



## EMBARAZO

No existe un método único para ganar peso durante el embarazo. Puede variar en función de muchos factores, incluido el peso que tiene la madre antes del embarazo. Trabaje con su proveedor de atención médica para determinar qué es lo correcto para usted. Un extra de 300 calorías al día (medio sándwich y un vaso de leche descremada) es típicamente todas las calorías adicionales que su cuerpo embarazada necesita en su segundo y tercer trimestre.

Además del peso de su bebé (alrededor de 7-8 libras), aquí hay un desglose de muestra de dónde va el resto del peso:

- Pechos: 1-3 libras
- Crecimiento del útero: 2 libras
- Placenta: 1.5 libras
- Líquido amniótico: 2 libras
- Aumento del volumen de sangre: 3-4 libras
- Aumento del volumen de líquido: 2-3 libras
- Almacenes de grasa: 6-8 libras

## EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Durante los primeros seis meses de vida de su bebé, cree que los objetos existen solo si los puede ver. La permanencia del objeto es saber que las cosas no dejan de existir cuando ya no podemos verlas, oír las o tocarlas. Es importante que los bebés aprendan esto, ya que significa que pueden formar y recordar una representación mental de un objeto. Esto generalmente comienza a ocurrir alrededor del momento en que su hijo tiene 7-8 meses de edad y se entiende completamente alrededor de los 10 meses de edad.

Si esconde un juguete favorito debajo de una manta cuando juega con su bebé, puede notar que se confunde brevemente o se molesta porque no sabe a dónde fue. Esto se debe a que no entiende que el juguete está debajo de la manta. Una vez que entiende el concepto de permanencia del objeto, entiende que su juguete solo está oculto y puede mover la manta para encontrarlo.

Para construir la comprensión de su hijo de la permanencia del objeto de manera divertida, puede utilizar Peek-A-Boo. Puede encontrar ideas de otros juegos para jugar con su bebé en: <https://tinyurl.com/yc2duynk>

## POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

**El Proyecto de 40 días** es una plataforma virtual diseñada para promover el bienestar mental y el autocuidado de las personas somalíes durante el período posparto. Véase: [z.umn.edu/40days](http://z.umn.edu/40days)

El sitio web ofrece a los padres cinco módulos de recursos, materiales educativos, historias de nacimiento y formas de acceder al apoyo para los padres de parto somalíes y los proveedores de servicios médicos y sociales que los atienden. Encuentre videos y folletos sobre la experiencia posparto, el bienestar mental, la construcción de conexiones sociales y el autocuidado. Muchos se ofrecen en somalí e inglés.

La campaña de mensajes de texto proporciona a los padres mensajes diarios sobre la experiencia posparto, el autocuidado, el bienestar mental y las conexiones sociales que afirman y apoyan a los padres durante el período posparto.

El paquete de regalo proporciona a los padres después del parto declaraciones de afirmación, libros ilustrados para leer a un niño pequeño, un libro de canciones de cuna somalíes e información sobre el desarrollo infantil.

## GRUPOS DE APOYO A LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- M.I.L.K Infant Feeding Support, 763-271-2218
  - Monticello's Eastview Education Center, Media Room
  - 2º y 4º jueves del mes
  - 4:30p-6:30p
- Baby Cafe-Princeton, 763-389-6329
  - U of M Fairview Northland Hospital, 3er piso, Habitación 3B
  - jueves 11:30a-1:30p
- Baby Cafe-Buffalo, 763-684-7630
  - Wright County Historical Society
  - miércoles 10a-12p
- Baby Cafe-St. Cloud, 320-251-2700 ext 51990
  - St. Cloud YMCA
  - martes 9:30a-11:30a
- Baby Cafe-East Central, 763-689-4212
  - Isanti County Gov Center
  - jueves 11a-12:30p



