



# 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.

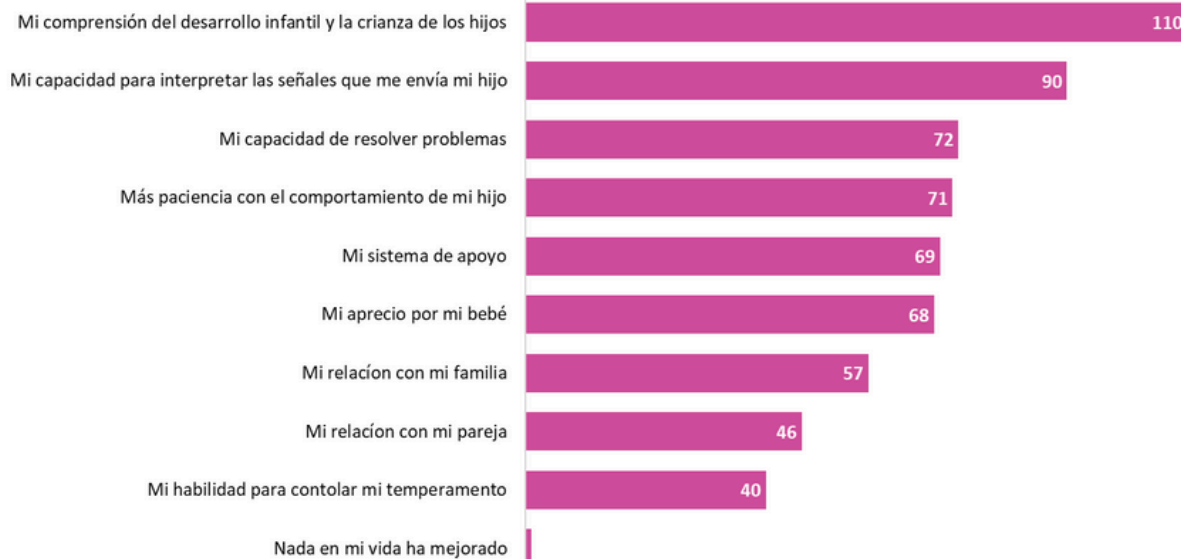


¡Gracias, familias, por ser parte de la  
comunidad de First Steps Central MN!  
¡Nuestro equipo le desea un feliz año!

## 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





**99%**

EL 99% SINTIÓ QUE SIEMPRE/CASI SIEMPRE TIENE SUFICIENTE TIEMPO CON LAS VISITAS DOMICILIARIAS (DURACIÓN, FRECUENCIA) PARA SATISFACER SUS NECESIDADES.

El 90% sintió que siempre. El 9% sintió que la mayor parte del tiempo.

**99%**

EL 99% SE SINTIÓ RESPETADO DURANTE LAS VISITAS DOMICILIARIAS EN EL ESTILO DE CRIANZA Y LAS ELECCIONES HECHAS PARA LOS NIÑOS.

El 88% se sintió extramadamente bien. El 11% se sintió muy bien.

**95%**

EL 95% CONSIDERÓ QUE LOS MATERIALES Y LAS INFORMACIÓN DE LAS VISITAS DOMICILIARIAS ERAN FÁCILMENTE COMPENSIBLES Y/O SE PROPORCIONABAN EN SU IDIOMA PREFERIDO.

Un 5% adicional de los encuestados consider que se les entendía un poco y/o se les proporcionaba en el idioma preferido.

**97%**

EL 97% CONSIDERÓ QUE LOS MATERIALES Y LAS INFORMACIÓN DE LAS VISITAS DOMICILIARIAS SON ÚTILES PARA DETERMINAR QUÉ ES LO MEJOR PARA SUS HIJOS.

El 76% les consideró extramadamente útil; El 21% les consideró muy útil.

**97%**

EL 97% SE SINTIÓ SEGURO DE QUE PUEDE HACER UN BUEN TRABAJO CRIANDO A SUS HIJOS DESDE QUE PARTICIPÓ EN LA VISITA DOMICILIARIA.

