

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:



"A cada niño se le debe dar la oportunidad de crecer en su mejor yo."

Rh Negativo & RhoGAM

Los glóbulos rojos pueden contener una proteína llamada factor Rh. La mayoría de las personas tienen esta proteína y se les conoce como Rh positivo. Las personas que no tienen factor Rh se conocen como Rh negativo. Su médico le realizará una prueba para esto (análisis de laboratorio).

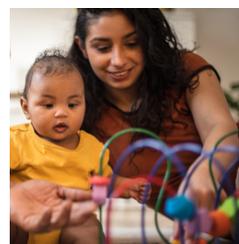
Los problemas pueden desarrollarse durante el embarazo si usted es Rh negativo y su bebé es Rh positivo. Durante el embarazo, usted y su bebé no comparten sangre, pero las células sanguíneas de su bebé pueden cruzar la placenta hacia su sangre. Su sangre Rh negativa reacciona a la sangre Rh positiva de su bebé al producir anticuerpos contra la sangre de su bebé. Estos pueden afectar a su bebé.

RhoGAM es un medicamento que evita que su sangre reaccione contra la sangre de su bebé. Por lo general, se administra como una inyección en el brazo a las 28-32 semanas de embarazo, dentro de las 72 horas de dar a luz a un bebé Rh positivo, o ambos.

El Juego autodirigido

El tiempo de juego para es importante para los niños y sus cuidadores. He aquí algunas cosas que los niños aprenden cuando se les permite autodirigir su juego.

- Hacer elecciones
- Elaborar estrategia
- La manera en que andan las cosas
- Formular y ejecutar un plan
- Resolver problemas de manera creativa
- Tolerar la frustración
- Resolver conflictos
- Tomar la iniciativa
- Concentrarse
- Motivarse a sí mismo
- Causa y efecto
- Manejar los sentimientos
- Estar en sintonía consigo mismo
- Confiar en su juicio
- Tener el amor por aprender
- Entender el mundo.



Lea más sobre el juego autodirigido del niño en: <https://tinyurl.com/5yw32zv>



¿Sabía qué? Primeros Pasos Central MN tiene una sección de recursos en nuestra página web

con enlaces a más información sobre:

- El crecimiento y el desarrollo infantil
- El embarazo
- La crianza de los hijos
- Las clases locales y las oportunidades de educación
- La alimentación infantil
- La salud mental perinatal
- La pérdida de bebés y embarazos
- La seguridad
- y mucho más!

Visite

<https://firststepscentralmn.org/resources> o escanee el código QR a continuación:



Día del recuerdo del embarazo y la pérdida infantil 15 de octubre

1 de cada 4 mujeres perderá un bebé durante el embarazo, el parto o la infancia. 1 de cada 160 embarazos terminará en muerte fetal. Octubre es el mes de concientización sobre el embarazo y la pérdida infantil.

Si usted o alguien que conoce ha experimentado una pérdida, hay apoyo para usted. Use los siguientes recursos para obtener más información, buscar apoyo o integrar un grupo de apoyo:

- Llamada/Texto: 9-8-8
- National Maternal Mental Health Hotline: 1-833-943-5746
- Star Legacy Foundation <https://starlegacyfoundation.org/resources/>
- Missing Grace Foundation <https://missinggrace.org/>

Project Connect

When: October 27th, 2022
10 AM – 3 PM

Where: River's Edge Convention Center
10 – 4th Avenue South
St. Cloud, MN 56301

What: Project Connect is a free event that offers people within our community the opportunity to access services offered by governmental, non-profit, and other agencies.



Services Offered:		
Legal Resolution	Veteran's	Housing
Disability Services	County Financial	Haircuts
Clothing/Winter Coats	Public Health	Medical Care:
County Social Services	Family Support	-Blood Pressure
Legal Services	Mental Health	-Vaccinations
	Youth Agencies	-Doctor Visits

Like us on Facebook for updates:



<https://www.facebook.com/phcstcloud>

Free Lunch!!
Door Prizes!!
Lots of Giveaways!!

