



BOLETÍN MENSUAL PARA LAS FAMILIAS

¡Feliz Año Nuevo!

Al entrar en 2026, esperamos con interés el nuevo diseño de nuestros boletines mensuales First Steps Family Newsletters.

- Las páginas 1-2 incluirán información temática o tema educativo
- Las páginas restantes generalmente incluirán folletos e información sobre eventos y oportunidades para conocer a otros padres y desarrollar habilidades adicionales para la crianza de los hijos en toda nuestra región central de Minnesota.



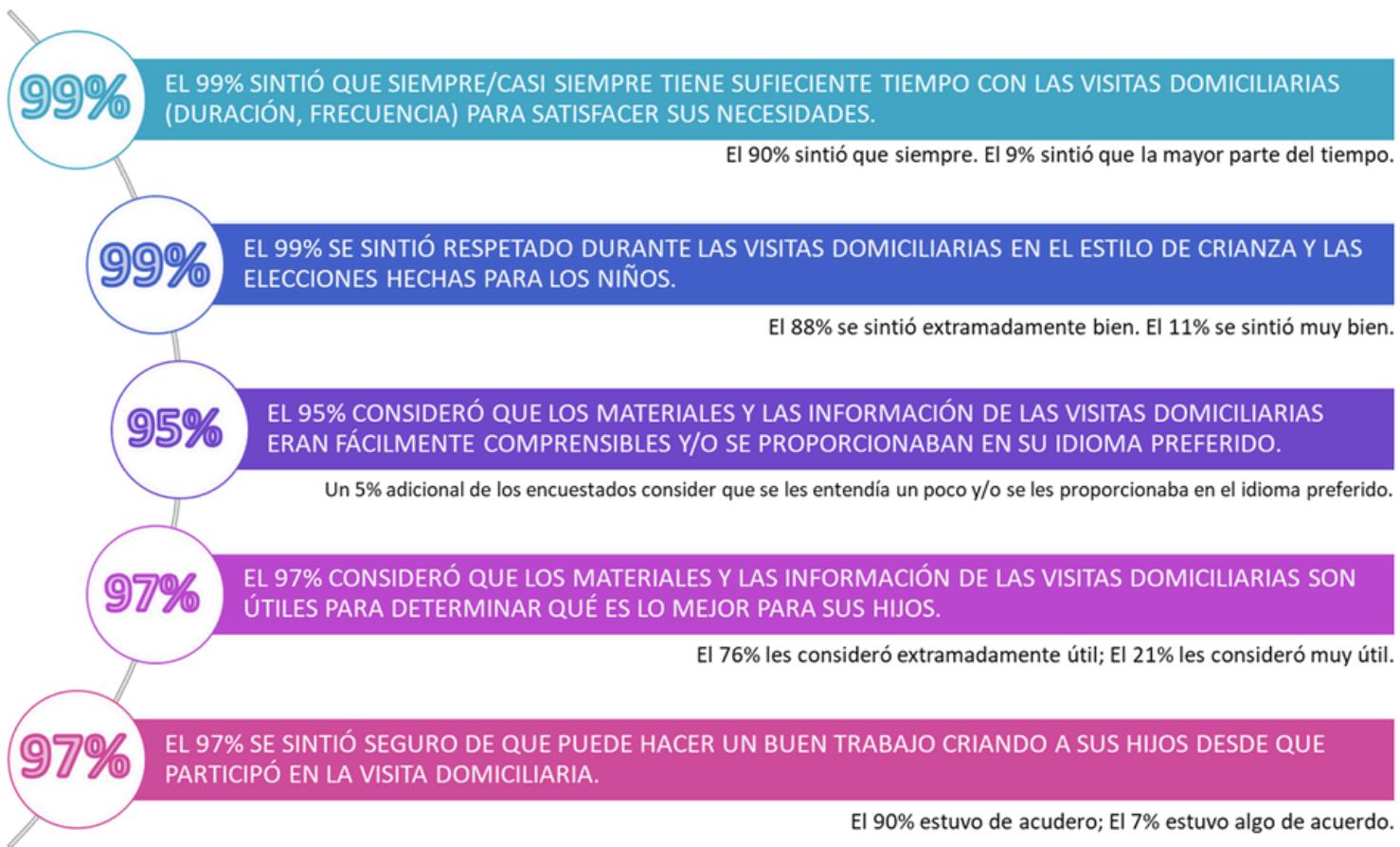
¡Gracias, familias, por ser parte de la comunidad de First Steps Central MN! ¡Nuestro equipo le desea un feliz año!