El 90% estuvo de acuerdo; El 7% estuvo algo de acuerdo.

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/>



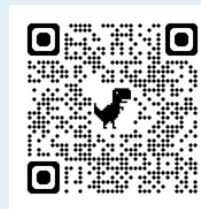
### Pintura de bolas de nieve

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



## Atención plena

Respiraciones con chocolate caliente (1:05) <https://youtu.be/yLB9BcIVtIs>



Imagina que está sosteniendo una taza caliente de chocolate caliente. Inhale lentamente por la nariz y huela 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, anímela a que se ponga en contacto con nosotros para obtener más información. Pueden autorreferirse en nuestro sitio web

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

enviarnos un correo electrónico a [referrals@firststepscentralmn.org](mailto:referrals@firststepscentralmn.org), o llamarnos o enviarnos un mensaje de texto al 763-276-0441



**Diversión Can**  
**First Steps**  
**en invierno**

**MIÉRCOLES. 7 DE ENERO**  
10:00am-1:00pm  
Ven a cualquier hora!

**EVENTO GRATIS**

**¡Ven a divertirse con nosotros en enero!**

Decoraremos galletas y haremos una manualidad de copito de nieve con brillantina.

Ven a jugar, crear y hacer nuevos amigos.

Centro de Recursos Familiares de Main Street  
 400 Jackson Ave NW  
 Elk River, MN 55330

**ELLISON Center**  
**Book Clubs**

WINTER 2026

**LET'S LEARN TOGETHER!**  
for caregivers & professionals

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

1pm Tuesdays (Virtual) Jan 20, 27, Feb 3, 10, 17, 24

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

**REGISTRATION & MORE INFO**

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

**SCAN ME**

**COST**

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

**CONTACT INFO**

Email: [beka@ellisoncenter.org](mailto:beka@ellisoncenter.org)  
Phone: 320-406-1600



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



¿Quiénes deben atender?: Padres, cuidadores, padres de crianza o sustitutos y tutores (custodios).

Puedes elegir entre dos opciones de clases:

Opción A: Virtual, los martes de 13:00 a 14:30 (presentado por Yoalys Ramos)

Fechas: 20 y 27 de enero, 3, 10, 17 y 24 de febrero, 3 y 10 de marzo.

Opción B: Virtual, los miércoles de 19:00 a 20:30 (presentado por Paola Cardenas)

Fechas: 21 y 28 de enero, 4, 11, 18 y 25 de febrero, 4 y 11 de marzo.

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.



SCAN ME

OR

[Click Here](#)



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

**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.



SCAN ME

OR

[CLICK HERE](#)

**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.

For questions or to register, please contact Cathy at Ellison Center:  
320-406-1600, extension 0 or email: [office@ellisoncenter.org](mailto:office@ellisoncenter.org)

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](mailto:pam@ellisoncenter.org).

**Ellison Center**  
*A place for growth, development, and reflection*





**2026 WINTER / SPRING**

# ECFE

classes

Early Childhood Family Education

[isd742.org/ECFE](http://isd742.org/ECFE)

## Parent Child Classes

Register now! Enroll anytime!

**Class schedule on the back**

Scan for registration

- Parents are the child's first and most important teacher.
- We provide quality learning opportunities and resources for parents and children.
- Parents and children attend together.
- For parents and children birth to kindergarten entry. (0 - 5 years.)
- A sliding fee scale is used to determine cost for classes. **(We do not turn anyone away due to an inability to pay.)**



