



# Bienvenido a la paternidad

Una guía familiar

# Los niños aprenden de lo que viven

Por Dorothy Law Nolte

Si los niños viven en un ambiente de **crítica**,  
aprenden a **condenar**.

Si los niños viven en un ambiente **hostil**,  
aprenden a **pelear**.

Si los niños viven en un ambiente en el que se les  
**ridiculiza**, aprenden a ser **tímidos**.

Si los niños viven en un ambiente en el que se les  
**avergüenza**, aprenden a **sentirse culpables**.

Si los niños viven en un ambiente en el que se les  
**estimula**, aprenden a tener **confianza**.

Si los niños viven en un ambiente de **tolerancia**,  
aprenden a **ser pacientes**.

Si los niños viven en un ambiente de **ovación**,  
aprenden a **apreciar**.

Si los niños viven en un ambiente de **aceptación**,  
aprenden a **amar**.

Si los niños viven en un ambiente de **aprobación**,  
aprenden a **querer a sí mismos**.

Si los niños viven en un ambiente **honesto**,  
aprenden la **honestidad**.

Si los niños viven en un ambiente **seguro**,  
aprenden a **crear en ellos mismos y en los demás**.

Si los niños viven en ambiente de **amistad**,  
aprenden que el **mundo es un lugar agradable para vivir**.

# Índice

## **El cuidado de un bebé**

- 3 Números de teléfono
- 4 ¡Felicitaciones! ¡Tiene un nuevo bebé!
- 6 Llevar el bebé a casa: una lista de verificación
- 7 Conocer a su bebé
- 8 La alegría de jugar
- 9 Cuando lloran los bebés
- 10 Consejos para ayudar a calmar a un bebé que llora
- 12 Lactancia materna: el primer paso para la buena salud del bebé
- 14 Reacciones de los niños ante el nuevo miembro de la familia
- 15 Encontrar un buen cuidado infantil
- 17 Consejos importantes de seguridad
- 20 Sudden Infant Death Syndrome (Síndrome de muerte súbita infantil, SIDS, por su siglas en inglés)
- 22 Vacunas (inmunizaciones): importantes para la buena salud del bebé
- 24 Prevención del envenenamiento infantil por plomo
- 26 Buenos hábitos de salud dental
- 28 Listas de control para niños en crecimiento
- 32 Seguro médico
- 33 Planificación familiar
- 34 Atención médica de su bebé
- 36 Cuando los bebés necesitan atención médica especial
- 38 Futuros embarazos

## **Consejos de supervivencia para los padres**

- 42 Información importante acerca de la depresión posparto
- 43 Dormir
- 44 Tomar tiempo para usted
- 45 Algunas notas especiales para las madres
- 47 Crear espacio para los padres y parejas
- 48 Notas especiales para los padres transgénero, bisexuales, homosexuales, lesbianas
- 49 Tomar tiempo para estar juntos
- 50 Regresar a trabajar

## **Recursos**

- 53 Recursos para padres
- 56 Otros organismos del estado de Nueva York (NYS, por sus siglas en inglés) que prestan servicio a padres y a niños
- 58 Organizaciones sin fines de lucro de NYS
- 59 Recursos nacionales
- 60 Recursos para padres adoptivos
- 62 Recursos para padres transgénero, bisexuales, homosexuales, lesbianas

# El cuidado de un bebé



# Números de teléfono

**Quando necesite a alguien para que cuide de mi bebé, puedo llamar a:**

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

**Quando necesite asistencia, puedo llamar a:**

CLÍNICA DE SALUD MENTAL DEL CONDADO o CENTRO DE SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

CENTRO DE SALUD DE LA COMUNIDAD

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA LOCALIDAD

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

**Quando tenga preguntas acerca del cuidado del bebé, puedo llamar a:**

MÉDICO DEL BEBÉ

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

MI MÉDICO o ENFERMERA COMADRONA

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

MI DENTISTA

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

ENFERMERA DE SALUD PÚBLICA o ENFERMERA A DOMICILIO

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

CLÍNICA MÉDICA DEL CONDADO

NOMBRE	TELÉFONO
--------	----------

Quando piense que mi hijo se envenenó, puedo llamar a la National Poison Control Hotline (línea directa de control de envenenamiento nacional) al **1-800-222-1222**.

Por una emergencia grave o que atente contra la vida, puedo llamar al **911** para obtener la ayuda de la policía, de los bomberos y de una ambulancia.

