



EMBARAZO

Cronometrar sus contracciones lo ayudará a usted y a su proveedor de atención médica a realizar un seguimiento de lo que está sucediendo. Deberá saber cuánto duran sus contracciones (duración) y qué tan juntas están (frecuencia). La frecuencia se mide desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente. Las contracciones se consideran regulares cuando la duración y la frecuencia son estables durante un período de tiempo. Por ejemplo: son regulares las contracciones que duran 60 segundos y vienen con cinco minutos de diferencia durante una hora.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Dentición: la mayoría de los bebés obtienen su primer diente entre los 6 y 10 meses de edad, comenzando con los dos dientes medios inferiores, luego los dos dientes medios superiores y luego los que están a lo largo de los lados.

Los signos comunes de dentición pueden incluir: irritabilidad, aumento del babeo, encías hinchadas, roer o morder, negarse a comer, problemas para dormir, frotarse la cara y las orejas, fiebre leve (temperaturas superiores a 100.4 grados F no son normales para la dentición)

¿Qué puede hacer para ayudar? Darles anillos de dentición, paños fríos, alimentos fríos (si tienen la edad suficiente), medicamentos para aliviar el dolor (consulte con la atención médica de su hijo para obtener la dosificación correcta)

Cepillado: use un paño húmedo para limpiar suavemente las encías, las mejillas y la lengua de su bebé. Use un cepillo de dientes para bebés una vez que aparezca el primer diente de su infante. Continúe ayudando a su infante a cepillarse los dientes dos veces al día hasta que tenga la edad suficiente para hacerlo por sí mismo.

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

La crianza de los hijos puede ser muy ajetreada y parecer agotadora. Es importante priorizar su bienestar para ayudar a reducir el estrés, la ira, el miedo y la tristeza. Su hijo se dará cuenta. He aquí algunas formas de empezar a dar cabida al bienestar en su estilo de vida:

- **Ejercicio:** reemplace los hábitos sedentarios por los activos, comience con intervalos pequeños y construya cada semana.
- **Desconexión digital:** apague su teléfono y televisor durante 1-2 horas diarias. Pruebe esto por la noche para dormir mejor.
- **Alimente su cuerpo con alimentos saludables:** limite los alimentos procesados y con mucho azúcar.
- **Dormir entre 7.5 y 8.5 horas**
- **Construya conexiones:** tome una clase en su biblioteca o a través de ECFE para conocer a otros padres.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La mayoría de los bebés sanos escupen. Durante sus primeros tres meses, aproximadamente la mitad de todos los bebés experimentan escupitajos porque el músculo entre el estómago y el esófago necesita tiempo para madurar.

Escupir normalmente no interfiere con el bienestar del bebé. Mientras el bebé parezca cómodo, coma bien y gane peso, hay pocos motivos para preocuparse. Las cantidades de saliva a menudo parecen ser más de lo que realmente es, y no toda su alimentación. Echa un vistazo a esta demostración de vídeo de Taking Care Babies <https://tinyurl.com/mtczp966>

Para ayudar a reducir los escupitajos, trate de mantener a su bebé en posición vertical durante 30 minutos después de la alimentación, evite la sobrealimentación y tómese el tiempo para eructar a su bebé.



SEGURIDAD Y RECURSOS

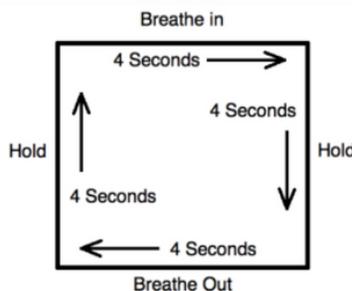
El "ABC" del sueño seguro para su bebé:

- SOLO: su bebé debe dormir solo en su propio espacio.
- ESPALDA: su bebé debe dormir boca arriba. Coloque al bebé boca arriba para dormir y boca abajo para jugar.
- CUNA: su bebé debe dormir en una cuna, moisés o pack-n-play que cumpla con los estándares de seguridad actuales y sea una superficie firme para dormir. No use almohadas, parachoques, mantas, juguetes o dispositivos de posicionamiento para dormir en su espacio para dormir.

ATENCIÓN PLENA

La respiración en caja es una técnica simple que puede hacer en cualquier momento que sienta estrés y ansiedad. La respiración concentrada calma los nervios y alivia el estrés.

1. Acuéstase boca arriba y respire solo por la nariz.
2. Inhale durante 4 segundos, dejando que su vientre se llene como un globo.
3. Pause la respiración en la parte superior de la inhalación durante 4 segundos.
4. Exhale por la nariz durante 4 segundos, vaciando completamente los pulmones.
5. Pause la respiración en la parte inferior de la exhalación durante 4 segundos.
6. Repita de tres a cinco veces.



AFIRMACIÓN DEL MES

"Creo en mis sueños, en mí mismo y en todo lo que soy."



ACTIVIDADES DEL MES

Los padres pueden promover el aprendizaje temprano de matemáticas con estos recursos de DREME Family Math. Lea, cante, juegue y aprenda junto con actividades centradas en desarrollar la comprensión de las matemáticas de los niños pequeños. Las actividades se pueden seleccionar por el nivel de edad de los niños (bebés hasta la primaria temprana) y en inglés o español.



English:
<https://tinyurl.com/vjfuxruh>



Spanish:
<https://tinyurl.com/3976d4h2>

Puede hacer clic en cada una de estas imágenes para encontrar actividades de ejemplo:



DÍAS ESPECIALES EN FEBRERO

Mes entero: Mes de la Historia Negra y Mes del Corazón Americano

2: Día del Cerdo de Tierra

3: Día del pájaros: hacer un comedero de aves casero:

<https://tinyurl.com/2p95yee4>

3-4: Día Give Kids a Smile: programe una cita en: www.mndental.org

9: Día Nacional de la Pizza

14: Día de San Valentín: deje huellas cardíacas con su infante:

<https://tinyurl.com/3x7spnm9>

17: Día de los actos de bondad aleatorios

20: Día de los presidentes

27: Día del Oso Polar