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!

ÁMBITOS FAMILIARES DE MEJORA





El 91 % de las familias indicaron que era muy probable que recomendaran las visitas domiciliarias a otras familias.



El 99 % de las familias expresaron una mejora en una o más áreas de la vida desde que comenzaron las visitas domiciliarias (página 1)

Actividades Del Mes



Manualidad con globos de nieve

<https://childhoodmagic.com/snow-globe-craft-with-handprints/>



Pintura de bolas de nieve

<https://brilliantlittleideas.com/super-easy-snowball-painting/>



Atención plena

Respiraciones con chocolate caliente (1:05) <https://youtu.be/yIB9Bc1Vt1s>



Imagina que está sosteniendo una taza caliente de chocolate caliente. Inhale lentamente por la nariz y huele el dulce aroma a chocolate. Luego sopla 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.



¡Qué es la ECFE?

La Educación Familiar en la Primera Infancia (ECFE, por sus siglas en inglés) es un programa de educación familiar que proporciona programación y servicios para familias con niños desde el nacimiento hasta el jardín de infantes.

Hay muchas opciones para aprender, como en casa con la familia, en lugares del distrito o la comunidad, y en línea con cursos y apoyo para padres. Las clases a menudo incluyen tiempo de discusión con los padres, actividades conjuntas de padres e hijos, y aprendizaje y tiempo de juego de los niños. La programación puede variar según el distrito escolar.

Elegibilidad

Todos los cuidadores de niños desde el nacimiento hasta la inscripción en el jardín de infantes. La ECFE ofrece tarifas variables. No se rechaza a ninguna familia por no poder pagar.

Encuentre su programa ECFE local buscando ECFE en el sitio web "Help Me Connect" de Minnesota <https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/>



Apoyo a la alimentación infantil

Martes

- 10a-12p, 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



Datos curiosos sobre First Steps

 Descubra algo nuevo sobre nuestro equipo

- El equipo de Stearns First Steps dio la bienvenida a dos enfermeras de salud pública a finales de 2025: ¡Lucy y Tamara!
- ¡Recibimos una media de 80 solicitudes de visitas domiciliarias al mes!
 - Aproximadamente un tercio (34%) de estas solicitudes corresponden a mujeres embarazadas.
- Actualmente atendemos a 373 familias en nuestro programa de visitas domiciliarias en los condados de Benton, Sherburne, Stearns y Wright.
- Cada mes, nuestra página web First Steps Central MN recibe una media de 652 visitantes.
- Nuestro personal de First Steps tiene un total de 337 años de experiencia en salud pública en conjunto.

Recomendar a un amigo o familiar

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 autorreferirse en nuestro sitio web <https://firststepcentralmn.org/make-a-referral>

enviarnos un correo electrónico a referrals@firststepcentralmn.org, o llamarnos o enviarnos un mensaje de texto al 763-276-0441



REGISTRATION & MORE INFO

Includes a video overview of all offerings! If accessing this flyer virtually, registration [LINK HERE](#).

SCAN ME



COST

Suggested donation of \$60 for club registration. You will be invoiced during the first week of your meeting. Scholarships are available.

12pm Tuesdays (Virtual) Jan 20, 27, Feb 3, 10, 17, 24

9am Thursdays (Virtual) Jan 22, 29, Feb 5, 12, 19, 26



Ellison Center Book Clubs

WINTER 2024



CONTACT INFO

Email: beka@ellisoncenter.org
Phone: 320-406-1600

- Six weekly 45 minute meetings will be a time to process and reflect on what you've read.
- These are NO-GUILT book clubs
- You are encouraged to attend meetings regardless of whether you are "caught up" with the reading.