# ¡Felicitaciones! ¡Tiene un nuevo bebé!

Este es un momento muy emocionante. Tiene mucho que aprender acerca del bebé y de usted mismo. ¡Conforme su bebé crezca, usted también crecerá! Puede tener diferentes sentimientos:

- **Alivio** La larga espera de su bebé terminó. Tiene un nuevo bebé para amar.
- **Cansancio** Ahora está muy cansado. Todos los nuevos padres lo están, así que trate de descansar.
- **Felicidad** Tener un bebé puede hacerle muy feliz. Pero si no está saltando de alegría, ¡relájese! Pronto comenzará a sentirse mejor y más como usted. Sin embargo, si siempre se siente triste, puede tener depresión posparto (consulte la página 42).
- **Preocupación** Quiere ser un buen padre. No está seguro de que vaya a serlo. ¡No se preocupe! Todos los nuevos padres tambalean al principio.

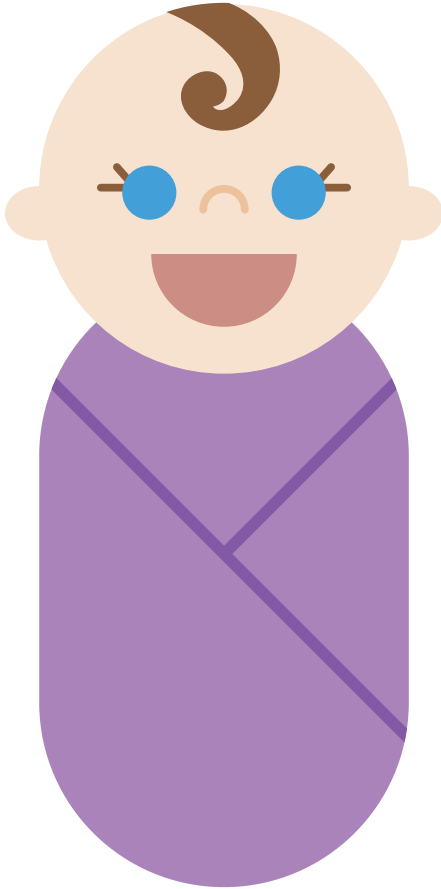
Todos estos sentimientos son normales. Es divertido ser padre, pero criar a un niño requiere de un gran trabajo. Todos necesitan ayuda y apoyo para ser buenos padres. El apoyo puede venir de sus propios padres o de otros miembros adultos de la familia. Los amigos cercanos en quienes confía a menudo pueden ser excelentes niñeras y encargados del cuidado.

¿Necesita a alguien con quién hablar? La familia, los amigos y los vecinos que saben lo que es ser un nuevo padre pueden ser buenos oyentes. Anote algunos nombres y números de teléfono en la página 3 y manténgalos a la mano para que sepa donde encontrarlos.

A veces puede sentirse solo. Recuerde que hay muchos lugares a donde puede ir y cosas que puede hacer con un nuevo bebé. Trate de encontrar otros padres para hablar. Busque un grupo de apoyo de padres o un centro familiar en su vecindario, pueblo o ciudad.

Las clases para padres son divertidas, educativas y puede hacer nuevos amigos. Comuníquese con la County Cooperative Extension Office (Oficina de extensión cooperativa del condado), que ofrece programas y materiales educativos para padres. También puede comunicarse con el departamento de salud local, centro médico de la comunidad o proveedor de cuidado infantil para realizar sus preguntas.

Llame a la biblioteca pública. Pregunte por alguna persona en Children's Services (Servicios para niños). Muchas bibliotecas públicas tienen programas para padres y niños. Las bibliotecas también tienen libros maravillosos. Lo mejor de todo es que los libros son gratis.



# Llevar el bebé a casa: una lista de verificación

Volver a casa es un gran acontecimiento. Ayuda tener todo listo antes de que el bebé llegue a casa. Estas son algunas cosas que necesitará:

