



EMBARAZO

Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo físico, emocional e informativo continuo a su cliente antes, durante y poco después del parto. Las doulas pueden tener un impacto positivo en los aspectos físicos y psicológicos para las personas embarazadas y las personas en el parto, así como las personas en el posparto y su bebé.

- Verifique qué tipo de cobertura tiene su seguro de salud para el apoyo de una doula.

Su enfermera de First Steps, el proveedor de atención médica, la doula, la familia y los amigos pueden ser parte de su red de apoyo durante el embarazo y después de que llegue el bebé. Obtenga más información sobre las doulas en:

- Everyday Miracles <https://www.everyday-miracles.org/>
- DONA International <https://www.dona.org/>
- Minnesota Doula Registry <https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html>

Además de la información que recibe de su enfermera de Primeros Pasos, muchas clínicas/hospitales ofrecen clases de Educación para el Parto que permiten obtener más información y/o recorrer el hospital antes de su parto.



Sistema de salud local
Clases de educación para el parto:

- [CentraCare](#)
- [Glencoe Regional Health](#)
- [Health Partners/Hutchinson Health](#)
- [Maple Grove Hospital/North Memorial Health](#)
- [Ridgeview Medical](#)
- [Stellis Health](#)

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Manejar emociones fuertes y negativas no siempre es fácil para los padres. Su reacción a las emociones de su hijo tiene un gran impacto en su desarrollo, su capacidad para aprender buenas habilidades de afrontamiento y guía su comportamiento futuro. Modelar formas positivas de reconocer y aceptar cómo se siente y responder de manera saludable le enseña a su hijo que sus emociones son una experiencia humana normal y que él también puede controlar sus acciones.

- Escuche sus sentimientos. Los sentimientos no son correctos o incorrectos, es lo que hace con sus sentimientos lo que puede ser útil o hiriente.
- Nombra los sentimientos. Esto ayuda a reconocer que son reales y validar cómo se siente su hijo.
- Considere los sentimientos en el contexto del desarrollo de su hijo. Esto le ayuda a acercarse a su hijo con empatía y es más probable que responda con calma.

Obtenga más información en:

- Crianza positiva: Acepte los sentimientos, limite las acciones: <https://tinyurl.com/5n87vdrk>
- Manejo de sus propias emociones: <https://tinyurl.com/4dkduk3>



EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Las habilidades de funcionamiento ejecutivo combinan habilidades motoras, sensoriales, de comunicación y cognitivas y se utilizan en actividades diarias como jugar, aprender y socializar. Al igual que otros hitos del desarrollo, existe cierta variabilidad normal en el momento en que los niños alcanzan las habilidades de la función ejecutiva.

Las actividades de funcionamiento ejecutivo para su bebé de 6 a 18 meses (e incluso para un niño mayor) pueden incluir:

- Cucú tras
- Cantar rimas predecibles como Pat-A-Cake
- Esconder un juguete debajo de un paño
- Apilar bloques, derribarlos, reconstruir
- Juegos con los dedos (canciones con movimientos simples de las manos, como Eensy Weensy Spider)
- Juego de roles o turnarse con una actividad
- Hablar y señalar objetos

Una excelente manera de involucrar a su hijo en el juego es tenerlo cerca de usted. Sostenarlos en tu regazo funciona muy bien para esto. La repetición también es útil. Obtenga más información en: Center on the Developing Child



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Guía para almacenar la leche materna

TIPO DE LECHE	LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO		
	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelado	1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón		

Esta guía es para bebés sanos y nacidos a término, puede variar para bebés que hayan nacido prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica.

Obtenga más recursos sobre la lactancia materna en WICBreastfeeding.fns.usda.gov
www.cdc.gov/breastfeeding/



Método de almacenamiento de Leche Humana

Encuentre recursos adicionales sobre lactancia materna en: <https://firststepscentralmn.org/resources>



SEGURIDAD Y RECURSOS

Puede ser más difícil mantenerse activo durante los inviernos de Minnesota entre las bajas temperaturas, la nieve y el hielo, sin embargo, salir al aire libre puede ayudar con su bienestar general. Estas son algunas ideas para mantenerse activo y seguro durante el invierno:

