VOL. 92
OCTUBRE 2026

Contáctenos para más información
763-276-0441
www.firststepscentralmn.org

# BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

## Que tengan un feliz octubre!

A medida que las hojas comienzan a cambiar, octubre nos da la oportunidad de reducir la velocidad, saborear pequeños momentos y conectarnos en familia. Este mes está lleno de oportunidades para la creatividad, el aprendizaje y la convivencia. Tu asistente a domicilio te apoyará en todo el proceso.

## PROSPERAR, NO SOLO SOBREVIVIR

Main Street Family Services es uno de los varios Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers, FRC) que aparecen en el centro de MN. Los FRC son un punto único de acceso a los servicios disponibles en la comunidad, donde puedes conectarte con otras personas en tu misma situación y recibir educación. La programación y los apoyos disponibles en las ubicaciones de FRC varían según las necesidades específicas de la comunidad.

Salud Pública y Salud y Servicios Humanos (Public Health and Health & Human Services, HHS) se han asociado con los FRC locales para ofrecer clínicas satélite de WIC, acceso a recursos financieros del HHS, servicios de extensión y/o apoyo a la lactancia en el lugar. Además, el personal de visitas domiciliarias de First Steps ha estado planeando eventos regulares de "Diversión con First Steps" en ubicaciones seleccionadas de FRC. Estos eventos pueden incluir manualidades y actividades que fomenten la conexión entre padres e hijos y la socialización familiar.

"Diversión con First Steps se alinea con los objetivos de FHV: apoyar a los padres a pesar de los desafíos de la vida. Nos esforzamos por crear oportunidades de alegría, conexión y apoyo. Podemos celebrar a las familias en un entorno fuera de sus hogares ". -PHN Mallory

La coordinadora de FRC de Main Street (Shari), la enfermera de salud pública de First Steps (Mallory) y una familia local (Allison, la mamá, con sus hijas Natalie y Lydia) participaron en la reunión de agosto de la Junta de Poderes Conjuntos de First Steps para compartir sus valiosas experiencias sobre cómo unen a las familias, cómo ayudan a satisfacer sus necesidades y cómo es participar en los programas.

"Estar conectado con FHV y Mainstreet FRC me ha permitido no solo sobrevivir, sino PROSPERAR como padre". -Mamá Allison

Los FRC adicionales ubicados en el centro de MN incluyen Southside Community Outpost, 10-10 Community Outpost y Salem Community Outpost (más información aquí), Mobile FRC del condado de Wright (más información aquí) y las Escuelas Comunitarias de ISD 742 en Discovery & North Jr High.



*(En la foto): Shari, coordinadora de FRC de Main Street, PHN Mallory y familia local (mamá Allison, hijas Natalie y Lydia)*

## Apoyo a la alimentación infantil

**Martes**
- 9:30a-11:30a, Monticello Community Center
- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA

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

**Jueves**
- 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

## Momento de atención plena

Centrarse en los acontecimientos positivos aumenta la felicidad y ayuda a reeducar nuestro cerebro para recordar las cosas buenas de la vida. También puede:
- mejorar la calidad del sueño
- crear relaciones más positivas
- reducir los niveles de agotamiento y depresión

**Cómo funciona 'Tres cosas buenas'**
Durante dos semanas, dedica entre tres y cinco minutos cada noche, justo antes de irte a dormir, a escribir en un papel tres cosas que hayan salido bien ese día o algo positivo que hayas notado. Comprométete a hacer «Tres cosas buenas» durante los 14 días completos. ¡Los efectos positivos de utilizar esta herramienta durante ese periodo de tiempo pueden durar unos seis meses! Más información en: Bounce Back Project



Esta es una forma divertida de involucrar a su familia: comience un frasco de gratitud familiar: agregue una nota al día sobre algo que su hijo disfrutó o de lo que está orgulloso.



Nuestra colaboración en First Steps está guiada por una Junta de Poderes Conjuntos (Joint Powers Board, JPB), compuesta por un Comisionado del Condado de cada uno de nuestros condados de First Steps. El JPB se reúne trimestralmente para revisar las actualizaciones, los datos y la información presupuestaria de las visitas a las viviendas familiares. Realmente valoramos que las familias y los visitadores del hogar se unan a estas reuniones para compartir sus experiencias. Sus perspectivas enriquecen la conversación, y el JPB siempre está profundamente agradecido. Informe a su visitante domiciliario si le interesaría compartir su historia.

## Actividades Del Mes

Aquí hay algunas actividades familiares simples y de bajo estrés para disfrutar este mes:
• Paseos por la naturaleza con recolección de hojas: Convierte un paseo en una aventura de descubrimiento. A los niños les encanta encontrar diferentes colores y formas, y puede usarlos más tarde para manualidades.





• Actividades con calabazas o manzanas: Decoren calabazas, preparen puré de manzana juntos o visiten un huerto local. Incluso los niños pequeños pueden ayudar a lavar manzanas o recoger semillas de calabaza.