- Un lugar seguro para que duerma su bebé** Necesitará un moisés o una cuna que cumpla con las normas de seguridad nacionales. Asegúrese de que el espacio entre los barrotes de la cuna no sea más ancho que  $2\frac{3}{8}$  pulgadas para que la cabeza del bebé no se atore. Es mejor no dejar que el bebé duerma en la misma cama con usted o con cualquier otra persona para evitar que se asfixie mientras duerme. No utilice una cuna antigua pintada, especialmente si la pintura se está pelando. Comuníquese con el departamento de salud de su localidad para obtener más información acerca de las cunas.
- Un asiento de seguridad que se oriente hacia atrás para el vehículo** No puede llevar a su bebé a casa sin un asiento de seguridad para niños. Estos mantienen al bebé a salvo cuando viaja en el vehículo. Algunos condados tienen programas de distribución de asientos de seguridad para niños para las familias con bajos ingresos. El departamento de salud de su localidad puede referirle a un programa gratuito o a bajo costo de distribución de asientos de seguridad para niños. Los técnicos certificados en seguridad de niños pasajeros de su localidad pueden brindarle asistencia acerca de cómo instalar y utilizar el asiento de forma adecuada.
- Ropa de bebé** El bebé necesitará camisitas de algodón, pijamas calientes, algunos trajes ajustables, un suéter y zapatitos o calcetines.
- Suministros varios** Tenga suficientes pañales. La mayoría de los bebés utilizan entre seis y diez pañales al día. También tenga a mano un jabón suave, champú de bebé, hisopos de algodón, crema o ungüento para el área del pañal y un termómetro. Es útil tener un paño para limpiar las encías del bebé después de alimentarle.

¡Si necesita ayuda para conseguir artículos para el bebé, asegúrese de solicitarla a las enfermeras en el hospital!



## Conocer a su bebé

La primera tarea para los padres y los bebés es aprender a amarse. Muchos padres piensan que amarán a sus bebés “a primera vista”. Esto puede tomar tiempo. No se preocupe si tiene sentimientos encontrados al principio.

Conocer a su bebé es el primer paso para amarlo. Hasta ahora, solo podía imaginar cómo sería el bebé. ¡Ahora ya lo sabe! Su bebé puede ser una sorpresa para usted. Por ejemplo, el bebé puede tener un aspecto diferente al que pensaba. Muchos bebés tienen la cabeza de forma diferente, las piernas arqueadas, no tienen pelo o tienen mucho pelo.

¡No hay dos bebés iguales! El bebé puede actuar de manera diferente a como pensaba:

- Algunos bebés son “activos”. Se mueven mucho. Se menean. Agitan sus brazos y patean con sus piernas. Otros bebés son “tranquilos”. Se mantienen quietos. Duermen mucho.
- Algunos bebés duermen y comen aproximadamente a la misma hora todos los días. Otros no lo hacen.
- A algunos bebés les gustan los lugares, las personas y los juguetes nuevos. A otros bebés les gusta únicamente lo que conocen. Les toma tiempo sentirse cómodos con las personas y los objetos nuevos.
- A algunos bebés no les gusta mucho la luz o el ruido. Se sienten molestos cuando están mojados, tienen mucho frío o mucho calor.
- Algunos bebés pueden prestar atención durante mucho tiempo. Otros bebés pueden aburrirse rápidamente.
- Algunos bebés pueden calmarse por sí mismos. Otros bebés necesitan que se les cargue o que se les hable.
- Algunos bebés se acurrucan. Otros se retuercen.

Las tareas diarias de alimentación, cambio de pañales, bañar y vestir a su bebé son una buena forma para aprender el uno del otro.

¡Descubrir todo sobre el bebé es uno de los primeros deleites de ser padre!

# La alegría de jugar

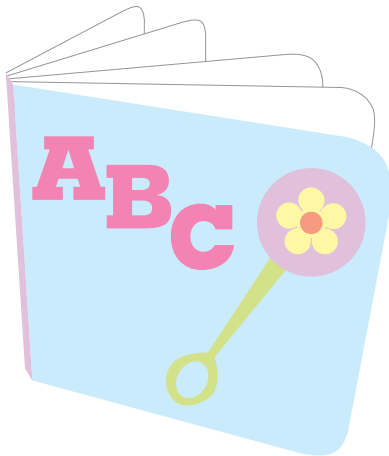
Los padres, hermanos, las hermanas, los abuelos y otras personas pueden hacer un gran diferencia al hablarle, cantarle y leerle a un recién nacido.

Jugar es importante y divertido para ambos.

¡Usted es el mejor juguete para su bebé! Prueben algunos de estos simples juegos juntos:

- **Hable con su bebé.** Escuche los sonidos que hace su bebé. Si el bebé balbucea, ¡balbucéele!
- **Ofrezca sus dedos al bebé para que los agarre.** A los bebés les encanta practicar agarrar.
- **Mire al bebé a los ojos. Cántele, háblele o hágale sonidos de arrullo.** Mueva su cabeza lentamente de un lado a otro frente a su bebé. A los bebés les encanta mirar las caras y seguir el sonido de una voz, especialmente la suya.

