



## EMBARAZO

En su tercer trimestre, su proveedor de atención médica puede pedirle que realice un seguimiento de los movimientos de su bebé. Estos recuentos de movimiento le dan tiempo especial cada día para prestar atención a su bebé, así como comprobar su bienestar. Trate de hacer recuentos alrededor de la misma hora del día, una hora cuando su bebé está activo. Esto te ayuda a entender los patrones de actividad de tu bebé.

Un total de 10 o más movimientos distintos en 2 horas sugiere que a su bebé le está yendo bien. Si hace tiempo que no siente que su bebé se mueve, coma algo de comida y beba un poco de agua, luego acuéstese y debe sentir movimiento. Si no siente movimiento después de una hora de descanso, llame a su proveedor de atención médica. Si el bebé se mueve menos de lo habitual, esto puede ser una señal de que está bajo cierto estrés o de que se está desarrollando un problema.

Además, llame a su proveedor de atención médica si nota un cambio importante en la actividad de su bebé o si le preocupa su nivel de actividad.

Si fuma cigarrillos, esto puede disminuir la cantidad de oxígeno que recibe su bebé y puede hacer que su bebé sea menos activo. Trate de no fumar por lo menos 1 hora antes de empezar a contar.

## EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

La Biblioteca Regional Great River organiza un programa de lectura de verano del 5 de junio al 5 de agosto. El tema de este año es ¡Encuentra tu voz!

Su programa de aprendizaje temprano es para niños de 0 a 3 años y el programa de lectura para niños de 4 a 6 años. Puede obtener un registro de lectura en su biblioteca local, usar su aplicación Beanstack Tracker para realizar un seguimiento o obtenerlo en la página 3 de este boletín.

Obtenga más información sobre el programa y los próximos eventos en: <https://griver.org/kids/summer-reading-program>

Las tarjetas de Great River Regional Library son gratuitas para los residentes de los condados de Benton, Sherburne, Stearns y Wright. Se pueden utilizar en prácticamente cualquier biblioteca pública de Minnesota. No solo puede acceder a libros en papel, sino también a materiales digitales de la biblioteca como libros electrónicos y audiolibros. Solicite una tarjeta en su biblioteca local o en línea: <https://griver.org/services/apply-for-your-free-library-card>

## POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Cuando mantiene conexiones sociales con otros, reduce el impacto del estrés en su vida. Entendemos que conocer a otros padres puede ser difícil o incluso incómodo al principio. Comience con un objetivo pequeño y realista. Aquí tiene algunos lugares para conocer a otros padres:

- Parque o parque infantil del condado o de la ciudad
- Asistir a un evento de la biblioteca local, mercado de agricultores o concierto de música en vivo en el parque
- Clase ECFE o eventos de verano
- Baby Café local o grupos de alimentación infantil
- Únase a un club de lectura o a un grupo de apoyo local
- Tome una clase o únase a una nueva actividad a través de un centro comunitario o YMCA
- Salga a caminar por su vecindario y deténgase para saludar a otras familias que vea afuera
- Templo

Eche un vistazo a más consejos de conexión social de [Feeling Good MN](https://www.feelinggoodmn.org) en: <https://tinyurl.com/y37jhyhx>

## LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Para las familias que biberón fórmula para sus bebés, es una tarea que usted hace varias veces al día. Aquí hay algunas recomendaciones de mejores prácticas de MN WIC al preparar la fórmula:

