



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

El Mes de la Salud Mental Materna

Mayo es el Mes de la Salud Mental Materna, dedicado a crear conciencia sobre los desafíos de salud mental durante el embarazo y el primer año posparto, con un enfoque especial en el tratamiento de los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad (PMADs, por sus siglas en inglés)

Los profesionales de salud pública de «First Steps» que realizan visitas a domicilio pueden ayudarle a comprender mejor:

Cómo son los cambios emocionales típicos durante el embarazo y el posparto. Las señales de alerta tempranas de los trastornos de salud mental.

El papel del sueño, la nutrición, las redes de apoyo y las expectativas realistas en el bienestar materno.

Les brindan a las familias estrategias prácticas para reducir el estrés y fortalecer su capacidad de afrontamiento.



Si desarrolla un PMAD, esto no significa que esté haciendo algo mal o que ame menos a su bebé; es un desequilibrio químico/hormonal.

Una de cada cinco madres experimenta algún tipo de trastorno del estado de ánimo y de ansiedad en el periodo perinatal (PMAD, por su sigla en inglés), antes y después del parto. Sin comprensión, apoyo y tratamiento, estos PMAD pueden tener un impacto significativo en las mujeres, sus parejas, niños y familias.

Las mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar PMAD. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y los primeros 12 meses después del parto.

Hable con su proveedor de atención médica de inmediato si está experimentando estos sentimientos. Existen opciones de tratamiento efectivas y bien investigadas disponibles para ayudar a las madres a recuperarse.

He aquí algunos recursos adicionales:

- Postpartum Support International-Minnesota
<https://www.postpartum.net/locations/minnesota/>
o 1-800-944-4773, #1 Spanish or #2 English
- National Maternal Mental Health Hotline 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)
<https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>
- Postpartum Support: The First 40 Days
<https://sites.google.com/umn.edu/40daysproject/home>
- Nystrom & Associates Mother-Baby Program
<https://www.nystromcounseling.com/our-services/mother-baby-program/>
- PrairieCare Maternal Mental Health Services
<https://prairie-care.com/treatment/perinatal-mental-health/>
- Redleaf Center for Family Healing 612-873-HOPE
<https://redleaffamilyhealing.org/>

El 6 de mayo de 2026 se celebra el Día Mundial de la Salud Mental Materna.





¿Qué es...



Help Me Connect es un portal de recursos dirigido a familias en las que hay una mujer embarazada, familias con niños pequeños y a las personas que trabajan con ellas. Las categorías de recursos incluyen:

- Familias con una mujer embarazada
- Desarrollo saludable de los niños y evaluaciones del desarrollo infantil
- Preocupaciones sobre el desarrollo y el comportamiento de los niños
- Servicios y recursos para personas con discapacidad
- Educación inicial y cuidado infantil
- Bienestar familiar y salud mental
- Familias indígenas de Estados Unidos
- Cuidado y apoyo comunitario
- Salud dental y atención médica
- Necesidades básicas
- Servicios legales



<https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect>



Actividades Del Mes

Jarrón de cartón para un paseo por la naturaleza
<https://tinyurl.com/5n8s97du>



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

- 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



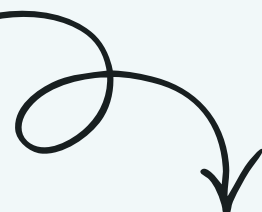
APOYO A LAS FAMILIAS EN LOS CONDADOS DE BENTON, SHERBURNE, STEARNS Y WRIGHT



Todos los padres merecen apoyo a lo largo de su camino.

WWW.FIRSTSTEPSCENTRALMN.ORG

¡Descubra nuestro nuevo folleto!



QUIÉNES SOMOS

First Steps del centro de Minnesota es un equipo de enfermeras que le acompañan durante el embarazo, el posparto y la crianza de los hijos.

QUÉ HACEMOS

Organizamos visitas gratuitas con una enfermera.

Creamos conexiones con recursos comunitarios.

Educamos y ayudamos a:

- Saber qué esperar durante el embarazo
- Saber cómo prepararse para el parto
- Saber alimentar a su niño
- Saber qué esperar para el crecimiento y desarrollo de su hijo
- Saber qué hacer cuando se enfrentan a situaciones difíciles
- Tener información médica precisa
- Saber cómo preparar su hogar para un niño
- Comprender la seguridad infantil y a obtener recursos (sillas de coche) para eso
- Encontrar atención dental, oftalmológica o médica
- Obtener recursos y pruebas de planificación familiar
- Obtener inmunizaciones

CÓMO CONTACTARNOS

Llame o envíe un mensaje de texto al
763-276-0441

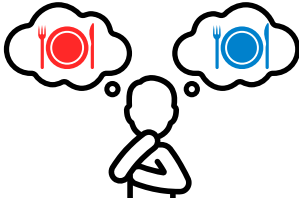
referrals@firststepscentralmn.org
www.firststepscentralmn.org





A medida que su hijo crece de bebé a niño pequeño, comienza a probar los límites y reclamar su independencia. Si bien esto es una parte normal del desarrollo, también puede ser un desafío para los padres. Estos son algunos consejos:

- Establece límites claros en torno a actividades como las comidas, el juego y la hora de acostarse. La consistencia ayuda al desarrollo.
- Incluya elecciones simples que su hijo pueda hacer en su vida diaria. "¿Te gustaría el plato rojo o el plato azul?"