Leerle al bebé es una gran manera de estimular el desarrollo del lenguaje. Al elegir los libros para el bebé, busque imágenes pronunciadas, coloridas, palabras simples, que rimen y que sean fáciles de seguir para el bebé. Léale en voz alta. Utilice su voz para hacer la historia lo más interesante posible. Recuerde, las bibliotecas tienen libros que puede tomar prestados ¡gratis!



# Cuando lloran los bebés

Puede preocuparle no conocer las necesidades de su bebé. ¡No se preocupe! Los bebés le dejarán saber lo que necesitan a través del llanto.

Al principio, es posible que tenga que probar un par de cosas para que el bebé esté feliz. En poco tiempo, será capaz de distinguir un “llanto por hambre” de un “llanto por sueño”.

El llanto también le permite saber cuando el bebé está enfermo. ¿Escucha extraño el llanto de su bebé? ¿Ha llorado el bebé por más tiempo y más fuerte que lo habitual? ¿Ha estado el bebé tranquilo de forma inusual o menos activo que lo normal? Llame al médico del bebé o a la clínica médica. Ellos pueden indicarle qué hacer.

A veces los bebés lloran cuando no “necesitan” nada. Al igual que usted, los bebés necesitan deshacerse de la energía acumulada. Los bebés lo hacen a través del llanto. Muchos bebés tienen “períodos en los que están irritables” todos los días. A menudo, estos períodos en los que están irritables se presentan al final del día.

Un bebé que llora y que no para de llorar puede estar molesto. Trate de calmarlo. Los bebés saben cuando usted está enojado. Esto los hace llorar más alto y más fuerte.

## **Síndrome del bebé sacudido**

No importa que tan impaciente o enojado se sienta, nunca sacuda o golpee al bebé.

Un fuerte sacudido puede provocar daño cerebral, ceguera, pérdida de audición, problemas de aprendizaje, convulsiones, parálisis cerebral, parálisis o incluso la muerte.

Asegúrese de indicarle a todos los que cuidan del bebé que nunca deben sacudirlo o golpearlo por ningún motivo.

Para obtener más información acerca del Shaken Baby Syndrome (Síndrome del bebé sacudido), comuníquese con el Departamento de salud de NYS, Bureau of Occupational Health and Injury Prevention (Oficina de salud laboral y prevención de lesiones) al (518) 473-1143.

# Consejos para ayudar a calmar a un bebé que llora

- Revíselo para ver si su bebé tiene hambre, tiene mucho calor o frío o si necesita un cambio de pañal.
- Meza suavemente al bebé.
- Cántele, tararéele o háblele a su bebé.
- Ponga un CD o encienda la radio. La música suave puede calmar al bebé.
- Lleve al bebé a pasear en el carruaje.
- Ponga a funcionar la aspiradora, secadora de cabello o haga algún otro ruido.
- Coloque al bebé boca arriba y frótle suavemente el estómago. Esto puede ayudar a que el bebé se sienta mejor.
- Revíselo para ver si el bebé está enfermo o tiene fiebre.

¿Ya intentó todos estos trucos? Lo único que puede hacer ahora es esperar. ¡Si usted comienza a sentirse molesto, tome un descanso! No pierda la calma, ya que esto no le ayudará ni a usted ni al bebé. Si parece que nada funciona:

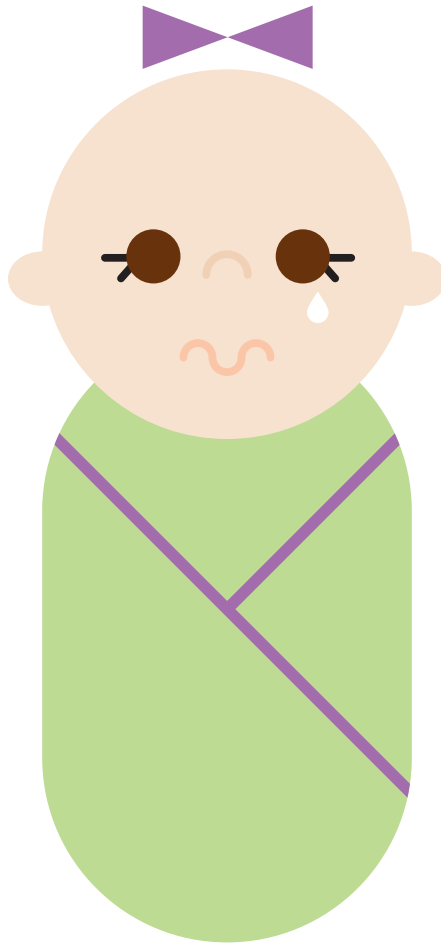
- Ponga a su bebé en un lugar seguro y tome un breve descanso. Tome una taza de té o una bebida caliente (pero no tome bebidas calientes mientras carga al bebé).
- Tome de 5 a 10 minutos para leer, escuchar música, ejercitarse o hablar con un amigo.
- Piense en cómo es de dulce el bebé cuando no está llorando. Recuerde las cosas que más le gustan del bebé.
- Llame a alguien de confianza para que le ayude. Deje que esa persona cuide del bebé mientras usted se relaja.

