

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:



"Una de las formas más grandes de amor que podemos ofrecer a nuestros hijos sería de verlos y aceptarlos de verdad por lo que son. Pocas cosas son más importantes que ser plenamente visto, aceptado y amado por un padre."
Dr. Velez



RECURSOS PARA EL DESARROLLO INFANTIL

El "programa Follow along" (Follow Along Program, FAP) puede ayudarlo a seguir el desarrollo de su hijo y hacerle saber si su hijo está jugando, hablando, creciendo, moviéndose y comportándose como otros niños de la misma edad. Los "Cuestionarios de Edades y Etapas" se envían por correo 2-3 veces al año a los 4 meses de edad hasta los 36 o 48 meses, dependiendo del condado. También se le enviarán folletos con actividades divertidas para usted y su hijo. La inscripción se puede hacer en línea y el contacto se realiza a través de US Mail. Si alguna vez hay una preocupación, el equipo del programa se pondrá en contacto y hablará sobre las opciones para una evaluación adicional o servicios de ayuda temprana, como "Help Me Grow".



El sitio web Pathways.org también tiene una aplicación gratuita sobre los hitos y actividades de los bebés, que le permite seguir los hitos, las habilidades y más para uno o varios niños.

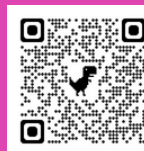


¡Valoramos sus comentarios a medida que trabajamos para crecer y mejorar nuestro programa! Si recibe visitas de una enfermera sin completar la encuesta de satisfacción del cliente de "Primeros Pasos", hágalo antes del 7 de noviembre. Se puede encontrar en <https://tinyurl.com/y9rs6z6x> o escanear el código QR a continuación:



¿Sabía que?

First Steps Central MN tiene una sección de preguntas frecuentes (FAQ) en nuestro sitio web. Obtenga respuestas a sus preguntas y más información en: <https://firststepscentralmn.org/resources> o escanee este código QR:



¿Qué son los factores de protección?

Los padres pueden construir capas emocionales para proteger a sus hijos. He aquí una de las habilidades más valiosas que los padres pueden desarrollar. Estas capas, también conocidas como factores de protección, se pueden construir poco a poco y son el resultado de que los padres escuchen las necesidades de sus hijos y respondan a ellas de forma constructiva.

Los expertos dicen que desarrollar este apego seguro, o vínculo fuerte, con los niños puede ayudar a mantener a las familias fuertes y apoyar a los padres en la crianza de niños emocionalmente estables. Estos factores de protección pueden actuar como un escudo contra futuras adversidades, dificultades o traumas de sus hijos.

Además de desarrollar una relación de cálida con los niños, los padres pueden hacer estas cinco cosas para ayudar a favorecer una infancia llena de amor:

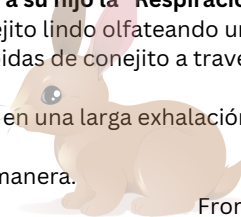
1. Estar abierto a aprender sobre las prácticas de crianza amorosa y el desarrollo infantil.
2. Tener resiliencia o la capacidad de manejar el estrés de manera saludable.
3. Guardar un círculo de apoyo de amigos, familiares y otros.
4. Pedir apoyo con necesidades básicas como alimentos, vivienda, atención médica, etc.
5. Comprender cómo fomentar el desarrollo social y emocional de los niños.

Más información en: <https://tinyurl.com/3hvtzn4v>



¡Intente enseñarle a su hijo la "Respiración de conejito"!

1. Finge que usted es un conejito lindo olfateando una deliciosa zanahoria.
2. Tome tres inhalaciones rápidas de conejito a través de su pequeña nariz de conejito. 1, 2, 3.
3. Luego, deje que todo salga en una larga exhalación a través de la boca. ¿No se siente bien?
4. Hágalo tres veces de esta manera.



From: www.mindfulmazing.com

MINUTO CONSCIENTE





Actividades de noviembre

- 1 de noviembre: Día Nacional de Alfabetización Familiar
 - ¿Ha inscrito a su hijo para libros gratuitos en la Biblioteca de Imaginación de Dolly Parton? Comprueba si vive en un área de servicio en <https://imaginationlibrary.com/check-availability/>
- 1 y 2 de noviembre: Un día festivo tradicionalmente celebrado los 1 y 2 de noviembre en la herencia mexicana. Implica que la familia y los amigos se reúnan para rendir homenaje y recordar a los amigos y miembros de la familia que han muerto.
- 11 de noviembre: Día de los Veteranos
 - Cree una tarjeta de agradecimiento con pintura o papel de construcción con su hijo y envíela a un veterano de su entorno.
- 13 de noviembre: Día Mundial de la Bondad
- 29 de noviembre: Día Nacional de la Donación



Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes

La diabetes gestacional (DG) es la diabetes diagnosticada por primera vez durante el embarazo. Puede causar un nivel alto de azúcar en la sangre que puede afectar su salud y la de su bebé. Por lo general, varias hormonas trabajan para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control. Durante el embarazo, los niveles hormonales cambian, lo que dificulta que el cuerpo transforme el azúcar en sangre correctamente. Aunque no hay garantías cuando se trata de prevenir la DG, es útil comer alimentos saludables, mantenerse activo, comenzar el embarazo con un buen peso y evitar aumentar más de lo recomendado.

