



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

Embarazo & Crianza de los Hijos

Cronometrar sus contracciones

Cronometrar sus contracciones lo ayudará a usted y a su proveedor de atención médica a realizar un seguimiento de lo que está sucediendo. Deberá saber cuánto duran sus contracciones (duración) y qué tan juntas están (frecuencia). La frecuencia se mide desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente.

Las contracciones se consideran regulares cuando la duración y la frecuencia son estables durante un período de tiempo. Por ejemplo: son regulares las contracciones que duran 60 segundos y vienen con cinco minutos de diferencia durante una hora.

Cuando juega con su bebé

Cuando juega con su bebé, usted lo está ayudando a desarrollar habilidades de función ejecutiva. Estas habilidades les ayudan a concentrarse, a utilizar la memoria de trabajo, a practicar el control básico y a sentar las bases de la salud y la resistencia para toda la vida.

Formas de jugar con un niño de 6 meses:

- Cucú: cúbrase la cara con las manos y luego descubra su rostro. Pruebe lo mismo con un juguete debajo de un paño, una taza o un tazón.
- Cante Pat-a-Cake mientras aplaude, rueda y acaricia las manos de su bebé durante la canción
 - "Pat-a-cake, pat-a-cake, panadero. ¡Hazme un pastel lo más rápido que puedas! ¡Enrolla y dale palmaditas, y márcalo con una [primera letra del nombre del bebé], luego ponlo en el horno para el bebé y para mí!"
- Siente al bebé frente a usted en su regazo y cuénteles un cuento. Haga una pausa y vea si el bebé balbucea de nuevo. Luego, imíteles sus sonidos y expresiones faciales.



<https://tinyurl.com/5ex33hnz>

El Crecimiento y El Desarrollo Infantil

Dentición

Dentición: la mayoría de los bebés obtienen su primer diente entre los 6 y 10 meses de edad, comenzando con los dos dientes medios inferiores, luego los dos dientes medios superiores y luego los que están a lo largo de los lados.

Los signos comunes de dentición pueden incluir: irritabilidad, aumento del babeo, encías hinchadas, roer o morder, negarse a comer, problemas para dormir, frotarse la cara y las orejas, fiebre leve (temperaturas superiores a 100.4 grados F no son normales para la dentición)

¿Qué puede hacer para ayudar? Darles anillos de dentición, paños fríos, alimentos fríos (si tienen la edad suficiente), medicamentos para aliviar el dolor (consulte con la atención médica de su hijo para obtener la dosificación correcta)



Escupir

La mayoría de los bebés sanos escupen. Durante sus primeros tres meses, aproximadamente la mitad de todos los bebés experimentan escupitajos porque el músculo entre el estómago y el esófago necesita tiempo para madurar.

Escupir normalmente no interfiere con el bienestar del bebé. Mientras el bebé parezca cómodo, coma bien y gane peso, hay pocos motivos para preocuparse. Las cantidades de saliva a menudo parecen ser más de lo que realmente es, y no toda su alimentación.

Echa un vistazo a esta demostración de vídeo de Taking Care Babies
<https://tinyurl.com/mtczp966>



Para ayudar a reducir los escupitajos, trate de mantener a su bebé en posición vertical durante 30 minutos después de la alimentación, evite la sobrealimentación y tómese el tiempo para eructar a su bebé.

Próximos Eventos

Las oficinas del condado están cerradas:

- lunes 17 de febrero (Día del Presidente)

Lo siento
ESTAMOS CERRADOS

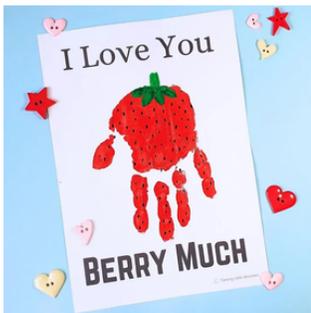




Actividades Del Mes

Día de San Valentín: Te quiero muchísimo

<https://tinyurl.com/2yf6fn3f>



Rodar, Contar y Llenar muñeco de nieve

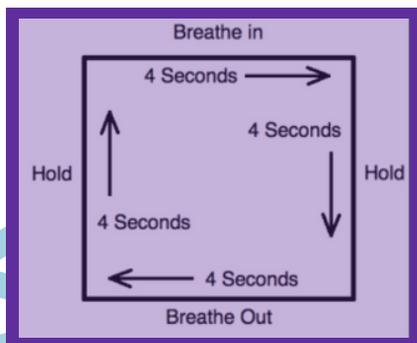
<https://tinyurl.com/2zn7exe8>



Momento de atención plena

La respiración en caja es una técnica simple que puede hacer en cualquier momento que sienta estrés y ansiedad. La respiración concentrada calma los nervios y alivia el estrés.

