



EMBARAZO

El ejercicio puede ser lo último que tiene en mente hacer, pero mantenerse activo durante el embarazo tiene muchos beneficios físicos y mentales. Estos son algunos consejos para comenzar:

- Comienza lento. El ejercicio no necesita muchos esfuerzos físicos para ser beneficioso y cualquier cantidad de tiempo de ejercicio es mejor que nada
- Caliente antes de hacer ejercicio y refréscuese después. El yoga es un buen ejercicio para estirar.
- Beba mucho agua para mantenerse hidratado
- Evite los ejercicios que tengan riesgo de caídas o contacto, como esquiar, patinar sobre hielo.

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Programa su chequeo posparto con su proveedor de atención médica alrededor de 6 semanas después del parto para asegurarse de que su cuerpo esté sanando como debería y antes de reanudar cualquier actividad sexual.

Es posible quedar embarazada poco después de dar a luz. Si usted es sexualmente activa pero no quiere quedar embarazada de nuevo, es importante abstenerse de tener relaciones sexuales alrededor del momento de la ovulación o usar una forma de anticoncepción o control de la natalidad. Hable con su proveedor de atención médica para saber la opción que podría funcionar mejor para usted. Si está amamantando, hay muchas opciones que no afectarán su suministro de leche.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Los niños se desarrollan de ciertas maneras predecibles, conocidas como hitos del desarrollo. Tienen cuatro áreas de desarrollo: cognitivo, comunicación y lenguaje, social y emocional, y motor. Le ayudan a comprender cómo aprende y crece su hijo. Obtenga más información en: <https://helpmegrowmn.org/HMG/DevelopMilestone/index.html>



Además, pregúntele a su enfermera sobre la inscripción en el programa Follow Along: https://www.health.state.mn.us/people/children_youth/fap/index.html



Consulte el calendario Pathways Baby Milestone para actividades y juegos semanales según la edad de su hijo en: <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>

Las actividades también se pueden enviar por correo electrónico.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



La alimentación con biberón acelerada ralentiza el flujo de leche hacia el pezón y la boca, lo que le da al bebé la oportunidad de tragar y respirar. Ayuda a prevenir la sobrealimentación y la regurgitación, y le da al bebé más control sobre la alimentación. Más información en: <https://tinyurl.com/4e6ahj2z>

- Video en inglés 1: <https://www.youtube.com/watch?v=GNMm4Twhvbs>
- Video en inglés 2: <https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SpLxXY>
- Video en español: <https://www.youtube.com/watch?v=oekSP7cmtEk>



SEGURIDAD Y RECURSOS

Los abrigos acolchados y los trajes de nieve son ideales para mantener a los niños calientes en los meses de invierno, pero quítelos de su hijo y asegúrelos en su asiento de coche. En caso de choque, el material voluminoso se comprimirá y hará que las correas del arnés se suelten demasiado en su hijo. Cuando las correas del arnés están demasiado sueltas, ¡no están haciendo su trabajo de ayudar a su hijo a mantenerse seguro!



Correas de arnés pellizcadas = demasiado sueltas
Sin pellizcos = lo suficientemente apretado

Mantenga a su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Su hijo debe permanecer en una silla de auto orientada hacia atrás hasta que alcance la altura máxima o el límite de peso permitido por su silla de auto.

ATENCIÓN PLENA

Imagina que está sosteniendo una taza caliente de chocolate caliente. Inhale lentamente por la nariz y huela el dulce aroma a chocolate. Luego sople lentamente por la boca para enfriar el chocolate caliente. Todavía está muy caliente para beber. Intente inhalar y enfriar el chocolate caliente dos veces más.

Respiraciones con chocolate caliente
<https://youtu.be/yIB9Bc1Vt1s>



AFIRMACIÓN DEL MES

Soy capaz de alcanzar mi máximo potencial.

ACTIVIDADES DEL MES

Cubo sensorial de invierno

<https://tinyurl.com/4x4w99mm>



Huellas en la nieve - Manualidades Infantiles

<https://tinyurl.com/3hjtd2ba>



PRÓXIMOS EVENTOS

Las oficinas del condado estarán cerradas en las fechas siguientes:

- 1 de enero (Día de Año Nuevo)
- 15 de enero (Día de Martin Luther King Jr.)