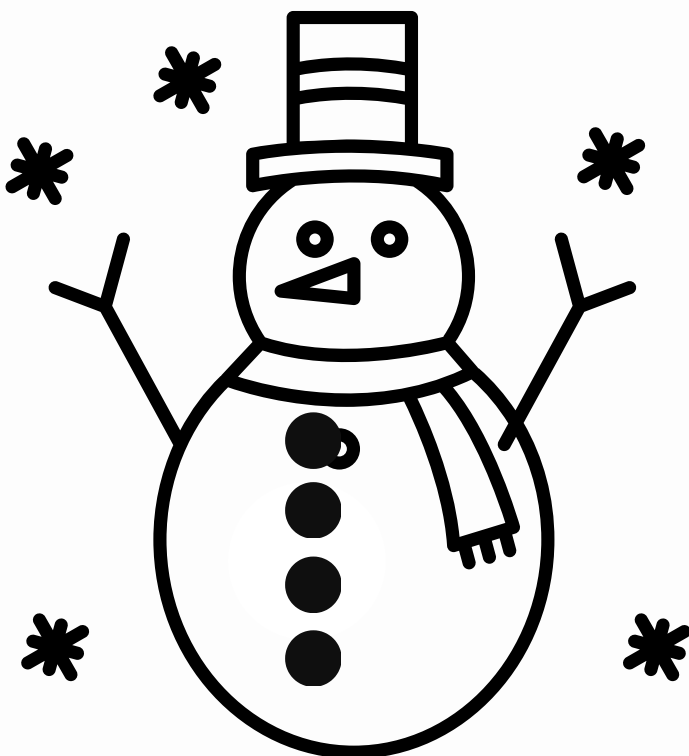
- Juega en la nieve: construye un muñeco de nieve o un fuerte, haz ángeles de nieve
- Manténgase seco: vístase con capas cálidas e impermeables, cubra la piel con sombreros, manoplas y bufandas, y use botas.
- Vaya en trineo: use un casco, elija una colina cubierta de nieve blanda y libre de obstáculos como árboles, estanques, rocas o carreteras, y elija un trineo seguro.
- Tome descansos para entrar y calentarse.
- Salga a caminar por la naturaleza en invierno o haga una búsqueda del tesoro (consulte la página 3) con su hijo.
- Lleve la nieve al interior y crea un cubo sensorial de nieve

Obtenga más información en:

- <https://tinyurl.com/5552ce6d>
- <https://tinyurl.com/5bfuhtax>



ATENCIÓN PLENA

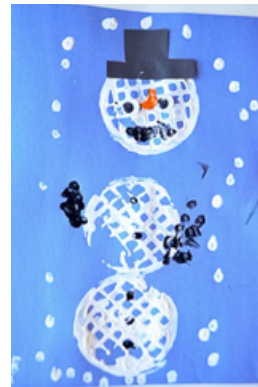


Respiración profunda del muñeco de nieve: señala un botón, inhala y exhala lentamente. Señala el siguiente botón, inhala y exhala lentamente. Repita para los cuatro botones del muñeco de nieve.

ACTIVIDADES DEL MES

Muñeco de nieve Roll, Count and Fill

<https://tinyurl.com/27n7exe8>



Muñeco de nieve Potato Masher

<https://tinyurl.com/dhpnvjap>

Invierno en una bolsa

<https://tinyurl.com/yzz5ydx>

5ydx



AFIRMACIÓN DEL MES

"Me doy permiso para establecer límites."



DÍAS ESPECIALES EN AGOSTO

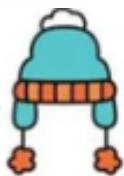
- primera semana de diciembre: Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos
- 7: Janucá comienza al anochecer
- 10: Día Internacional del Niño y Día de los Derechos Humanos
- 18: Día de las galletas para hornear
- 21: Solsticio de Invierno
- 25: Navidad
- 26: Comienza Kwanzaa
- 31: Víspera de Año Nuevo



Búsqueda del tesoro

en invierno

Sombrero



Muñeco de nieve



Iglú



Huellas de animales



Mitones



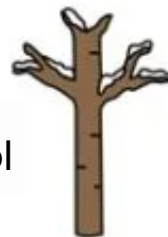
Bola de nieve



Copo de nieve



Árbol



Pala



Botas



Chocolate caliente



Carámbano