- No compre ni use fórmulas caducadas
- Lea todas las instrucciones en el recipiente de fórmula para mezclar la proporción correcta de fórmula y agua
- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar la fórmula
- Lave los biberones, las tetinas y las anillas con un cepillo para biberones en agua caliente y jabón o utilice el lavavajillas.
- Use agua segura, del grifo o embotellada, para mezclar la fórmula. Si usa agua de pozo, haga que se pruebe su seguridad
- Si usa agua del grifo, haga correr agua fría durante dos minutos antes de usarla. Esto eliminará cualquier agua que haya permanecido en las tuberías durante la noche
- Refrigere la fórmula preparada hasta que la necesite o espere para prepararla hasta justo antes de que su bebé coma.
- La fórmula hecha de polvo puede refrigerarse hasta 24 horas. Los preparados a base de concentrado pueden refrigerarse hasta 48 horas.
- Llene el biberón con la cantidad de preparado que crea que tomará su bebé durante una toma. Después de alimentar a su bebé, deseche cualquier preparado restante en ese biberón después de una hora.
- La preparación necesita ser calentada. Si hace fórmula tibia, coloque la botella en un recipiente con agua tibia (no hirviendo) o manténgala bajo agua tibia del grifo. No la caliente nunca en el microondas, ya que podría producirse un calentamiento desigual o un líquido demasiado caliente. Compruebe siempre la temperatura del líquido antes de dárselo a su bebé para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/nutrition/english/infbottle.pdf>



## SEGURIDAD Y RECURSOS

Consejos para proteger a su bebé del sol (de <https://tinyurl.com/4433xcxsx>)

- Para bebés menores de 6 meses: trate de evitar la luz solar directa permaneciendo a la sombra y haciéndoles usar ropa protectora y un sombrero solar.
- En el caso de los bebés mayores, los bebés y los niños pequeños, la ropa protectora y el sombrero para el sol también son buenas opciones para limitar las zonas del cuerpo expuestas al sol, junto con el uso de protector solar.
- Ponga protector solar en 15-30 minutos antes de salir para permitir que el tiempo se absorba en la piel.
- Aplique una cantidad generosa de protector solar a la piel expuesta y frótelo bien. Tenga cuidado alrededor de los ojos.
- El 80% de los rayos UV del sol pueden atravesar las nubes, así que asegúrese de usar protector solar también en los días nublados.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.
- Use un protector solar de "amplio espectro" de al menos 15 SPF. 15-30 SPF debería estar bien para la mayoría de las personas.
- Si es posible, evite el ingrediente protector solar oxibenzona debido a la preocupación por sus propiedades hormonales leves.

Seguridad en el agua (de <https://tinyurl.com/ahr37vzh>)

- El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesiones en niños de 1 a 4 años.
- Manténgase cerca de su bebé siempre que esté cerca del agua. Los bebés pueden ahogarse en tan solo 1-2 pulgadas de agua. Puede ocurrir rápida y silenciosamente.
- Los niños siempre deben usar chalecos salvavidas cuando estén dentro o cerca de cuerpos de agua naturales, como lagos o ríos. También se pueden usar en una piscina o parque acuático, pero no reemplazan la necesidad de supervisión de un adulto.
- Inscriba a su hijo en clases de natación para aprender más sobre la seguridad en el agua y cómo nadar. Echa un vistazo a las clases asequibles a través de ECFE, YMCA o piscinas locales.
- Si es usted cuidador, aprenda técnicas de reanimación cardiopulmonar y de rescate seguro para responder a un incidente de ahogamiento.

## ATENCIÓN PLENA

La regulación de la emoción es una práctica de crear un espacio entre sentir una emoción y reaccionar a esa emoción. Puede significar recopilar sus pensamientos antes de responder o esperar hasta que esté en un entorno de apoyo para procesar sentimientos difíciles.

Una forma en que puede practicar esto como cuidador y al mismo tiempo comenzar a enseñarle a su hijo esta habilidad es comenzando temprano. Hable sobre los sentimientos con su bebé y su niño pequeño. Ayúdelos a reconocer y nombrar sus emociones. Mantén la calma y satisface sus necesidades para construir una relación de confianza. Obtenga más información en: <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>

## AFIRMACIÓN DEL MES

**"No puedo controlar el futuro, pero puedo enfrentar sus desafíos."**



## ACTIVIDADES DEL MES

Artesanía del Día del Padre:  
<https://tinyurl.com/43brdybn>

¡Feliz Día del Padre!



