



# BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Contar con personas que le apoyen durante el embarazo y los primeros años de crianza puede ayudarle a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También pueden reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. ¡Nuestras enfermeras están aquí para ayudarle!

Si tiene una amiga embarazada o que haya dado a luz recientemente, animela a que se ponga en contacto con nosotros para obtener más información. Pueden consultar nuestro sitio web o llamarnos por teléfono o enviarnos un mensaje de texto.



[www.firststepscentralmn.org](http://www.firststepscentralmn.org)  
llamar/enviar mensaje de texto:  
**763-276-0441**

## Embarazo & Crianza de los Hijos

Los recién nacidos tienen patrones de sueño irregulares, lo que significa que es probable que el bebé esté despierto a cualquier hora de la noche, usted también, lo que puede afectar a su bienestar físico y emocional. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a dar prioridad a su propio sueño:

- Duerma cuando duerma su bebé, aunque sólo sea una breve siesta.
- Comparta las tareas nocturnas con su pareja, un familiar o un amigo (si es posible).
- Establezca una rutina relajante para la hora de acostarse, como darse un baño caliente o leer un libro.
- Limite la cafeína por la tarde y por la noche.
- Desconecte de las pantallas unas horas antes de acostarse.
- Pida ayuda cuando necesite un descanso.

Recuerde que está bien dar importancia a su propio descanso. Un padre bien descansado está mejor preparado para afrontar las exigencias del cuidado de un recién nacido.



## El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Las habilidades del Funcionamiento Ejecutivo combinan el movimiento, los sentidos, el habla y el pensamiento y se utilizan a diario cuando se juega, se aprende y se hacen amigos. Al igual que otros hitos, los niños aprenden estas habilidades en distintos momentos.

He aquí algunas actividades divertidas para ayudar a su bebé de 6 a 18 meses con el Funcionamiento Ejecutivo:

- Jugar al cucú
- Cantar canciones sencillas como Pat-A-Cake
- Esconder un juguete debajo de una tela y dejar que lo encuentre
- Apilar bloques, derribarlos y volver a construirlos
- Hacer juegos con los dedos o canciones con movimientos fáciles de las manos (como Itsy Bitsy Spider)
- Turnarse para realizar una actividad o fingir
- Hablar con el bebé y señalarle las cosas que ve



Una forma estupenda de jugar con su bebé es mantenerlo cerca de usted, por ejemplo, sosteniéndolo en sus rodillas. Hacer las cosas una y otra vez también ayuda a aprender. Obtenga más información en: [Center on the Developing Child](#)

## "Mothers & Babies" (Madres y bebés)

Nuestro personal de visitas domiciliarias ahora puede ofrecer la intervención "Mothers & Babies" con familias inscritas en nuestro programa de visitas domiciliarias. "Mothers & Babies" puede ayudarle a desarrollar habilidades para reducir el estrés y nutrir su bienestar mental. ¡Pregúntele a su enfermera sobre estas herramientas en su próxima visita domiciliaria!





## La alimentación infantil

El estómago de un recién nacido es muy pequeño. Eso significa que tendrá que alimentarlo muy a menudo: entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas. Cuando el bebé esté bien agarrado y beba bien, aumentará su producción de leche para satisfacer sus necesidades. Alrededor de su primer mes de vida, los bebés suelen ingerir de 3 a 5 onzas por toma y de 20 a 35 onzas al día, aunque la frecuencia y la cantidad de las tomas pueden variar.

**Día 1      Día 3      Semana 1      Primer mes**



Pequeñas tomas frecuentes de calostro.



Aumenta la producción de leche, lo que anima al bebé a alimentarse con más frecuencia.



El bebé ingiere ahora 45-60 ml de leche por toma. Las tomas frecuentes ayudan a establecer la producción de leche. Ahora el bebé toma entre 80 y 150 ml por toma.



Imagen tomada de: [La Leche League](#) - Obtenga más información en: [Your Guide to Breastfeeding](#).

## Actividades Del Mes

### Pintura sobre nieve:

<https://busytoddler.com/paint-snow-winter-activity-for-kids/>



## Atención plena

Desarrollar estrategias para calmarse es importante para los niños, ya que les permite desarrollar las habilidades y la capacidad necesarias para manejar las emociones fuertes a lo largo de su vida. Cuando los niños aprenden a manejar eficazmente sus sentimientos, desarrollan capacidades de autogestión que mejoran las interacciones sociales y el bienestar general.

Nunca es demasiado tarde para que los adultos también trabajen en estas habilidades. ¡Consulta la página 3 para obtener algunas ideas!