Ellison Center



Circle of Security® PARENTING SERIES

A veces todos los padres se sienten perdidos o sin pistas sobre lo que nuestro niño/a puede necesitar de nosotros. Imagina ¿Cómo te sentirías si fueras capaz de darle sentido a lo que tu hijo/a realmente estaba pidiendo de ti? El programa de Círculo de Seguridad Parental™ se basa en décadas de investigación acerca de cómo se pueden ayudar y fortalecer las relaciones seguras entre padres e hijos.

Objetivos de aprendizaje de la capacitación:

- Entender el mundo emocional de tu hijo/a mediante el aprendizaje de leer las necesidades emocionales
- Apoyar la habilidad de tu hijo/a para manejar con éxito sus emociones
- Mejorar el desarrollo de la autoestima de su hijo/a
- Honrar tu sabiduría innata y tu deseo de que su hijo esté seguro

Presentado por: Yoalys Ramos y Paola Cardenas



Las clases son gratuitas

At times all caregivers feel lost or without a clue about what our child might need from us. Imagine what it might feel like if you were able to make sense of what your child was really asking from you. The Circle of Security® Parenting™ program is based on decades of research about how secure caregiver-child relationships can be supported and strengthened.

Learning Objectives of the Class:

- Understand your child's emotional world by learning to read the emotional needs
- Support your child's ability to successfully manage emotions
- Enhance the development of your child's self esteem
- Honor your innate wisdom and desire for your child to be secure in their relationship with you

Presented by: Belinda Labor

Cost:

No cost to families thanks to grant funding

Location: Virtual via Zoom

Cost:

Registration: Scan the QR Code or register (see info below)

Weekly, Thursday evenings, from 6:00-7:15 pm (Total of 8 sessions)
Dates: January 22, 29, February 5, 12, 19, 26, March 5 and 12.



CLICK HERE
Or
SCAN ME

Who should attend: Parents, Caregivers, Foster Parents, and Guardians
(Minimum of 5 caregivers, maximum of 15 caregivers)

Attending every week is important and expected! Families who attend every session will receive a small gift at the end of the class.

Para obtener ayuda con inscribirse, por favor comuníquese con Paola (346-475-0938) o Yoalys (320-469-6957)
Por favor escanee el código "QR" para inscribirse.

If you are a childcare provider, please contact Pam to find out about upcoming Circle of Security classes to earn Develop credit. You can reach Pam at pam@ellisoncenter.org.

Click Here

Or



SCAN ME

Ellison Center

A place for growth, development, and reflection

2026 WINTER / SPRING E C F E classes

Early Childhood Family Education

isd742.org/Ecfe

Parent Child Classes

Register now! Enroll anytime!

Class schedule

Scan for registration

ECFE Class Schedule

		WINTER / SPRING 2026		1/12/25	
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
	9:00-11:00 am Toddlers 12-24 mo	9:00-11:00 am Toddlers 18-24 mo	10:00-11:30 am (Free, Drop-In) BabyTalk: 0-12 mo	9:00-11:00 am Toddlers 12-24 mo	
9:00-11:00 am Family Time 2s-5 yrs	8:30 am-2:00 pm Family Literacy	9:00-11:00 am Family Literacy	8:30 am-2:00 pm Family Literacy	9:00-11:00 am Art, Music, Science 3s & 4s	
9:00-11:00 am Family Time 0-5 yrs	9:00-11:00 am Family Time 0-5 yrs	9:00-11:00 am Family Time 0-5 yrs	9:00-11:00 am Family Time 0-5 yrs	9:00-11:00 am Family Time 0-5 yrs	
12:00-1:30 pm Infants 0-12 mo	12:00-1:30 pm Family Time 0-5 yrs	12:00-2:00 pm Infants 0-5 yrs	12:00-1:30 pm Infants 0-12 mo	12:00-2:00 pm Outdoor Nature 18 mo - 4 yrs (Apr & May)	
12:00-1:45 pm 2s & 3s 24-48 mo	4:30-6:00 pm 742 Teachers 0-5 yrs	12:00-1:30 pm Way To Grow 0-5 yrs	12:00-1:30 pm Family Time 0-5 yrs	12:00-2:00 pm ECFE Open Gym 0-5 yrs (\$3), Drop-in (Jan, Feb, March)	
12:00-1:45 pm Babbarima Dhangamada Dhan 0-5 sano (oo leh turjubaa)					
5:30-7:00 pm Infants 0-12 mo	5:30-7:00 pm Crianza entre culturas 0-5 años (con intérprete de español) (Jan. 28 - Mar 25)	5:30-7:00 pm Toddlers 12-24 mo	RUN & READ Ages 1-5 yrs 9:30-11:30 a.m. January 24 February 21 March 14 FREE		
5:30-7:00 pm Family Time 0-5 yrs	5:30-7:00 pm 2SLGBTQIA+ 0-5 yrs (Apr 8-May 27)	4:30-6:00 pm Family Time 0-5 yrs	Fun time in the gym, storytime & snack		