1. Acuéstase boca arriba y respire solo por la nariz.
2. Inhale durante 4 segundos, dejando que su vientre se llene como un globo.
3. Pause la respiración en la parte superior de la inhalación durante 4 segundos.
4. Exhale por la nariz durante 4 segundos, vaciando completamente los pulmones.
5. Pause la respiración en la parte inferior de la exhalación durante 4 segundos.
6. Repita de tres a cinco veces.



Seguridad y Recursos

El "ABC" del sueño seguro

El "ABC" del sueño seguro para su bebé:

- **SOLO:** su bebé debe dormir solo en su propio espacio.
- **ESPALDA:** su bebé debe dormir boca arriba. Coloque al bebé boca arriba para dormir y boca abajo para jugar.
- **CUNA:** su bebé debe dormir en una cuna, moisés o pack-n-play que cumpla con los estándares de seguridad actuales y sea una superficie firme para dormir. No use almohadas, parachoques, mantas, juguetes o dispositivos de posicionamiento para dormir en su espacio para dormir.



Tiempo boca abajo

Si bien los bebés deben colocarse boca arriba para dormir, deben pasar algún tiempo boca abajo cuando estén despiertos. Para empezar, intente durante unos minutos de 2 a 3 veces al día. Esto ayuda a los bebés a aprender a levantar la cabeza, fortalecer el cuello y los hombros y prepararlos para gatear.

Apoyo a la alimentación infantil

Lunes

- 10a-12p, Monticello Community Center

Martes

- 9a-11a, Princeton ECFE Family Center
- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA



Miércoles

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



Viernes

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



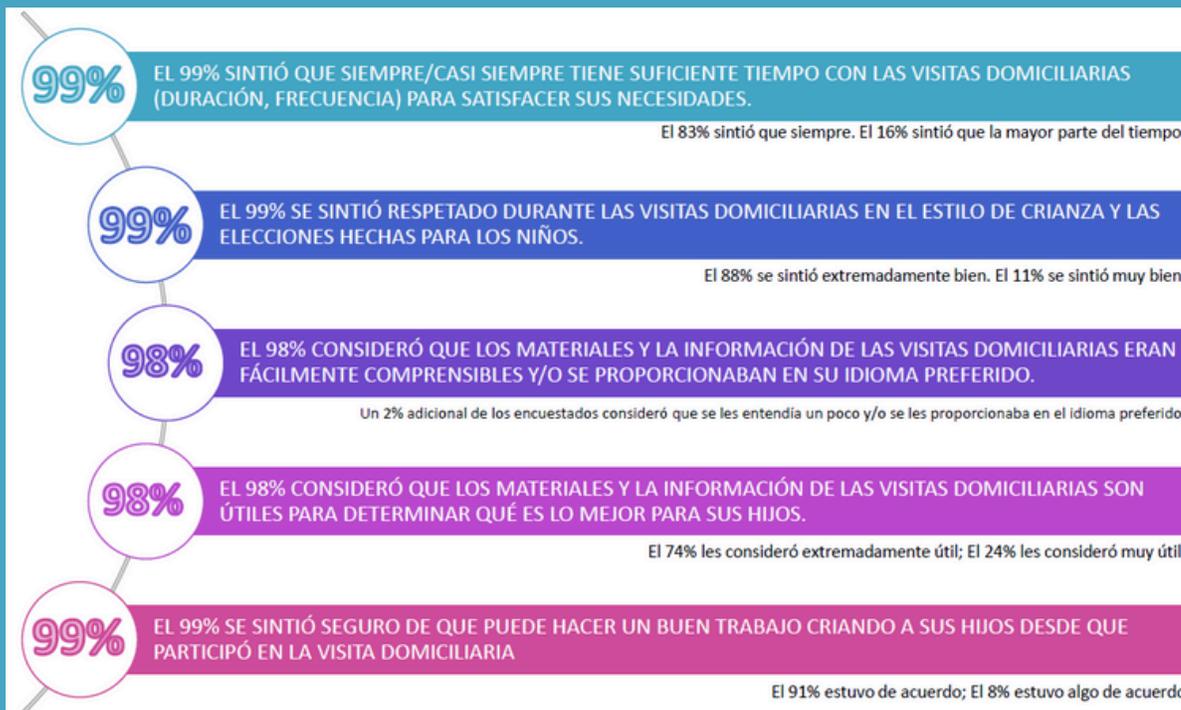
= cuando el personal de 'First Steps' está presente



Encuesta de comentarios familiares

Nuestra encuesta anual de comentarios familiares se distribuye a todas las familias actualmente inscritas en nuestro programa de visitas a domicilio en nuestros cuatro condados. Las respuestas son voluntarias y anónimas. Este año hemos recibido 132 respuestas de familias. El 87% de las respuestas fueron en inglés, el 13% en español. ¡Gracias a todas las familias que completaron la encuesta!

El 92% de los encuestados informó una alta probabilidad de recomendar la visita a domicilio familiar a otras familias.



El 100% de las familias expresaron una mejora en una o más áreas de la vida desde que comenzaron las visitas a domicilio.