COMMUNITY CONNECT
Tues, Oct. 18, 2022
11am - 2pm
Elk River High School
900 School St. NW
Elk River, MN 55330
Main Entrance (Door A)

Come see what local resources and services are available

Free Event

Winter Coats
Lunch
Essential Items

Everyone Welcome

Transportation available by calling:
For Wright County, Trailblazers Transit 1-888-743-3828
For Sherburne County, Tri-CAP 888-765-5597

SCAN ME



Event brought to you by:



Sherburne County Area United Way

For more information:
sherburneunitedway.org
info@sherburneunitedway.org
763-276-1259
sherburneunitedway

Manualidades y Actividades

Hojas de huella de mano

<https://tinyurl.com/ppsnwndw>



Pumpkin o Apple Handprint Keepsake

<https://tinyurl.com/5pvteew8>



Huella digital Bat Craft

<https://tinyurl.com/2d3whd69>



[Batplantilla de murciélago que se encuentra en la página_5](#)

La hora de la comida es la hora de la familia. Estos son algunos consejos para disfrutar de la comida en familia:

- Hacer de las comidas familiares una prioridad. Elige un tiempo bien definido para comer juntos.
- Elimine las distracciones, como la televisión o los teléfonos.
- Siéntense juntos y disfruten de la charla a la hora de comer. Escuche a su hijo y haga que se sienta incluido.
- Dele un buen ejemplo. Su hijo puede probar alimentos nuevos si lo ven comiéndolos.
- No fuerce a su hijo a comer. Los niños aprenden mejores hábitos alimenticios si deciden cuándo están llenos.
- Como padre, usted decide el qué, cuándo y dónde de las comidas. Su hijo por su parte decide si va a comer, qué va a comer de los alimentos ofrecidos y cuánto va a comer.

Los niños en la cocina

Cuando los niños ayudan a preparar una comida, tienen más probabilidades de comerla. Ayudar en la cocina puede ser divertido para ellos y a menudo les gusta revolver, verter y añadir ingredientes. Los niños más pequeños pueden pretender ayudar jugando con ollas vacías, tazones, cucharas y otros utensilios no peligrosos.

He aquí algunos **consejos de seguridad para la cocina:**

- Da recordatorios sobre lo que pueden tocar y qué elementos pueden lastimarlos.
- Hable sobre qué tareas son para adultos y cuáles son para niños.
- Mantenga las sillas y los taburetes alejados de la estufa.
- Coloque todas las asas de la olla y la sartén hacia adentro y use quemadores traseros para que los niños no puedan alcanzarlos.
- Lávese las manos antes de preparar los alimentos y según sea necesario durante todo el proceso.
- Guarde las herramientas y utensilios afilados lejos del alcance de su hijo y detrás de un pestillo a prueba de niños.

¡Echa un vistazo a algunas recetas familiares de Wright County PHN Samantha en la página 3!

¿Busca asistencia dental?

Solicite una cita en el nuevo Community Dental Care:

Wright Smiles for Central MN

Ubicación: 3650 Braddock Ave NE Buffalo, MN 55313

Teléfono: 763-270-6900

Email: infobu@cdentc.org

Horario: Lunes a Jueves 7:30a-4:30p, Viernes 7:30a-2:00p

Aceptados: MA, MN Care, Private Insurance, Self Pay,

Sliding Fee Scale, Care Credit



POLLO Y VERDURAS SALTEADAS

Source: www.tasty.co

Servings: 6

Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo, en cubos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 libra de floretes de brócoli
- 8 onzas de champiñones, en rodajas
- 3 cucharadas de aceite, para freír



Salsa:

- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1/3 taza de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 taza de caldo de pollo
- ¼ taza de harina

PIMIENTOS RELLENOS DE TACOS

DE PAVO

Source: www.tasty.co

Servings: 8

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de maíz amarillo, escurrida y enjuagada
- 1 tarro de salsa
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- guacamole al gusto



Modo de empleo

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C).
2. Con un cuchillo afilado, corte la parte superior de cada pimiento. Use el cuchillo para ayudar a cortar y eliminar las semillas y costillas del interior de los pimientos.
3. Colocar los pimientos en una sartén ligeramente engrasada y reservar.
4. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Mezcle la cebolla, el comino, el orégano, el pimentón, la sal y la pimienta negra, y saltee hasta que las cebollas se hayan suavizado, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Mezcle el ajo y saltee hasta que esté fragante, unos 30 segundos.
6. Aleje las cebollas del centro de la sartén para crear una superficie abierta en la sartén. Coloque el pavo molido en el centro de la sartén y rompa la carne.
7. Mueva la carne y las cebollas a los lados de la sartén para crear una superficie abierta de nuevo. Vierta los frijoles negros, el maíz y la salsa y revuelva la mezcla hasta que se combine uniformemente.
8. Coloque la mezcla uniformemente en los pimientos sagrados y reemplace las tapas de los pimientos.
9. Hornee durante 30-35 minutos, hasta que los pimientos se hayan ablandado y marchitado ligeramente.
10. Retire las tapas de los pimientos, coloque una cucharita en una cucharada grande de guacamole y reemplace las tapas.