¿Sabía que?

Los galactagogos son alimentos o hierbas, basados en evidencia anecdótica transmitida de madre a madre, que se cree que aumentan potencialmente la producción de leche materna cuando se consume. Algunos ejemplos de galactagogos:

- Granos integrales, especialmente avena
- Hojas verdes oscuras, como col rizada, espinacas, brócoli
- Hinojo, Alholva, Ajo, Jengibre
- Garbanzos
- Frutos secos y semillas, especialmente almendras
- Levadura de Cerveza



Pruebe la receta de galletas de lactancia a continuación de Stellis Health Clinic. Utiliza levadura de cerveza (que a menudo se encuentra en línea) y avena. Y recuerde, hay muchos factores que afectan el suministro de leche. Su enfermera puede apoyar sus objetivos de lactancia materna y alimentación infantil. Hay varios recursos adicionales en línea y alrededor de Central MN. Para ver las fechas, horarios y ubicaciones de los Baby Cafés locales o de los Grupos de Alimentación Infantil, visite: <https://firststepscentralmn.org/resources>

Galletas de lactancia

Ingredientes

- 2 huevos
- 3 tazas de avena de laminación lenta
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 3 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 2 tazas de chispas de chocolate negro
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar blanca granulada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de mantequilla
- 4 cucharadas de agua

Modo de empleo

1. Precaliente el horno a 350 °F
2. Mezcle el agua con la harina de linaza en un tazón pequeño; deje reposar durante 5 minutos.
3. Mezclar mantequilla, azúcares, huevo, vainilla; batir juntos
4. Añadir los ingredientes secos excepto la avena, las chispas de chocolate y la mantequilla de maní.
5. Añadir la avena, las chispas de chocolate y la mantequilla de maní.
6. Hornéelo durante 10-13 minutos.

Noviembre es el Mes Nacional de la Gratitude.

HOY ESTOY AGRADECIDO POR...

Use las siguientes indicaciones para escribir sobre algo o alguien por quien esté agradecido en cada tema.

1 UNA PERSONA QUE SIGNIFICA MUCHO PARA MÍ	2 UN RECUERDO DE LA INFANCIA	3 UN RETO QUE HE SUPERADO	4 UNA EXPERIENCIA SIN LA QUE NO ME GUSTARÍA ESTAR
5 UNA CARACTERÍSTICA EN MÍ MISMO	6 UNA RELACIÓN SIN LA QUE NO PODRÍA VIVIR	7 ALGO RELACIONADO CON MI TRABAJO/ESCUELA	8 UNA NUEVA EXPERIENCIA A PARTIR DE HOY
9 ALGO RELACIONADO CON MI CASA	10 MI COMIDA FAVORITA	11 UNA HABILIDAD QUE HE UTILIZADO HOY	12 ALGO CON LO QUE ME HE REGALADO HOY
13 UN MOMENTO A PARTIR DE HOY	14 MI CUERPO	15 UNA CARACTERÍSTICA EN UN AMIGO QUERIDO	16 MIS EMOCIONES
17 ALGO QUE USO TODOS LOS DÍAS	18 ALGO QUE ME HA MOLDEADO EN LO QUE SOY HOY	19 UNA PALABRA QUE ME HIZO FELIZ	20 UNA PELÍCULA O LIBRO QUE ME HA IMPACTADO ...
21 ALGO QUE HE APRENDIDO HOY	22 EL TIEMPO DE HOY	23 UNA VENTAJA CON MI EDAD	24 ESTA TEMPORADA
25 UNA CANCIÓN QUE ME HACE FELIZ	26 ALGO QUE ESPERO HACER PRONTO	27 LO MÁS DESTACADO DE HOY	28 MI FAMILIA
29 MI PAÍS DE RESIDENCIA	30 UN CAMBIO QUE HE HECHO	31 ALGO QUE DISFRUTO HACIENDO	CUANDO REFLEXIONE SOBRE EL MES QUE ACABA DE PASAR, ¿A QUÉ PIENSA?