

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:



"Las grandes cosas se realizan al reunir una serie de pequeñas cosas."  
Vincent Van Gogh

### La ira - Por qué es importante y cómo dominar su cerebro

Para más información: <https://tinyurl.com/yc3u64zp>

¿Qué tiene de positivo la ira?

1. Le permite a la gente saber lo que está sintiendo
2. Puede ser motivador o ayudarlo a tener la energía para cambiarlo
3. Puede disminuir la intensidad de las emociones subyacentes, como el miedo, el dolor, la inseguridad, los celos o la vergüenza

La ira es una respuesta emocional y física en su cuerpo. Su cerebro piensa que tiene que protegerle del peligro. Por eso, libera sustancias químicas, como oxígeno, hormonas y adrenalina, para alimentar su cuerpo y así poder combatir una amenaza o huir de ella. Esto puede sentirse como: respiraciones y frecuencia cardíaca más rápidas, opresión o tensión muscular, sensación de temblor o malestar estomacal, llanto o gritos.

¿Cómo puede controlar su ira para no lastimar a alguien? He aquí algunos consejos:

1. Practique la respiración: ayude a su cerebro a liberar sustancias químicas que calman los sentimientos de ira.
2. De un paseo o póngase activo: ayude a su cuerpo a deshacerse de los productos químicos "enojados" que pueden acumularse y hacerle sentir aún peor.
3. Diga lo que necesite tranquila y claramente. Cuando grita, la gente no oye su mensaje.
4. Libere a todos sus sentimientos: conozca sus desencadenantes (¡todos los tenemos!) . Cuando puede encontrar el sentimiento debajo de su ira, comenzará a aliviarse.
5. Busque apoyo profesional. No lo olvide, todos los sentimientos son importantes y tienen un lugar en nuestras vidas. La clave es aprender a manejarlos.

### Frases poderosas para calmar a un niño molesto

de: <https://tinyurl.com/28eu54ur>

- Estoy escuchandote.
- Puedo decir que esto es difícil para ti.
- Es normal sentirse triste.
- Vamos a resolver esto juntos.
- No pasa nada si quieres estar solo. Estaré aquí cuando estés listo para hablar.
- Esa era aterradora. ¿Estás bien?
- Te escucho.
- No parece justo.
- ¿Me puedes contar que pasó?
- Estoy aquí para ti.
- Te amo, estás a salvo.
- ¿Puedes ayudarme a entender por qué estás llorando?
- Silencio mientras abraza a su hijo.



### Tri-Valley Migrant & Seasonal Head Start

Migrant Head Start ofrecen programas integrales de desarrollo infantil para niños hasta los cinco años y sus familias. Los servicios se desarrollan en colaboración entre el personal, los padres y los socios de la comunidad para cumplir con la misión, "cultivar el aprendizaje permanente en los niños y las familias" y de una manera que se adapte a la cultura del participante.

El programa Migrant Head Start suele ofrecer servicios integrales y de muy buena calidad para fomentar el desarrollo saludable en niños de bajos ingresos. Este programa ofrece una gama de servicios individualizados en las áreas de educación y desarrollo de la primera infancia; salud médica, dental y mental; nutrición; y participación de los padres. Además, toda la gama de servicios de Migrant Head Start es receptiva y apropiada a la herencia y experiencia de desarrollo, étnica, cultural y lingüística de cada niño y familia.

Póngase en contacto con ellos para obtener más información y ver si su familia puede aprovechar del programa.

Sitio web: <https://www.tvoc.org/services/>

Ubicaciones: Monticello: 763-272-2964, St. Cloud: 866-677-3648

# Manualidades y Actividades

Títere de león de bolsa de papel:

<https://tinyurl.com/56f68dux>



El Día del Abuelo es el domingo 11 de septiembre



Tarjetas de insectos de amor del Día del Abuelo con huella digital:

<https://tinyurl.com/bd7wnxpw>



Bolsa sensorial con hojas:  
: <https://tinyurl.com/39y4n2r5>



Bolas de hojaldre en un frasco:  
: <https://tinyurl.com/2p83bkbz>

Papelera sensorial de otoño:  
: <https://tinyurl.com/mrxwwekx>



**Programa de Conectividad Asequible (ACP):** permite a los hogares estadounidenses elegidos reducir sus costos de servicio de Internet hasta \$ 30 por mes (o \$ 75 por mes en tierras tribales). Los hogares elegidos también pueden recibir un descuento único de hasta \$ 100 para comprar una computadora portátil, computadora de escritorio o tableta de los proveedores participantes si el hogar contribuye más de \$ 10 y menos de \$ 50 al precio de compra. Para más información: [GetInternet.gov](http://GetInternet.gov)