Child's age: as of September 1st, 2025

- A sliding fee scale is used to determine cost for classes. (**We do not turn anyone away due to an inability to pay.**)



Quarryview Education Center
800 7th St. S., Waite Park, MN 56387 (320) 370-8250

St. Cloud Area School District

3 ways to register!		
1. QR code (front page)	Spring Fling Tuesday, May 12 5-7 pm For birth to Kindergarten entry	Super Saturdays for Dads & Children 9:30-11:30 am 1/10, 2/7, 3/14, 4/11, 4/25
2. Call (320) 370-8250		
3. In-person at Quarryview Education Center		



Run and Read

Saturdays
9:30-11:30 a.m.

January 24 - February 21 - March 14, 2026

- A FREE event for parents/caregivers and children ages 1-5 yrs
- Fun time in the gym, story time and snack
- Free book for each child
- No pre-registration needed

isd742.org/ECFE

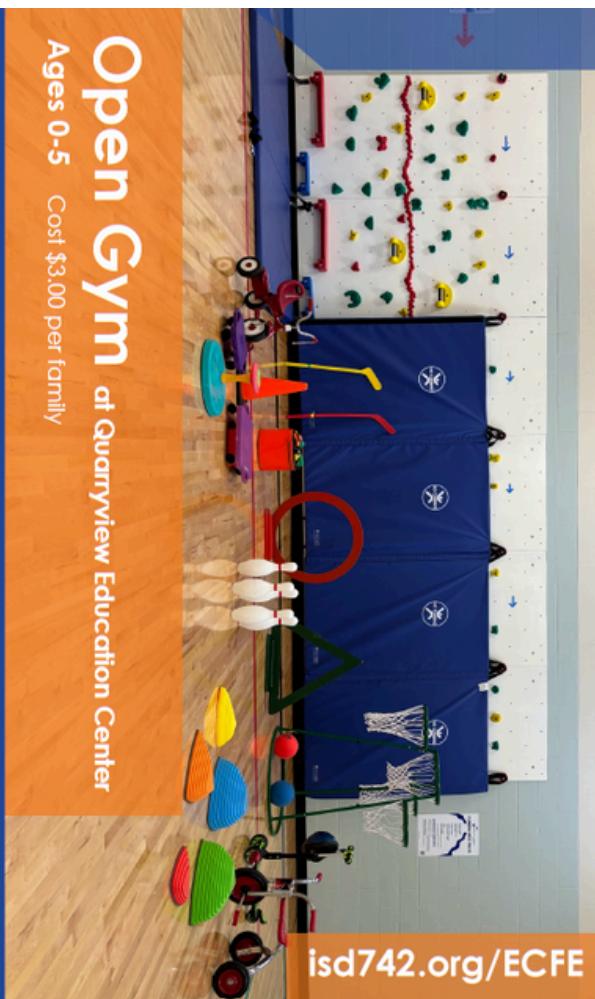
Open Gym at Quarryview Education Center

Ages 0-5 Cost \$3.00 per family

Fridays: 12-2:00 PM
Nov. 7-March 27

No open gym on 11/28, 12/26, 1/2, 3/6, 3/20 & weather-related closures

Full schedule & registration
at tinyurl.com/Qvopenpgym
call 320-370-8250, or
just show up.