El Día de Dale una Sonrisa a los Niños se acerca el 2 y 3 de febrero. Planifique con anticipación para encontrar un sitio y programe a su hijo para recibir atención dental gratuita en:

<https://www.mndental.org/events/give-kids-a-smile/patients/>

'Baby Cafes' en Central MN

- Lunes 10a-12p, Monticello Community Center
- Martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA
- Martes 10:30a-12:30p, Princeton ECFE Family Center
- Miércoles 10a-12p, Buffalo Wright County Historical Society

Give Kids a SMILE



CUIDADO DENTAL GRATIS PARA NIÑOS NECESITADOS

La sonrisa de un niño debería ser una imagen de salud; es por esto que dentistas y profesionales de la salud oral se ofrecen como voluntarios en selectas clínicas del estado para proveer cuidado dental gratis a niños necesitados y de bajos ingresos. Este programa especial llamado “Dele una sonrisa a los niños” está disponible el primer viernes y sábado del mes de febrero. Después del 1ro de enero, los padres de familia pueden localizar las clínicas participantes visitando el sitio web mndental.org o llamando a United Way 2-1-1 o 800-543-7709.

Sírvase notar: Todo niño debe ser acompañado a su cita por un padre o tutor legal y debe tener una cita hecha con anterioridad.



2024 CAR SEAT CHECK UP EVENTS

To schedule an appointment— CALL (320) 251-7393

APPOINTMENTS AVAILABLE FROM 3:00 – 6:00 PM LOCATION: SARTELL FIRE DEPT, 501 PINECONE ROAD S, SARTELL			
JANUARY WED — JAN 17	FEBRUARY WED — FEB 21	MARCH WED — MAR 20	APRIL WED — APR 17
MAY WED — MAY 15	JUNE WED — JUN 26	JULY WED — JUL 17	AUGUST THURS — AUG 15
SEPTEMBER WED — SEPT 18	OCTOBER WED — OCT 16	NOVEMBER WED — NOV 20	DECEMBER NO EVENT

THINGS TO KNOW BEFORE YOU CALL FOR AN APPOINTMENT:

- Plan ahead! If you are expecting, we recommend calling when you are 6 -7 months pregnant.
- Seat checks are available for all stages—infant seats to booster seats
- If you get a voicemail please leave your name, phone number and number of car seats you would like checked. Someone will call you back to schedule an appointment time.
- Plan 30 minutes for EACH car seat in EACH vehicle
- Before your check, you need to install your car seat at home (read the car seat manual and vehicle manual for assistance)
- Car seats will be evaluated for correct fit in the vehicle, child size and for any recalls
- This is not a distribution site - you must bring your own car seat



Car seat checks & education are provided to you by the: **ST. CLOUD AREA CHILD PASSENGER SAFETY COLLABORATIVE**

Agencies below offer car seat checks by appointment for their residents only

BENTON COUNTY HUMAN SERVICES (Public Health Unit) 320-968-5087

SARTELL POLICE DEPARTMENT 320-251-8186

WAITE PARK POLICE DEPARTMENT (Alicia Mages) 320-251-7393

Agencies below offer car seat education only

MILESTONES (Jessica Baker) 320-251-5081

ST CLOUD HOSPITAL WOMEN & CHILDREN'S CENTER

STEARNS COUNTY HUMAN SERVICES (Jodi Eickhoff) 320-656-6100

SHERBURNE COUNTY HEALTH & HUMAN SERVICES 763-765-4000 or 1-800-433-5239



Recycle your car seats at the Household Hazardous Waste Facility

3601 5th St S
Waite Park



NEED HELP PURCHASING A CAR SEAT? AREA CAR SEAT DISTRIBUTION PROGRAMS:

Benton County Public Health: 320-968-5087

Sherburne County Health & Human Services: 763-765-4000 or 1-800-433-5239

Wright County Public Health: 763-682-7516

Milestones: 320-251-5081

www.nhtsa.gov

www.carseatmadesimple.org

www.dps.mn.gov

www.centracare.com/classes-events/