lee un libro. Desarrolle una afición.
- Cree costumbres: comidas familiares. Actividades estacionales y festivas.
- Duerme: cree rutinas de sueño saludables.
- Ejercicio y nutrición: muévase todos los días. Come alimentos nutritivos.
- Integre grupos: únase a otros para trabajar y tomar decisiones en comunidad.
- Escribe un diario: intente escribir sobre su día para ayudar a dar sentido a los acontecimientos.
- Disfruta de la naturaleza: salga a pasear. Practique jardinería. Tenga plantas en el interior. Encuentre una buena vista.
- Identifique y utilice los puntos fuertes: utilice herramientas online como Valores en Acción, Strengths Finder o Reflected Best Self.



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 o enviar un mensaje desde nuestro sitio web.

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.

Clínica móvil de Odam Medical Group

- Inaugurada en mayo de 2022
- Esta clínica móvil ofrece servicios médicos a los condados de Benton, Sherburne, Stearns, Wright, Cass, Crow Wing, Otter Tail y Clay.
- Los servicios incluyen: enfermedades agudas y crónicas, atención pediátrica, visita médica anual de bienestar, visita de bienestar para niños, exámenes físicos, salud de la mujer, salud del hombre y más. Patrocinado por BCBS-MN.
- www.odammedicalgroup.org 320-204-4024

Programa de alfabetización temprana de la Biblioteca Regional Great River

- Para niños de 0 a 3 años
- Donde los padres y sus niños lo pasan bien juntos.
- Utilice las páginas 3-4 de este boletín, <https://griver.beanstack.org/reader365>, o la aplicación Beanstack Tracker.
- Para conocer los horarios y ubicaciones de la biblioteca, visite <https://griver.org/locations>

Receta de pintura segura para el gusto:

<https://tinyurl.com/52brdm83>



Bolsa sensorial pintada:

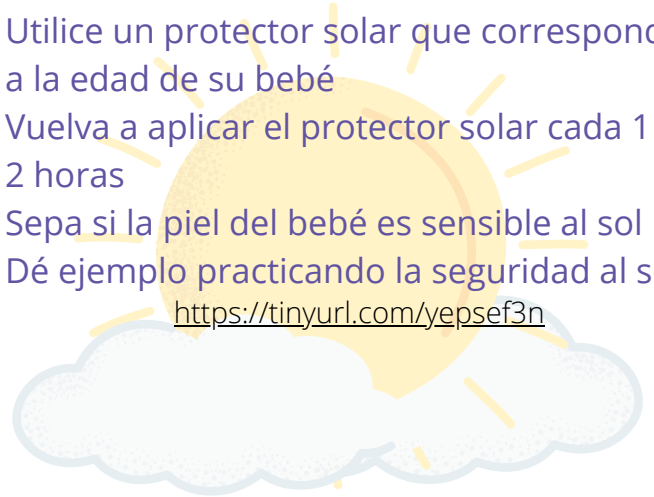
<https://tinyurl.com/bdftv2xz>



CONSEJOS DE SEGURIDAD AL SOL PARA BEBÉS Y NIÑOS

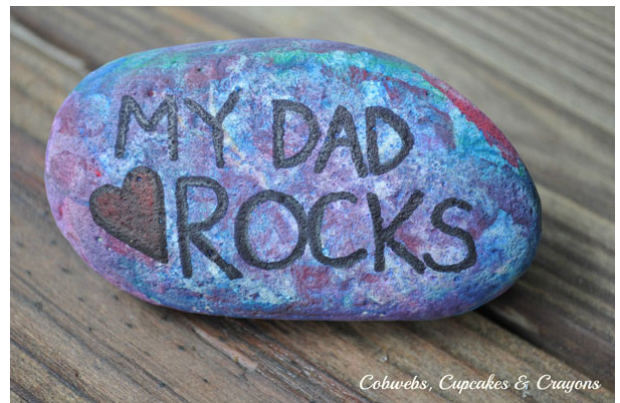
- Manténgase a la sombra para proteger la piel del bebé
- Utilice gafas de sol con protección UV
- Pruebe usar un sombrero para dar más sombra
- Use ropa de colores claros para mantener al bebé fresco
- Utilice un protector solar que corresponde a la edad de su bebé
- Vuelva a aplicar el protector solar cada 1 o 2 horas
- Sepa si la piel del bebé es sensible al sol
- Dé ejemplo practicando la seguridad al sol