**Primeras Carteleras:** Esté atento a nuestras nuevas carteleras en el centro del MN ahora hasta finales de 2022. Están ubicados en Sauk Rapids en Benton Drive, SE St. Cloud en Hwy 10, Sauk Centre en la I-94 y Clearwater en la I-94. Nos encantaría saber de usted cada vez que vea las vallas publicitarias. Responda nuestra encuesta rápida aquí:  
<https://tinyurl.com/ycxnpf8z>



Los recursos adicionales de lactancia materna y lactancia infantil se pueden encontrar en: <https://firststepscentralmn.org/resources>



A free, family-friendly drop-in center for pregnant and breastfeeding moms

**Baby Café offers information and support to help you reach your breastfeeding goals.**

You can get help with breastfeeding – or just talk – with a certified lactation consultant from Buffalo Hospital and other moms, like you.

Get answers to your questions in an informal, comfortable setting:

- I'm pregnant and wondering, "How will I feed my baby?"
- I'm having a few problems with breastfeeding.
- How can I continue to breastfeed after I go back to work?
- How/when do I start solid foods?

*continued on back*



### Baby Café location and details

- Every Wednesday, 10 a.m. to 12 p.m.
- Wright County Historical Society 2001 MN-25, Buffalo, MN 55313
- Scale available for weighing your baby.
- Enjoy a free beverage and a snack.

You don't need to have given birth at Buffalo Hospital to go to Baby Café. It's sponsored by Buffalo Hospital and Wright County as a community service.

**Questions?** Call Baby Café at **763-684-7630.**



# 30 COSAS PARA HACER CON TUS HIJOS EN ESPACIOS ABIERTOS

<p>Miren una nube y digan lo que creen que parece.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Pidan un deseo a un diente de león.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Pongan atención a una telaraña y hagan que la araña sea interesante.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Abracen un árbol.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Construyan una casa para las hadas.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Lean un libro en el bosque.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Llenen una canasta con nueces, hojas y palitos que se han caído de los árboles.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Recojan 3 pedazos de basura que encuentren en el camino.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Identifiquen 3 tipos de aves.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lancen rocas a un río, laguna o charco.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Planten flores silvestres.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Construyan un mojón de rocas.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Deslicense colina abajo por un camino de arena o pasto.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Explore un sendero que antes no han recorrido.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hagan dibujos sobre la tierra.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Pinten rocas con agua y descubran los colores que salen.</p> <input type="checkbox"/>	<p>¡Salten en un gran charco!</p> <input type="checkbox"/>	<p>Pongan bichos en un plato y obsérvenlos.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Trabajen en un jardín o exploren un jardín público.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Cuenten cuántos tonos de verde pueden encontrar en un sendero.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Busquen algo espinoso.</p> <input type="checkbox"/>	<p>¡Canten bajo la lluvia!</p> <p>¿No hay lluvia? ¡Metan su cabeza en una fuente o caída de agua y canten!</p> <input type="checkbox"/>	<p>Planten una semilla que hayan encontrado en el sendero.</p> <p>p.e. bellota, piña de pino, pelusas de sauce</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hagan un picnic.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Encuentren un sendero con un riachuelo y busquen los animales que viven en él.</p> <input type="checkbox"/>
<p>My Trail</p> <p>Pónganle a un sendero un nombre especial para ustedes.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hagan binoculares con los rollos de cartón del papel de baño y observen algo a través de ellos.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hagan un nuevo amigo.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Caminen como un pato, venado o un oso.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Encuentren distintos objetos que son del color preferido de sus hijos.</p> <input type="checkbox"/>



**FELIZ DÍA DE LOS  
ABUELOS DE PARTE DE  
TU INSECTO DEL AMOR**



**FELIZ DÍA DE LOS  
ABUELOS DE PARTE DE  
TU INSECTO DEL AMOR**



**FELIZ DÍA DE LOS  
ABUELOS DE PARTE DE  
TU INSECTO DEL AMOR**



**FELIZ DÍA DE LOS  
ABUELOS DE PARTE DE  
TU INSECTO DEL AMOR**