• Juego sensorial con temática otoñal: Llena un recipiente con hojas, piñas o calabazas pequeñas para jugar con las manos.

## CÓMO LAS VISITAS DOMICILIARIAS FOMENTAN LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

Las experiencias adversas de la infancia y la comunidad (o Adverse childhood and community experiences, ACE, por sus siglas en inglés) son eventos que pueden ocurrir en un hogar, dentro de la comunidad y en el medio ambiente.
Los tipos de ACE pueden incluir:

- El abuso
- La negligencia
- El divorcio
- La enfermedad mental
- El encarcelamiento
- El abuso de sustancias
- El acoso escolar
- La violencia comunitaria
- El haber vivido o presenciado actos de terrorismo, guerras o desastres naturales

Las ACE son comunes: casi dos tercios (64%) de los adultos del estudio tenían al menos una ACE.

Las ACE no ocurren solas. Si tiene una ACE, hay un 87% de probabilidades de que tenga dos o más.

Cuando no se abordan estas experiencias difíciles, el estrés de las ACE puede afectar a los niños, los padres e incluso a la comunidad. Este tipo de estrés puede dificultar que las familias manejen los desafíos y puede influir en la salud y el bienestar a lo largo de la vida.

### ¡LA BUENA NOTICIA ES QUE, CON APOYO, CONEXIÓN Y CARIÑO, LAS FAMILIAS PUEDEN FORTALECER SU RESISTENCIA Y RESILIENCIA!

Participar en visitas domiciliarias familiares ayuda a las familias a fortalecerse al desarrollar factores de protección, cosas que apoyan el desarrollo saludable de su hijo y ayudan a su familia a sentirse segura y conectada. Las visitas domiciliarias ayudan a:

- Fortalecer las relaciones entre padres e hijos: Los visitadores a domicilio comparten ideas y actividades que te ayudan a crear un vínculo con tu hijo y a comprender sus necesidades.
- Desarrollar habilidades de crianza: las familias reciben consejos, herramientas y aliento para manejar los desafíos cotidianos, desde crear rutinas hasta apoyar el comportamiento y el aprendizaje.
- Conectar a las familias con el apoyo: los visitadores domiciliarios le ayudan a encontrar recursos locales como cuidado infantil, atención médica, programas comunitarios y más, lo que se adapte a los objetivos de su familia.
- Aumentar la confianza: con apoyo continuo y alguien con quien hablar, muchos padres se sienten más empoderados y preparados para abordar nuevas etapas del crecimiento de sus hijos.
- Apoyar el bienestar familiar: los visitadores domiciliarios pueden ayudar a las familias a manejar el estrés, celebrar los éxitos y planificar para el futuro.




**FHV AYUDA A LOS NIÑOS A PROSPERAR Y BRINDA A LOS PADRES EL APOYO QUE NECESITAN PARA SENTIRSE ESTABLES, CAPACES Y CONECTADOS.**
**¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!**

# NURTURING FATHERS FAMILY HOME VISITING PROGRAM

The Nurturing Father's Program is a comprehensive, evidence-based initiative designed to support and empower fathers in their parenting journey.

The program aims to:

1. **Strengthen Father-Child Bonds**
2. **Improve Communication Skills**
3. **Promote Positive Discipline**
4. **Enhance Co-Parenting Relationships**
5. **Build Self-Awareness and Emotional Intelligence**

**IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW WOULD BE INTERESTED, APPLY AT**

https://firststepscentralmn.org/make-a-referral

**OR CONTACT CAIDAN –**

**320.968.5331 EXT: 5343**



Help the fathers in our community **grow and thrive!**

BENTON COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

First Steps Central MN

# Diversión con First Steps Central MN

## MANUALIDADES | ACTIVIDADES | CONEXIÓN

¡Se invita a los cuidadores y niños a unirse a First Steps para una mañana divertida de manualidades diseñadas para fomentar la conexión, creatividad y comunidad!

**MIERCOLES**
**7 DE OCTUBRE**
1:00PM-3:00PM

**MAIN STREET FAMILY SERVICES**
400 JACKSON AVE NW,
SUITE 101
ELK RIVER, MN 55330



**VIERNES**
**18 DE OCTUBRE**
10:00AM - 12:00PM

**1010 COMMUNITY OUTPOST**
1114 - 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



**VIERNES**
**9 DE OCTUBRE**
9:30AM- 11:30AM

**WRIGHT COUNTY HISTORICAL BUILDING**
2001 MN-25
BUFFALO MN 56313



**EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS**

# FAMILY FUN FEST!

2026

COSTUMES ENCOURAGED

FACE PAINTING

FRIDAY OCT. 2ND
5:00 TO 7:00 PM

LIBERTY ELEMENTARY GYM
FREE RESOURCE FAIR!