<https://tinyurl.com/yepsef3n>



Roca pintada para el Día del Padre:

<https://tinyurl.com/bdfv832p>



Cobwebs, Cupcakes & Crayons

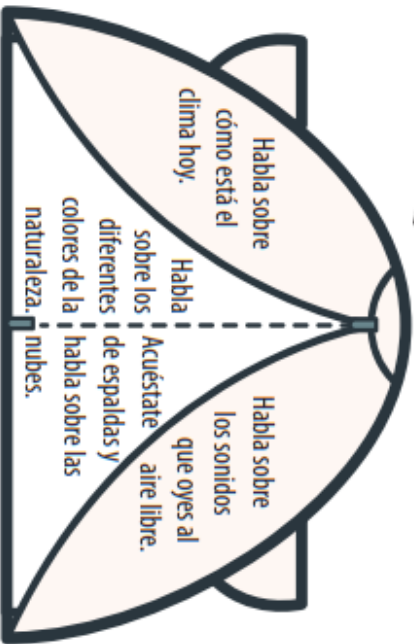


Cobwebs, Cupcakes & Crayons

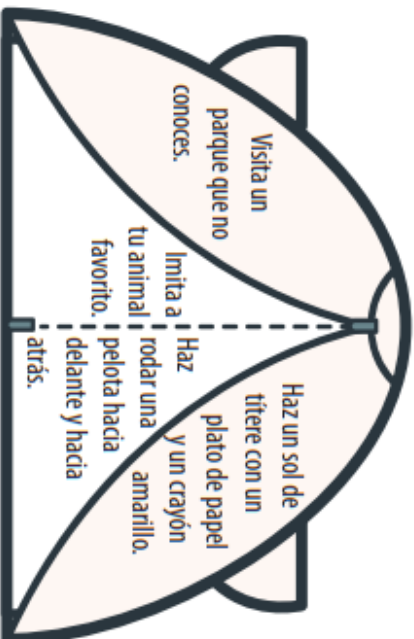
Read Beyond The Beaten Path

Del 6 de junio al 6 de agosto, para chicos de 0 a 3 años

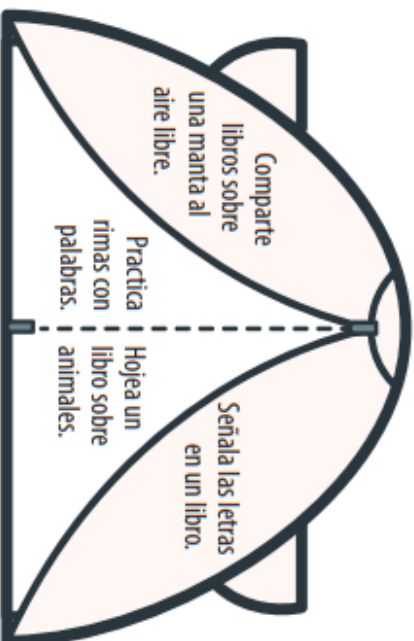
Realiza al menos dos actividades en cada tienda y entrega esto en tu biblioteca para obtener un premio. O bien, inicia una sesión en griver.beanstack.org o en la aplicación Beanstack Tracker. (¡No dudes en reemplazar cualquier actividad por 15 min. de lectura!)