MINI TARTA DE LIMA SIN HORNEAR EN UN FRASCO

Source: www.tasty.co

Servings: 6

Ingredientes

- ½ taza de galleta Graham
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 4oz de queso crema
- 1/3 taza de leche condensada
- 1 cucharada de crema espesa
- 3 cucharadas de zumo de lima
- ½ cucharadita de ralladura de lima
- Para la cobertura:
- 1/3 de taza de crema espesa
- 2 cucharadas de azúcar en polvo



MUFFINS DE TARTA DE ZANAHORIA

Source: www.tasty.co

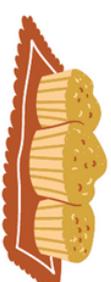
Servings: 13

Ingredientes

- 3 huevos
- ½ taza de yogur griego
- ½ taza de jarabe de arce
- ¼ de taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 zanahorias, ralladas
- 1 ½ taza de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharaditas de levadura
- 1 ½ cucharadita de canela molida
- Escarcha
- 8 oz de queso crema ligero, ablandado
- ¼ de taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Modo de empleo:

1. En un tazón grande, añada ½ taza de galletas Graham, 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal y 2 cucharadas de mantequilla sin sal. Mezclar hasta obtener la consistencia deseada.
2. En otro tazón añada 4 oz de queso crema, ½ taza de leche condensada y 1 cucharada de crema espesa. Látigo a fondo.
3. Espolvoree 3 cucharadas de zumo de lima y ½ cucharadita de ralladura de lima y mezcle bien.
4. A continuación, divida tu galleta graham por igual en 4 frascos. Dele una palmadita.
5. Haga la capa suave presionando suavemente con el dedo.
6. Coloque esto en capas con su mezcla de queso crema y cierre bien los frascos.
7. Refrigere por una hora.
8. En otro tazón, bata ¼ taza de crema espesa y 2 cucharadas de azúcar en polvo.
9. Cubra su frasco con la mezcla restante de crema batida y azúcar.
10. Por último, rocíe las galletas graham trituradas y la ralladura de lima en la parte superior.
11. Servir frío.



Modo de empleo:

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C).
2. En un tazón grande, bata los huevos hasta que estén ligeros y esponjosos.
3. Añadir el yogur griego y batir de nuevo hasta que la mezcla quede suave y esponjosa.
4. Vierta el jarabe de arce, la leche y el extracto de vainilla. Batir la mezcla de nuevo hasta que quede suave.
5. Agregue las zanahorias ralladas, la harina de trigo integral, el polvo de hornear y la canela sobre los ingredientes húmedos. Con una espátula de goma, dobla los ingredientes húmedos y secos hasta que se combinen.
6. Usando una cuchara de helado mediana, porción de la masa en un molde para muffins engrasado de 12 tazas.
7. Hornee durante 20 minutos, hasta que los muffins se hayan levantado y fijado.
8. Para el glaseado, bata el queso crema en un tazón pequeño hasta que quede suave.
9. Añadir el jarabe de arce y la vainilla y volver a batir hasta que la mezcla esté bien mezclada.
10. Una vez que los muffins se hayan enfriado, use una pequeña cuchara de helado para poner un poco de glaseado encima de ellos.



babycafé

Provided to you in collaboration with
U of M Fairview Northland,
Benton, Mille Lacs and Sherburne
County Public Health

Due to COVID concerns, siblings are not allowed

- A FREE drop-in center for pregnant and breastfeeding moms
- Lactation professionals are available
- Offering breastfeeding information, support and resources
- Relaxed area
- Snacks and beverages provided
- Scale available to weigh your baby
- Community resources available

When: Thursdays, starting October 13, 2022

Time: 11:30 a.m. - 1:30 p.m.

**Location: U of M Fairview Northland
911 Northland Drive, Princeton
3rd floor, room - 3B**

Questions?

Contact:

Char DeKraker, 763-389-6329

***If Princeton schools are virtual due to the weather,
the Baby Cafe will be cancelled.**

***Baby Cafe will be closed on public holidays.**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



A collaboration among the University of Minnesota,
University of Minnesota Physicians and Fairview Health Services

BATS

