



Boletín de bienestar del condado de Pennington Red Lake

Agosto 2024



SALUD PÚBLICA AMBIENTAL

- El Equipo de Salud Pública Ambiental completa una evaluación de la vivienda, alquilada o propia.
- El miembro del equipo hace recomendaciones, brinda educación y suministros, si es necesario.

AHORA ACEPTANDO REFERENCIAS

PREVENIR. PROMOVER. PROTEGER.

Hogares más saludables = comunidades más saludables



¿Sabías? Un hogar más saludable crea personas más saludables y comunidades más fuertes. Nuestro Equipo de Salud Pública Ambiental puede ayudarte a mantener su hogar limpio, seguro y libre de plagas. Para obtener más información, llame a su agencia de salud pública local al: 218-681-0876.

Apertura de trabajo **Coordinador de Proyectos de Salud Pública de Americorp**

Como coordinador de proyectos de salud pública, puede ayudar al sistema de salud pública a brindar servicios críticos en su comunidad. Public Health Corps, en asociación con la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Minnesota, le brinda una valiosa experiencia práctica en salud pública, además de orientación profesional y apoyo de expertos en salud pública. Usted proporciona las habilidades, la dedicación y el tiempo que nuestras comunidades necesitan.

Aplicar en <https://shorturl.at/Hp7q5> o llame al 218-681-0876 para más información

Consejos para padres primerizos de Child Parent Institute

Recuerde atender sus necesidades.

Esto es como ponerse primero la máscara de oxígeno en un avión para poder respirar y ayudar a otra persona a ponérsela. Cuidar sus propias necesidades de salud física y mental la ayudará a sentirse tranquila y lista para responder a las necesidades de su bebé.

Encuentra tu ritmo con las rutinas diarias.

A veces, puede parecer un juego constante de adivinanzas determinar si el llanto de un bebé significa que tiene hambre, está cansado, está incómodo, siente dolor o necesita contacto físico y consuelo. Puede resultarle útil realizar un seguimiento de las veces que su bebé llora, qué parece causarlo y qué ayuda a calmarlo. Después de un tiempo, es probable que notes patrones que te ayudarán a anticipar y responder a las necesidades de tu bebé y a crear rutinas diarias de alimentación, siestas, cambios de pañales y tiempo de juego. La previsibilidad de estas rutinas puede ser reconfortante para todos y se convierten en oportunidades para pasar tiempo de calidad, hablar juntos (y leer y cantar) y dar afecto: las estrategias de crianza positivas Triple P fundamentales que construyen relaciones sólidas entre padres e hijos.

Busque y acepte apoyo.

Convertirse en padre o cuidador por primera vez es un cambio importante en la vida que puede crear una mezcla de emociones, desde felicidad y satisfacción hasta miedo, depresión, ansiedad o incluso ira. Asistir a un grupo de apoyo o a una clase para padres primerizos puede brindarle la tranquilidad de saber que no está solo. Si los sentimientos duran mucho tiempo, se fortalecen o hacen que sea difícil superar cada día, considere hablar con un consejero, su proveedor de

atención médica, un pastor o un educador de padres, alguien que lo escuche con compasión y pueda brindarle apoyo. y otros recursos.

Pensamientos finales

La vida como nuevo padre está llena de muchos altibajos. Todos los padres podrían necesitar ayuda para criar a sus hijos, sin importar su cultura, género, orientación sexual, ingresos o nivel educativo. Adaptarse a la paternidad lleva tiempo, pero los días de llanto incesante y falta de sueño eventualmente terminarán, e incluso es posible que algún día los extrañes.



ÚNASE A NOSOTROS PARA UN

Baby Shower Comunitario

LUNES 26 DE

AGOSTO DE 2024

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE 11
A 13 HORAS

Para futuros padres y nuevos padres (0-6 meses) en los condados de Pennington, Red Lake y Marshall

Se sirve almuerzo gratis Servicios de apoyo posparto Obsequio gratuito Obtenga información sobre las visitas familiares a domicilio Regístrese para recibir premios Obtenga respuestas a sus preguntas y conozca los recursos disponibles

DEPARTAMENTO DE CARRETERAS
DEL CONDADO DE PENNINGTON
250 125TH AVE NE THIEF RIVER
FALLS, MINNESOTA

Patrocinado



218-681-0876 TRF
or 218-253-4378 RLF
www.pennredlakecopublichealth.com