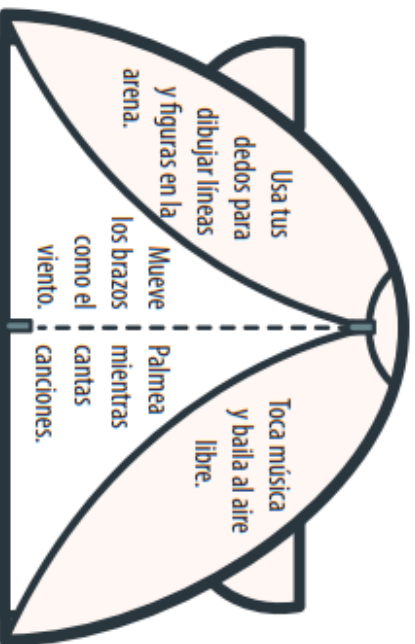
HABBLAR



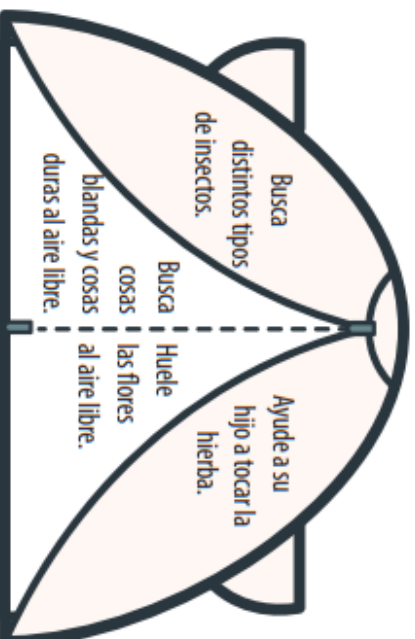
JUGAR



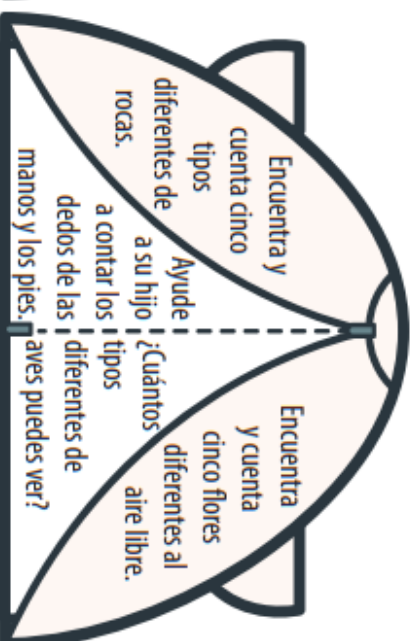
LEER



MOVER



EXPLORAR



CONTAR

¡Lleva esta hoja a tu biblioteca local para tener la oportunidad de ganar un premio

Nombre _____

Teléfono _____

Edad _____

La información de contacto que proporcionas aquí está protegida por la Ley de Prácticas de Manejo de Información de Minnesota. La entrega de esta información es estrictamente voluntaria y solo se utilizará para el programa o servicio específico de la biblioteca GRRL anunciada. Está a disposición solamente del personal autorizado de la biblioteca.



El grupo gratuito de LECHE de Center Care Monticello es una oportunidad alentadora y acogedora para que las mamás que amamantan se extraigan leche y tomen suplementos, hablen con consultores de lactancia certificados, midan el peso de su bebé antes y después de amamantarlo, se informen sobre los recursos disponibles y se relacionen con otras mamás. Estamos aquí para usted, para responder a sus preguntas, ofrecerle consejos y apoyar las opciones de alimentación que elige para su bebé. Pase en cualquier momento entre las 4:30 y las 6:30 de la tarde el segundo y cuarto jueves en la sala de medios del Centro Educativo Eastview. Llame al 763-271-2218 para más informaciones.



We are here
to support you!

CentraCare – Monticello’s free, drop-in MILK group is an encouraging and welcoming opportunity for breastfeeding, pumping and supplementing moms to talk with certified lactation consultants, measure pre and post-feed weights for their baby, learn about available resources, and network with other moms. We are here for you – to answer questions, offer advice and support your feeding choices.

Stop by anytime between 4:30 and 6:30 p.m. the second and fourth Thursday at Eastview Education Center’s Media Room, 9375 Fenning Ave, Monticello, MN.

Call 763-271-2218 for more information.

