



EMBARAZO

Los ejercicios de Kegel o "kegels", también llamados ejercicios del suelo pélvico, ayudan a fortalecer los músculos, tejidos y ligamentos que sostienen el útero, la vejiga, los intestinos y los intestinos. Tonificar estos músculos puede ayudar a reducir la incontinencia urinaria y el riesgo de hemorroides durante el embarazo y promover la curación perinatal después del parto.

Para encontrar los músculos pélvicos, orinar y apretar los músculos para detener a mitad de la corriente. Los ejercicios de Kegel consisten en apretar repetidamente esos músculos (cuando no se está orinando) para fortalecerlos. Practique apretar estos músculos durante 5-10 segundos, luego relájese, repitiendo 10-20 veces a lo largo del día.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Cuando los niños tienen interacciones positivas con los libros, están desarrollando buenos sentimientos sobre la lectura, lo que los motivará a seguir buscando libros a medida que crecen.

<https://tinyurl.com/2p8p8m57>

Las bibliotecas son una forma gratuita de exponer a su hijo a muchos libros.

Encuentra su biblioteca local en:

<https://griver.org/>



Imagination Library es otra forma de que su hijo reciba un libro gratis por mes hasta los 5 años. Vea si este programa está disponible donde usted vive en: <https://tinyurl.com/bddtc5z3>

Echa un vistazo a algunos de estos libros sobre sentimientos por los bebés y los niños pequeños:

- I Am Happy: A Touch and Feel Book of Feelings by Steve Light
- My Many Colored Days by Dr. Suess
- The Feelings Book by Todd Parr
- Baby Faces by Margaret Miller
- Oh, David!: A Diaper David Book by David Shannon
- Oops!: A Diaper David Book by David Shannon
- If You're Happy and You Know It: My First Taggies Book by Ken Geist.
- Lots of Feelings by Shelly Rotner
- Grumpy Bird by Jeremy Tankard
- When I Am/Cuando Estoy by Gladys Rosa-Mendoza
- Tough Guys Have Feelings Too by Keith Negley

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

- Ellison Center organizará una "Naptime Connection" virtual en abril para que los cuidadores con niños pequeños se conecten entre sí. Regístrese en: <https://tinyurl.com/5bec9zw5> y consulte el folleto en la página 3 de este boletín para obtener más información.



- Hay varias maneras de buscar cuidado de niños. Para obtener una guía paso a paso para encontrar cuidado de su niño, consulte: <https://www.parentaware.org/learn/finding-child-care-a-guide-for-families/>
 - Cuando esté listo para comenzar su búsqueda, consulte los siguientes sitios:
 - Guarderías con licencia en el hogar: <https://licensinglookup.dhs.state.mn.us/>
 - Si está buscando guarderías que estén calificadas como "Parent Aware", consulte: <https://www.parentaware.org/>
 - Para obtener más información sobre las "Becas de aprendizaje temprano de Milestones", visite: <https://www.milestonesmn.org/early-learning-scholarships>

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Para determinar el mejor tamaño de brida de extractor de leche para usted, tendrá que medir sus pezones. Una cinta métrica de papel o tela a menudo funciona mejor. Mida el diámetro (ancho) de su pezón en milímetros. No incluya medidas para su areola, la parte oscura más grande alrededor de su pezón. Una vez que tenga la medida de su pezón, añada 3-4 milímetros y eso determinará el tamaño de su brida. Asegúrese de medir ambos pezones para el tamaño correcto de cada brida. Si está entre tallas, use la talla que sea más cómoda. El tamaño de su brida puede incluso cambiar a lo largo de su viaje de bombeo. Puede encontrar tamaños adicionales de bridas en el sitio web de su extractor de leche.

