



EMBARAZO

Cuando está embarazada, las hormonas se relajan y ralentizan el movimiento intestinal. Eso hace que los alimentos viajen a través del sistema digestivo más lentamente, lo que permite que se absorban más nutrientes. El crecimiento del útero también llena los intestinos y el estómago, lo que puede provocar acidez estomacal, indigestión o estreñimiento. Consejos útiles: comer comidas pequeñas o bocadillos durante el día, evitar alimentos fritos o grasos, hacer ejercicio regularmente, beber de 8 a 10 vasos de agua al día, comer alimentos ricos en fibra como granos enteros, frutas, verduras y legumbres.

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Si recientemente tuvo un bebé, asegúrese de consultar primero a su proveedor de atención médica para su chequeo posparto (generalmente alrededor de 6 semanas después del parto) para asegurarse de que su cuerpo esté sanando normalmente antes de reanudar cualquier actividad sexual.

Es posible quedar embarazada poco después de dar a luz. Si usted es sexualmente activa pero no quiere quedar embarazada de nuevo, es importante abstenerse de tener relaciones sexuales alrededor del momento de la ovulación o usar una forma de anticoncepción o control de la natalidad. Hable con su proveedor de atención médica para saber la opción que podría funcionar mejor para usted.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Los niños se desarrollan de ciertas maneras predecibles, conocidas como hitos del desarrollo. Abarcan cuatro áreas de desarrollo: cognitivo, de comunicación y lenguaje, social y emocional, y motor, y le ayudan a entender cómo su hijo aprende y crece. Obtenga más información sobre los hitos de su hijo en:

<https://helpmegrowmn.org/HMG/DevelopMilestone/index.html> y pregunte a su enfermera sobre la inscripción en el programa Follow Along: <https://www.health.state.mn.us/people/childrenyouth/fap/index.html>

¿Busca actividades, hitos y juegos de una semana a otra según la fecha de nacimiento de su bebé? Consulta el calendario de Pathways Baby Milestone en <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>. ¡Las actividades también se pueden enviar por correo electrónico!



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La alimentación con biberón acelerada ralentiza el flujo de leche hacia el pezón y la boca, lo que le da al bebé la oportunidad de tragar y respirar. Ayuda a prevenir la sobrealimentación y la regurgitación, y le da al bebé más control sobre la alimentación. Más información en:

<https://tinyurl.com/4e6ahj2z>

- Video en inglés 1: <https://www.youtube.com/watch?v=GNMm4Twhvbs>
- Video en inglés 2: <https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SplxXY>
- Video en español: <https://www.youtube.com/watch?v=oekSP7cmtEk>



SEGURIDAD Y RECURSOS

Los abrigos acolchados y los trajes de nieve son ideales para mantener a los niños calientes en los meses de invierno, pero quítelos de su hijo y asegúrelos en su asiento de coche. En caso de choque, el material voluminoso se comprimirá y hará que las correas del arnés se suelten demasiado en su hijo. Cuando las correas del arnés están demasiado sueltas, ¡no están haciendo su trabajo de ayudar a su hijo a mantenerse seguro!



Correas de arnés pellizcadas = demasiado sueltas
Sin pellizcos = lo suficientemente apretado

Mantenga a su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Su hijo debe permanecer en una silla de auto orientada hacia atrás hasta que alcance la altura máxima o el límite de peso permitido por su silla de auto.

ATENCIÓN PLENA

Imagina que está sosteniendo una taza caliente de chocolate caliente. Inhale lentamente por la nariz y huela el dulce aroma a chocolate. Luego sopla lentamente por la boca para enfriar el chocolate caliente. Todavía está muy caliente para beber. Intente inhalar y enfriar el chocolate caliente dos veces más.

- Respiraciones con chocolate caliente: <https://youtu.be/yIB9Bc1Vt1s>

AFIRMACIÓN DEL MES

"Me siento cálida y amada como una taza de chocolate caliente."



ACTIVIDADES DEL MES

Cubo sensorial de invierno

<https://tinyurl.com/4x4w99mm>



Huellas en la nieve - Manualidades Infantiles

<https://tinyurl.com/3hjtd2ba>



Pintura sobre hielo

<https://tinyurl.com/53d6txu6>



VACACIONES DIVERTIDAS EN ENERO

- 1: Día de Año Nuevo
- 4: Día Nacional del Espagueti
- 5: Día Nacional de las Aves
- 11: Día Nacional de la Leche
- 15: Día Nacional del Sombrero
- 16: El Día de Martin Luther King Jr.
- 22: Año nuevo lunar
- 24: Día Nacional del elogio
- 29: Día Nacional del Puzzle
- 31: Día Nacional del Retraso

**Planifique con anticipación las citas del Día de Dar una Sonrisa a los Niños los días 3 y 4 de febrero de 2023. Visita www.mndental.org para obtener un sitio.