PRIZES
GAMES

COME JOIN US





Big Lake
EARLY CHILDHOOD



# COMMUNITY CONNECT

## JUEVES, 15 DE OCTUBRE DE 2026

## 1pm - 5pm

## BIG LAKE MIDDLE SCHOOL

601 Minnesota Ave, Big Lake, MN 55309

**EVENTO GRATUITO**

Un lugar para encontrar fortaleza en la comunidad

### ABRIGOS DE INVIERNO GRATUITOS

Zapatos, gorros, calcetines y otra ropa necesaria

### ARTÍCULOS ESENCIALES GRATUITOS

De docenas de proveedores locales

### Comida y cortes de cabello gratis

Intérpretes disponibles en ruso y español

Recursos para los residentes de los condados de Sherburne y Wright

### ACCESO GRATUITO A RECURSOS COMUNITARIOS

Asistencia para vivienda, apoyo alimentario, necesidades de salud mental y más

**Transporte gratuito disponible:**

Tri-Cap Transportation – Llame para obtener más información al 888-765-5597 o al 320-251-1612

Para residentes del condado de Wright, comuníquese con Trailblazer Transit al 1-887-433-3828

Evento organizado por:

Big Lake Schools

United Way Sherburne County Area United Way

@sherburneunitedway

**PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE NUESTRO SITIO WEB O ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO**

**wwwSherburneUnitedWay.org**

**info@SherburneUnitedWay.org**

# Proyecto Conectar

## !Únete a nosotros!

Project Connect es un evento gratuito que ofrece a las personas de nuestra comunidad la oportunidad de acceder a los servicios ofrecidos por organismos, agencias gubernamentales, agencias sin fines de lucro, y otras entidades.

## Servicios Ofrecidos

Resolución LegalServicios de DiscapacidadRopa/Cabos/ZapatosServicios Sociales del CondadoServicios LegalesServicios para VeteranosFinanzas del CondadoSalud

PúblicaApoyo Familiar Salud MentalAgencias JuvenilesViviendaCortes de CabelloAtención Médica:Presión ArterialVacunacionesVisitas al Doctor Evaluaciones Químicas y Diagnósticas

**Somali & Spanish traductores estaran disponisbles.**

**¡Síguenos en Facebook para actualizaciones!**

**SCAN ME!**

**¡Almuerzo gratis!**
**¡Premios al ingresar!**
**¡Sorteos!!!**

**27 de octubre de 2026**
**10 AM - 3 PM**

**River's Edge Convention Center**
**10 - 4th Ave S, St Cloud, MN 56301**






# COMMUNITY BABY SHOWER

## Thursday, Oct. 29

4:30 - 6:30 p.m.

CentraCare South Point | Todd Steinke Auditorium
3001 Clearwater Road, St. Cloud

Join us for a Community Baby Shower, a free resource fair designed for expecting parents, new parents and the people who support them.

The event will feature:

- Community resources and vendors
- Helpful information for parents and families
- Raffle prizes and giveaways
- A Q&A panel with healthcare professionals focused on maternal mental health, with an opportunity to ask questions and learn more about emotional wellbeing during pregnancy and postpartum.

This event is free. No RSVP needed.

everyday miracles

CentraCare®

Questions? Contact equityandbelonging@centracare.com.



St. Cloud Area School District 742

# PLATICAS DE BEBE

Gratis para padres, cuidadores y bebés de 0 a 12 meses.

¡REGALO GRATIS EN TU PRIMERA VISITA!

## CONECTAR

CON OTROS PADRES.

## OBTENGA

APOYO Y PERSPECTIVAS DE PADRES Y EDUCADORES DE LA PRIMERA INFANCIA.

- Cuidado y rutinas del bebé
- Sueño y autocuidado
- Bienestar de Posparto
- Juego y aprendizaje temprano
- Cambios y Transiciones Familiares
- Desarrollo del lenguaje, motor y socioemocional

**EL REGISTRO ES GRATUITO, PERO NO OBLIGATORIO. ES UNA CLASE DE ASISTENCIA LIBRE.**

| LUNES | MARTES (1.° y 3.°) | JUEVES |
|---|---|---|
| **11:30a.m.–1:00 p.m.** | **5:30–7:00 p.m.** | **9:30–11:00 a.m.** |
| No hay clases 9/21, 12/21, 12/28, 2/15, 3/8, 5/17 | No hay clases 1/19 | No hay clases 10/15, 11/26, 12/24, 12/31, 3/11 |

Quarryview Education Center
800 7th St S, Waite Park, MN

320-370-8250

¡Escanea el código para ver más clases para padres e hijos!

St. Cloud Area School District 742!

# Ven y Juega

Visite nuestra aula de Educación Familiar para la Primera Infancia (ECFE) para jugar con su hijo, desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.







## ¡Gratis! Sin Registro

### Edad de 0–5

**Lunes**
Sept. 14-Oct. 26
12-1:30 pm

**Lunes**
Sept. 14-Jan. 11
9-10:30 am

**Miércoles**
Sept. 23-Nov. 11
12-1:30 pm

**Quarryview Education Center**
Puerta 1, 800 7th St S., Waite Park

**Preguntas?** 320-370-8250

No, habrá sesiones matutinas los días de inicio tardío.
Visite isd742.org para consultar los dias festivos, los cierres y los cambios de horarios.