## SEGURIDAD Y RECURSOS

Mientras buscamos un clima más cálido en primavera, eche un vistazo a sus parques locales y parques infantiles públicos para divertirse al aire libre. Los parques infantiles ayudan a los niños a ejercitar sus cuerpos, cerebros y habilidades sociales, mientras les permiten jugar de forma libre y no estructurada, lo cual es importante para su desarrollo. Obtenga más información sobre los consejos de seguridad para parques infantiles en <https://tinyurl.com/4zhpvhkf>

¿Pensando en hacer un poco de limpieza de primavera? Asegúrese de que sus artículos de limpieza estén almacenados de forma segura para evitar que su bebé se meta en ellos. Póngase en contacto con "Poison Control" si sospecha de una intoxicación. Más información en <https://www.poison.org/>

## ATENCIÓN PLENA

Obtenga más información sobre las siguientes posturas y actividades de yoga con temas de primavera para niños en: <https://tinyurl.com/53h8uezx>

**Pose del conejito:** Arrodílese sobre su colchoneta y siéntese sobre sus pies. Lleve los brazos hacia atrás detrás de usted, luego baje la parte superior de la cabeza hasta el suelo, levantando ligeramente la parte inferior. Sus brazos deberían estar levantados como las orejas de un conejito.



**Postura del árbol floreciente:** Póngase de pie y presione sus manos juntas en su corazón. Presione un pie en la otra pierna para equilibrarse, levante los brazos lentamente y abra las manos como flores.

**Postura del arco iris:** Arrodílese de rodillas y coloca la pierna derecha hacia un lado con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. ¡Alce el brazo derecho hacia arriba, lejos de la pierna recta, arqueando tu cuerpo para hacer una forma de arco iris! Esto también es perfecto como pose de pareja, reflejo y conexión de manos.



## AFFIRMATION OF THE MONTH

**"Estoy agradecido por cada oportunidad de crecer y hacerlo mejor."**



## ACTIVIDADES DEL MES

### Huella de manos y huella de primavera



Contenedor sensorial Spring Insect <https://tinyurl.com/2p9bbzvm>



Búsqueda del tesoro de primavera para niños pequeños (ver página 3) <https://tinyurl.com/bf35mfkh>

## DÍAS ESPECIALES EN MARZO

Mes entero: Mes de la Historia de la Mujer

1: Día de los amantes de la mantequilla de maní

2: Día de la lectura en todo Estados Unidos

8: Día Internacional de la Mujer

12: Comienza el horario de verano (adelanta sus relojes una hora)

17: San Patricio

20: Día Mundial de la Salud Oral y Primer Día de la Primavera

21: Día Mundial del Síndrome de Down



# BÚSQUEDA DEL TESORO DE PRIMAVERA PARA NIÑOS PEQUEÑOS





# Circle of Security® PARENTING SERIES

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

## Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

**Presented by:** Pam Walz

**Cost:** Free to Participants thanks to:

**Choose from one of these two options:**

United Way  
of Central Minnesota



**Virtual Option:** Via Zoom

**When:** Wednesday evenings from 6:30-7:30pm (total of 8 sessions)

Dates: March 1, 8, 15, 22, April 5, 12, 19 and 26, 2023

**In-Person Option:** QuarryView Education Center, 800 7th St. S, Waite Park, MN 56387

**When:** Thursday evenings from 6:00-7:15pm (total of 8 sessions)

Dates: April 6th, 13, 20, 27, May 4, 11, 18 and 25th

*Please indicate if childcare is needed for the in-person option.*

**Who should attend:** Parents, caregivers, foster parents, and guardians\*  
(minimum of 5 caregivers, maximum of 15 caregivers)

**Attending every week is important and expected!** Families who attend every session will receive a gift of their choice (\$30 value) at the end of the class.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:  
320-406-1600, extension 0  
or email: [office@ellisoncenter.org](mailto:office@ellisoncenter.org)

*\*If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at [pam@ellisoncenter.org](mailto:pam@ellisoncenter.org).*

**Ellison Center**  
*A place for growth, development, and reflection*

600 25<sup>th</sup> Ave S Suite 102, Saint Cloud, MN 56301 – [www.EllisonCenter.org](http://www.EllisonCenter.org)