## Seguridad y Recursos

Puede resultar difícil mantenerse activo entre la nieve, el hielo, el viento y las bajas temperaturas de los inviernos de Minnesota. Sin embargo, mantenerse activo y salir al aire libre puede contribuir a la salud y el bienestar general. He aquí algunas actividades familiares para el invierno:

- Construir un muñeco de nieve
- Hacer ángeles de nieve
- Ir en trineo: elija una colina con nieve blanda y libre de obstáculos
- Ir de excursión en invierno
- Hacer una búsqueda del tesoro invernal
- Llevar la nieve al interior y crear un contenedor sensorial

### Mantenerse seco y abrigado

- Vestire con capas impermeables y cubrirse la piel con una bufanda, un gorro y manoplas.
- Ponerse una chaqueta de invierno, pantalones para la nieve y botas de invierno.
- Cambiar de ropa si se mojan (para los niños)
- Evitar que su hijo lleve una chaqueta gruesa o abullonada debajo del arnés de seguridad del asiento del coche.
- Obtenga más información sobre la seguridad de los asientos de seguridad aquí: <https://www.nhtsa.gov/>
- Obtén más información sobre los consejos para conducir en invierno aquí: <https://www.nhtsa.gov/winter-driving-tips>

## Apoyo a la alimentación infantil

### Lunes

- 10a-12p, Monticello Community Center

### Martes

- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA



### Miércoles

- 9:30a-11:30a, Wright County Historical Society, Buffalo
- 1:30p-3p, Maple Grove Hospital

### Jueves

- 10a-12p, Mainstreet Family Resource Center, Elk River
- 11a-12:30p, Cambridge-Isanti Adult Enrichment Center

### Viernes

- 10a-12p, Options for Women -Cornerstone, St. Michael

 = cuando el personal de 'First Steps' está presente



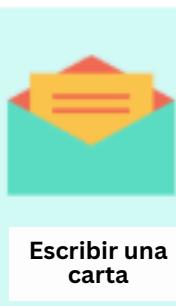
# COSAS QUE PUEDO HACER CUANDO NECESITO CALMARME



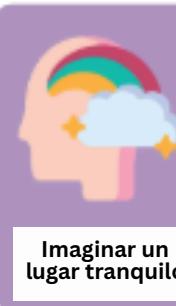
Nombrar mis sentimientos



Respirar profundamente



Escribir una carta



Imaginar un lugar tranquilo



Adoptar la postura infantil (yoga)



Beber agua



Tomar un baño caliente



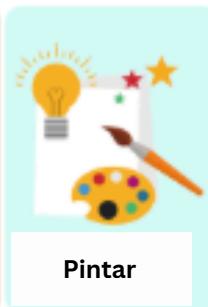
Correr



Practicar la técnica de conexión con la tierra 5-4-3-2-1



Abrázar a alguien



Pintar



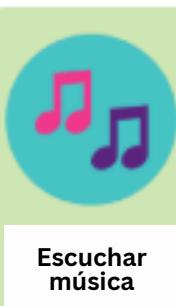
Soplar burbujas



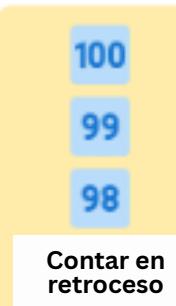
Oler mi aroma favorito.



Aprieta algo



Escuchar música



Contar en retroceso



Explorar la naturaleza



Juntar las palmas de las manos y soltarlas



Observar cómo cae la nieve



Usar audífonos con cancelación de ruido



Jugar con una mascota



Abrazar un juguete



Envolverme en una manta



Contar los latidos del corazón

# SALEM COMMUNITY OUTPOST

## FREE HEALTHCARE FOR INDIVIDUALS AND FAMILIES!



90 RIVERSIDE DR SE, ST. CLOUD MN, 56304

### Our Services

#### Nurse Practitioner Clinic Visits

On site testing (UTI, strep, etc)

Basic medical care

Referrals to other health resources

Illness visits

Sports physicals

#### Nurse Visits

Blood pressure checks

Blood sugar checks

Learn how to lower stress

Healthy eating habits

Finding resources

#### When to Visit Us

NP & Nurse Visits Available

Nurse Visits Only

OCTOBER 2025

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER 2025

S	M	T	W	T	F	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER 2025

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Clinics will run 1-4pm each day they're offered. Walk-ins only, no appointments needed.  
Interpreter services will be available on the dates the Nurse Practitioners are there.  
Learn more at: <https://www.csbsju.edu/news/ribbon-cut-on-free-clinic-staffed-by-csb-and-sju-nursing-students-on-st-clouds-east-side/> and  
<https://www.centracare.com/services/project-h-e-a-l/>



You may be able to find us in your community, saving you a trip into our office.

Some of the needs we can assist with at our outreach locations are:

FOOD AND CASH PROGRAMS \* EVICTIONS \* DISCONNECTS

HOUSING \* CHILDCARE ASSISTANCE \* CHILD SUPPORT

HEALTH CARE ASSISTANCE \* SOCIAL SERVICE/PUBLIC HEALTH PROGRAMS (MENTAL HEALTH, DISABILITY, AGING, PARENTING)

We are currently visiting these community locations during these dates & times:

(2:-5pm)

**10-10 Park Community OutPost**

1114 9<sup>th</sup> Ave SE St. Cloud, MN

Monday, Wednesday & Thursday's (9am-3 pm)

**Liberty Elementary**

17901 205<sup>th</sup> Ave NW Big Lake, MN

1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> Thursday of the month

**Faith Lutheran Community Church**

(1:30-4:30pm)

12266 255<sup>th</sup> Ave Zimmerman, MN

1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Thursday of the Month (8am-10am)

**Main Street Family Resource Center (FRC)**

400 Jackson Ave NW, Elk River, MN

1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> Wednesday of the month