- Por ejemplo, si su pezón mide 17 mm, debe usar un tamaño de brida de 20-21 mm



Si desea ayuda para determinar el tamaño adecuado de su brida o tiene preguntas adicionales sobre el bombeo, pregúntele a su enfermera o visite un grupo local de apoyo para la alimentación infantil. Los grupos y otros recursos se pueden encontrar en la página de recursos del sitio web en: <https://firststepscentralmn.org/resources>



SEGURIDAD Y RECURSOS

- Abril es el mes de la prevención del maltrato infantil
- Anna Marie's Alliance: proporciona servicios de seguridad, refugio, apoyo y derivación a sobrevivientes de violencia doméstica y sus hijos. Teléfono 24/7: 320-253-6900
- Central MN Sexual Assault Center: 24/7 servicios de intervención de crisis a las personas afectadas por cualquier forma de violencia sexual, 320-251-4357
- National Domestic Violence Hotline/"Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica": llamar, enviar "START" a: o chatear en línea: <https://www.thehotline.org/>
- Rivers of Hope: servicios de defensa para jóvenes y adultos afectados por la violencia doméstica, sirve a los condados de Wright y Sherburne, 763-295-3433
- Terebinth Refuge: refugio y hogar seguro para mujeres sexualmente explotadas y traficadas, 320-428-4704

ATENCIÓN PLENA

La respiración consciente puede ayudarlo a controlar la ansiedad, la depresión, el dolor crónico, el estrés, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y aumentar su concentración. Se trata de tomarse el tiempo para reducir la velocidad y traer una sensación de conciencia a su respiración.

A los niños también se les puede enseñar formas de practicar la respiración consciente. Durante los momentos emocionales estresantes o intensos, es posible que los niños no tengan las habilidades de afrontamiento para calmarse. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a su hijo (y a usted) a sentirse más relajado y conectado a tierra.

Echa un vistazo a los varios videos en: <https://tinyurl.com/3p8d975s> para varios ejercicios de respiración consciente, incluyendo:

- Respiración con presión de limón
- Respiración sonriente
- Respiración volcánica
- Respiración de superhéroe
- Bumble Bee Breathing



AFIRMACIÓN DEL MES

"Uso mi cuerpo para liberar el estrés que se acumula dentro de mí."



ACTIVIDADES DEL MES

Huellas del Día de la Tierra:
<https://tinyurl.com/4x4d5649>



Zanahoria de Pascua y manualidades de conejitos:
<https://tinyurl.com/yck5bpmm>

Easter Egg Suncatcher:
<https://tinyurl.com/rehk9xm8>



Masa de juego casera
<https://tinyurl.com/2ja2stzy>

Ingredientes:
1 taza de agua
6 tazas de harina
1 taza de aceite vegetal
colorante para alimentos

DÍAS ESPECIALES EN ABRIL

- 1: Día de los Inocentes y Día Nacional del Amor a Nuestros Hijos
- 2: Día Nacional de la Mantequilla y la Gelatina de Maní
- 3: Día Nacional Encuentra un Arco Iris
- 9: Domingo de Pascua de resurrección
- 10: Día Nacional de los Hermanos
- 11: Día Nacional de las Mascotas
- 12: Día Nacional del Sándwich de Queso a la Parrilla
- 14: Día Nacional de la Jardinería
- 18: Día de impuestos
- 20: Día Nacional de los Cinco
- 22: Día de la Tierra
- 23: Día Nacional de Picnic
- 25: Día Mundial del Pingüino





Ellison Center

Join our new

Naptime Connection

Designed for parents of
children 0-2 years old.

Wednesdays in April
from 1-2pm via Zoom



SCAN ME

Register
here:



Feeling Isolated? Overwhelmed? You are NOT alone. Please join us on Wednesdays in April for a chance to connect as parents/caregivers of young children. We will focus on the uniqueness of this stage including: postpartum challenges, taking care of yourself as a caregiver, and strategies to support you, your child, and your family. Please register to receive the link for this group. There is no cost to attend.

This group is designed to be responsive to your needs. Can only jump on and listen because you have a crying baby? Please join! Feeling overwhelmed and disconnected? Please join! Feeling steady right now, but looking for more support/resources? Please consider joining us.

This group will be facilitated by Beka Swisher, Licensed Parent Educator, and Family Therapist Intern, and mother of four children. Beka will introduce some simple strategies that can increase your ability to feel regulated and balanced in this unique stage of life.