**f** St. Cloud Area School District Early Childhood

**i** ISD742\_Early\_Childhood

**Quarryview Education Center**

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

St. Cloud Area School District **742!**

11/21/25

ECFE Class Schedule					WINTER / SPRING 2026	
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday		
9:00-11:00 am 2s: 24-36 mo	9:00-11:00 am Toddlers 12-24 mo	9:00-11:00 am Toddlers 18-24 mo	10:00-11:30 am Baby Talk: 0-12 mo (Free, Drop-In)	9:00-11:00 am Toddlers 12-24 mo	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 Literacy 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 Family Time 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)	12:00-2:00 pm ECFE Open Gym 0-5 yrs (3s), Drop-In (Jan, Feb, March)	
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	12:00-1:45 pm Explore, Play, Learn 3s & 4s			
12:00-1:45 pm Bharaninda Dhaqamada Dhan 0-5 sano (oo leh turjuba)						
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	<b>RUN &amp; READ</b> Ages 1-5 yrs 9:30-11:30 a.m. January 24 February 21 March 14 FREE Fun time in the gym, story time & snack		
5:30-7:00 pm 2s & 3s 24-48 mo		5:30-7:00 pm ZSLGBRQA+ 0-5 yrs (Apr 8-May 27)	4:30-6:00 pm Family Time 0-5 yrs			
5:30-7:00 pm Family Time 0-5 yrs						
Evening						

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

**3 ways to register!**

1. QR code (front page)
2. Call (320) 370-8250
3. In-person at Quarryview Education Center

**Spring Fling**  
Tuesday, May 12  
5-7 pm  
For birth to Kindergarten entry  
Free Spring Theme Activities

**Super Saturdays**  
for Dads & Children  
9:30-11:30 am  
1/10, 2/7, 3/14, 4/11, 4/25



[isd742.org/ECFE](http://isd742.org/ECFE)

## 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



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

320-370-8250



[isd742.org/ECFE](http://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/QVopengym](http://tinyurl.com/QVopengym)  
call 320-370-8250, or  
**just show up.**



Parents and children play together in the gym and/or motor room.

ECFE staff are there to answer questions about ECFE classes and other Early Childhood resources at Quarryview Education Center.

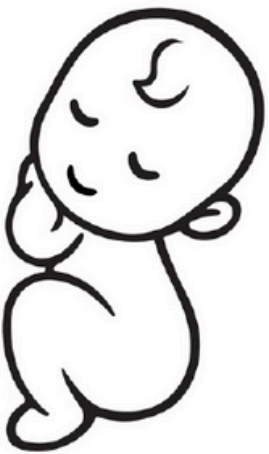


**Quarryview Education Center**

800 7th Street South, Waite Park, MN 56387

320-370-8250





# 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, 12/26, 1/1, 3/5  
& cualquier día reemplazado 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.

*Temas a discutir:* Adaptarse a la paternidad, cuidado del bebé tiempo de cuidado, dormir, autocuidado post-parto, jugar, desarrollo cognitivo y socioemocional, desarrollo motor y del lenguaje, cambio familiar, etc.

**iGRATIS!**

No es necesario registrarse.



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

[isd742.org/ECFE](http://isd742.org/ECFE)



Early Childhood Family Education

[isd742.org/EC](http://isd742.org/EC)

## 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

Classes meet on

**Wednesdays**

12:00-1:30 pm

**OR**

**Thursdays**

9:00- 11:00 am

**Register by phone: (320)370-8289**

**Or email: [jeanine.schroeder@isd742.org](mailto:jeanine.schroeder@isd742.org)**



**Quarryview Education Center**  
800 7th Street Waite Park, MN 56387 (320)370-8289









# FREE SENSORY-FRIENDLY playdate

Join the **Family Resource Center** for a special playdate at the **HHH 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 22<sup>nd</sup>**  
**6:30pm-8:00pm**

HHH Pediatric Therapy  
9457 Hwy 10 NW  
Ramsey MN 55303



**Note! Space is limited- RSVP Required!**

Register Here:



Call us for more info

 612-473-1079

 [www.mainstreetfamilyservices.org](http://www.mainstreetfamilyservices.org)



# 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



**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

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



## "CREATING AND MAINTAINING FAMILY CONNECTIONS"

Come discover the little things that help families feel close, the everyday hurdles we all navigate, and simple ways to deepen connection at home. Bring a friend and grow together!

**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](http://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!