isd742.org/ECFE

St. Cloud Area School District 

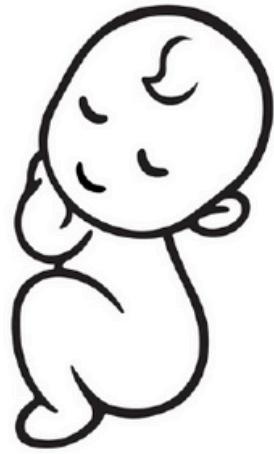
320-370-8250

Quarryview Education Center
800 7th Street South, Waite Park, MN 56387

St. Cloud Area School District 

320-370-8250

Quarryview Education Center 800 7th St S, Waite Park, MN 56387



PLATICAS DE BEBE

Para los padres/cuidadores y bebés de 0 a 12 meses

10:00-11:30 a.m. los jueves

4 **septiembre - 28 de mayo**

(No habrá clases el 10/16, 11/27, 12/25, 1/1, 3/5

& cualquier clérigo relacionado con el clima)

Conéctese con otros padres de recién nacidos y bebés y obtenga información de los educadores.

Únase a nosotros para obtener apoyo, orientación y comunidad mientras navega por la vida con un recién nacido.

i GRATIS!

No es necesario registrarse.

isd742.org/ECFE

Early Childhood Family Education

FREE Way To Grow Classes

Way to Grow is a free ECFE resource for families with classes that offer more flexibility.

- For parents and children birth to age 5

- Families may join anytime

- General parenting topics are covered as well as individualized discussion opportunities for any specific concerns related to the families attending the group

Register by phone: (320)370-8289

Thursdays
9:00- 11:00 am

Or email: jeanine.schroeder@isd742.org



isd742.org/EC

Echa un vistazo a nuestras clases
para padres e hijos en



Centro Educativo Quarryview

800 7th St. S., Waite Park, MN 56387 (320) 370-8250

St. Cloud Area School District

Quarryview Education Center

800 7th Street Waite Park, MN 56387

(320)370-8289

St. Cloud Area School District



HII Pediatric Therapy



FREE SENSO^RY-FRIEN^DLY *playdate*

Join the Family Resource Center for a special playdate at the HII Pediatric Therapy Gym, which is designed just for families of children with special needs. This sensory-friendly event offers a safe, welcoming space for kids to play, explore, and have fun—while parents and caregivers create meaningful connections.

Thursday, January 22nd
6:30pm-8:00pm

HII Pediatric Therapy
9457 Hwy 10 NW
Ramsey MN 55303



Note! Space
is limited.
RSVP
Required!

Register Here:



400 Jackson Ave NW
Elk River, MN 55330

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!



January 7, 2026 @ 1:00 pm - 4:00 pm

Join us once a month at the Family Resource Center for our Diaper Club – A supportive resource for families!

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

Diaper Club



*Note: Big Lake families can also request pick up from Liberty Elementary by sending a request in advance. Please email shari.ley@mainstreetfamilyservices.org for more information.

Call us for more info

612-473-1079

www.mainstreetfamilyservices.org



PARENTING SUPPORT
GROUP

**Wednesday, January 21st
6:00pm-7:30pm**

Liberty Elementary FRC Rm. 104
7901 205th Ave NW, Big Lake, MN 55309

Free Childcare Available!
*Registration requested below



**Meet Our Presenter: Julie Schultz
Executive Director, Main Street Family
Services**

Serving families since 1990, Julie brings 31 years of experience supporting parents and children. She shares practical strategies to nurture stronger family connections.



Register Here:



www.mainstreetfamilyservices.org

For more information call: 612-473-1079

**Join us for our Parenting Support Group: Learn, Grow & Go
Free event • Free childcare provided [Click to register](#)**

This month, we're diving into the topic of creating and maintaining family connections. Together, we'll explore what connection really looks like in our homes—how everyday routines, meaningful moments, and simple habits can strengthen the bond between you and your child.

We'll talk about common challenges families face today, such as busy schedules, stress, and technology, and discover practical, doable ways to improve communication, build trust, and help children feel valued and heard. Parents will leave with ideas they can use right away to bring more warmth, closeness, and calm into their family life.

We'd love to have you join us for an encouraging evening of learning, support, and connection with other parents!