- Practique cómo reaccionar con paciencia cuando su hijo se niegue a obedecer.
- Concéntrese en conectarse con su hijo a través del juego y la comunicación uno a uno.
- Busque ayuda si se siente abrumado. Integrar los grupos de padres a través de ECFE o ver a un terapeuta pueden ayudar.

Atención plena

La Meditación de Escaneo Corporal es una técnica de relajación que enfoca la respiración y la conciencia en cada parte del cuerpo a la vez para eliminar la tensión.

- Comienza por los dedos de los pies. Al exhalar, visualice cómo se libera la tensión.
- Muévase hacia arriba a través de sus pies, tobillos y piernas.
- Suavícese más con cada espiración.
- Continúe hasta las caderas, el torso y los dedos.
- Suelte cualquier tensión que tenga.
- Termine en la cabeza y la cara.
- Relaje la mandíbula, la frente y los hombros.
- Termine con respiraciones corporales completas.
- Que la calma le acompañe.



Permanencia del objeto

A medida que su bebé crece, observa las cosas y las interacciones a su alrededor. Alrededor de los 7-8 meses, los bebés pueden llorar cuando uno de sus padres sale de una pieza. Creen que las cosas (y las personas) solo existen cuando se pueden ver. No entienden completamente que todavía existe usted en la otra pieza y volverá a ellos. Más cerca de los 10 meses de edad es cuando los bebés comienzan a comprender completamente que las cosas existen incluso cuando están ocultos. Esto se llama permanencia del objeto.

Algunas maneras fáciles de ayudar a su bebé a desarrollar la permanencia del objeto incluyen jugar los juegos siguientes:

- Cucú-tras
- Escondite



Para obtener más información sobre la permanencia del objeto, visite: <https://www.pampers.com/en-us/baby/development/article/object-permanence>



Manualidades del Día de la Madre (plantilla en la página 4)

<https://www.gluedtomycraftsblog.com/2023/11/good-job-mama-keepsake.html>



¡ESTÁ HACIENDO UN

B

N

B

TRABAJO, MAMÁ!

B



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!



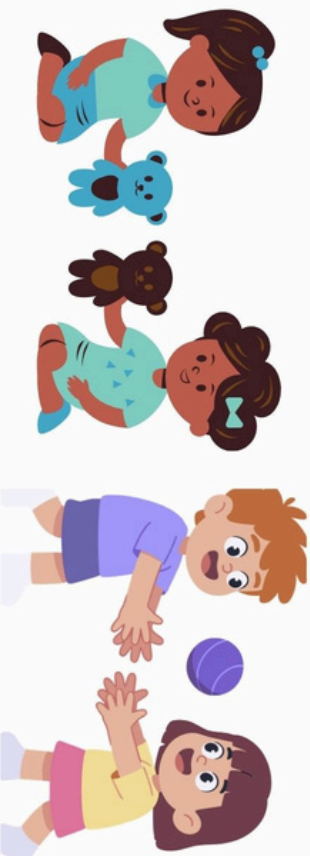
LUNES, 11 DE MAYO
10:00AM – 1:00PM

MAINSTREET FAMILY RESOURCE CENTER
400 JACKSON AVE NW
ELK RIVER, MN 55330



VIERNES, 17 DE MAYO
10:00AM – 12:00PM

1010 COMMUNITY OUTPOST
114 - 9TH AVE SE
ST. CLOUD, MN 56304



EVENTO GRATUITO Y ABIERTO PARA TODOS

Diaper Club

Join us once a month at the Family Resource Center for our **Diaper Club** — a supportive event where you can pick up **FREE diapers for your family!**

400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330



6 de mayo de 2026
13:00 a 16:00

Únase a nosotros una vez al mes en el Centro de recursos familiares para nuestro Club de pañales: ¡un recurso de apoyo para las familias!

**Ubicación: Elk River Family Resource Center 400
Jackson Ave NW Elk River, MN 55330**

***Nota:** Las familias de Big Lake también pueden solicitar que se les recoja en Liberty Elementary enviando una solicitud con antelación. Envíe un correo electrónico a_ para obtener más información