Tamaño del animal -  
Actividad de  
clasificación:  
<https://tinyurl.com/absb2jx7>

Habilidades dominadas por la  
clasificación: coordinación  
mano-ojo, control motor fino,  
destreza/capacidad para usar  
las manos, conciencia espacial,  
resolución de problemas

Pintura de banderas  
de Juneteenth  
<https://tinyurl.com/39t365m5>



Juneteenth se celebra el 19  
de junio para conmemorar  
el fin de la esclavitud en los  
Estados Unidos.

## DÍAS ESPECIALES EN JUNIO

- 1: Día de los Dinosaurios, Día Nacional de Decir Algo Bonito
- 4: Día Nacional del Queso
- 8: Día Nacional de los Mejores Amigos, Día Mundial de los Océanos
- 11: Día Nacional del Niño
- 15: Día de la Fotografía de Naturaleza
- 18: Día del Padre, Día Internacional del Picnic
- 19: Juneteenth
- 21: Solsticio de verano, Día Internacional del Yoga
- 22: Día Mundial de la Selva
- 27: Día Nacional de las Gafas de Sol

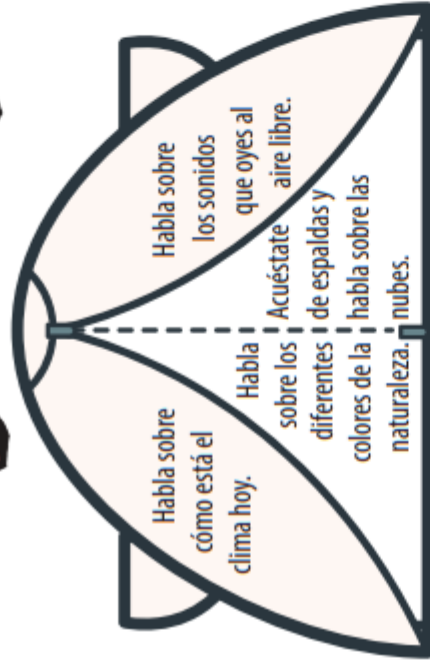




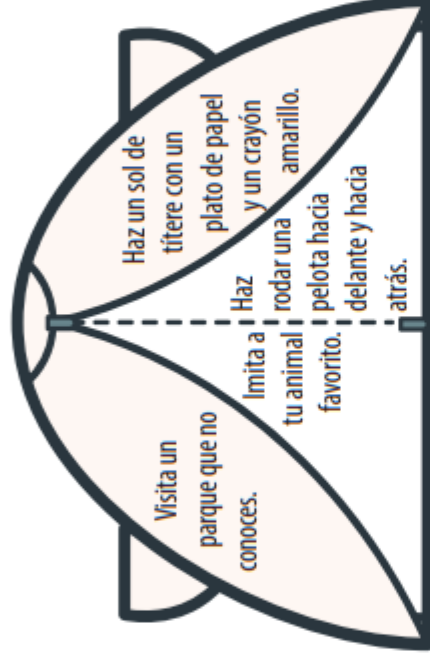
# Read Beyond The Beaten Path

Del 6 de junio al 6 de agosto, para chicos de 0 a 3 años

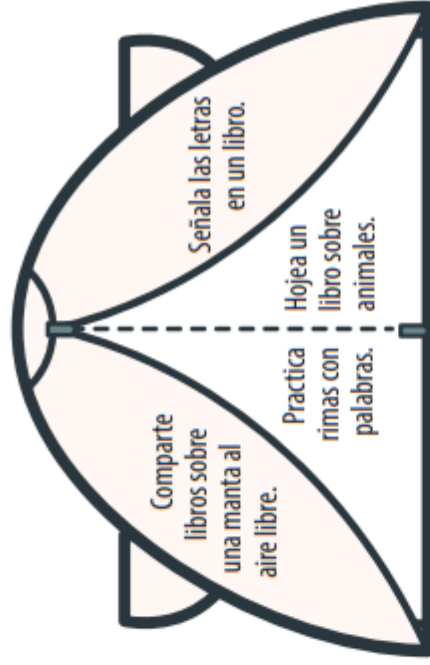
Realiza al menos dos actividades en cada tienda y entrega esto en tu biblioteca para obtener un premio. O bien, inicia una sesión en [griver.beanstack.org](http://griver.beanstack.org) en la aplicación Beanstack Tracker. ¡No dudes en reemplazar cualquier actividad por 15 min. de lectura!



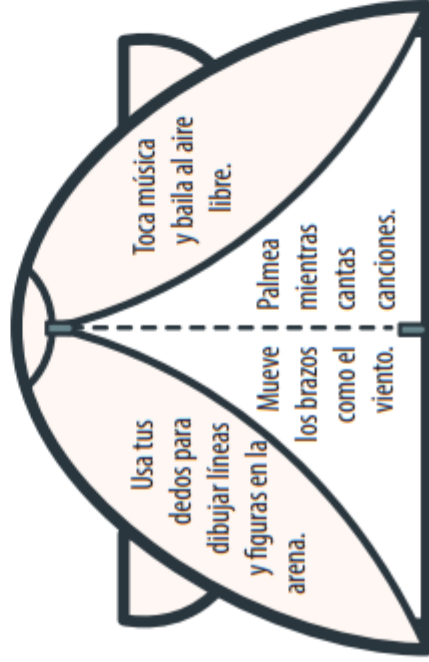
**HABLAR**



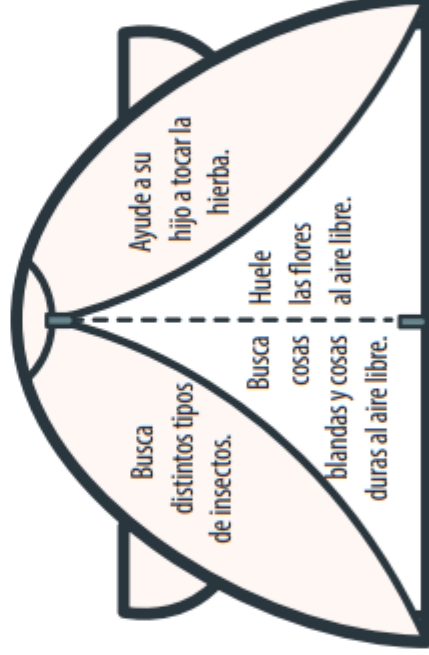
**JUGAR**



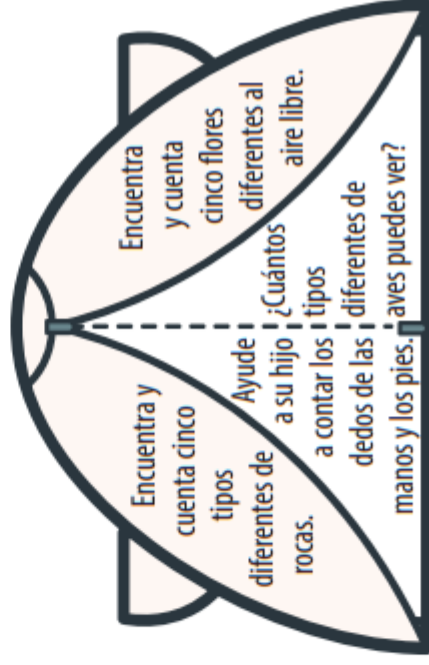
**LEER**



**MOVER**



**EXPLORAR**



**CONTAR**

¡Lleva esta hoja a tu biblioteca local para tener la oportunidad de ganar un premio

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_



La información de contacto que proporcionas aquí está protegida por la Ley de Prácticas de Manejo de Información de Minnesota. La entrega de esta información es estrictamente voluntaria y solo se utilizará para el programa o servicio específico de la biblioteca GRRL anunciado. Está a disposición solamente del personal autorizado de la biblioteca.