Si el bebé llora por mucho tiempo, comuníquese con el médico del bebé o a la clínica médica. Es la única forma de asegurarse de que su bebé no está enfermo.

**Recuerde: ¡Nunca, nunca sacuda, ni golpee al bebé!**

Cualquiera podría ser capaz de sacudir a un bebé, incluso una madre, un padre o una niñera. Comparta esta importante información con cualquier persona que cuide al bebé. Hágales saber que está bien solicitar ayuda y que deben llamarle si se sienten frustrados.

Si se siente abrumado por las presiones de la paternidad, comuníquese a Parent Helpline (Línea de ayuda para padres) (con atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana) al 1-800-244-5373.



# Lactancia materna: el primer paso para la buena salud del bebé

Elegir cómo va a alimentar a su bebé es una de las decisiones más importantes que tomará como nuevo padre. La lactancia materna le dará al bebé el mejor comienzo posible en la vida.

La leche materna es el primer alimento perfecto. La leche materna tiene el equilibrio adecuado de nutrientes para proteger a los bebés de enfermedades y ayuda al bebé a crecer saludable.

Los bebés únicamente necesitan la leche materna durante los primeros seis meses. Los beneficios continuarán mientras lo amamante. Los expertos recomiendan la lactancia materna exclusiva (dar al bebé solo leche materna) durante los primeros seis meses y continuar la lactancia materna durante 12 meses o más de acuerdo a lo que desee usted y el bebé. El tiempo que dedica al bebé pasa rápido, pero el vínculo que se crea por amamantar a su hijo durará por siempre.

Platique sobre la lactancia materna con su proveedor de atención médica, médico, enfermera comadrona, enfermera profesional, consejero de nutrición de WIC (mujeres, bebés y niños), La Leche League, o el especialista en lactancia del hospital.

Si no puede amantar y debe utilizar fórmula, mime al bebé mientras lo alimenta y haga que las comidas sean experiencias que creen un lazo fuerte. WIC puede ayudarle con el costo de la fórmula del bebé y explicarle como preparar la fórmula de manera segura (consulte Recursos para padres en la página 53).

Si está dando lactancia materna, evite ingerir alcohol y limite la cafeína.

Recuerde: no apoye un biberón sobre algo para sostener sin sus manos, ya que esto puede provocar que el bebé se ahogue.

Aprenda más sobre la lactancia materna al visitar [www.breastfeedingpartners.org](http://www.breastfeedingpartners.org).

## **Los bebés que se amamantan:**

- Forman un vínculo especial con su madre. El contacto piel con piel reconforta al bebé y crea una sensación de seguridad y confianza.
- Están más protegidos contra enfermedades bacterianas y virales como los resfriados, gripes, neumonía, influencias e infecciones de oído.

- Tienen menor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil, diabetes, obesidad y alergias en comparación con los bebés que se alimentan con fórmula.
- Tienen el equilibrio perfecto de nutrientes en las cantidades correctas. La leche materna cambia constantemente para satisfacer las necesidades de crecimiento del bebé. La leche materna es fácil de digerir.

### ***Las madres que amamantan a sus bebés:***

- Se recuperan más rápido después del parto.
- Vuelven a un peso normal con más facilidad que las madres que alimentan a sus bebés con fórmula.
- Descansan mejor por la noche. Las tomas nocturnas son más fáciles y menos perturbadoras que con fórmula.
- No tienen que comprar fórmulas de alto costo, lavar y esterilizar biberones o preparar fórmula. La leche materna está siempre lista, con la temperatura adecuada y nunca la retiran los fabricantes.
- Tienen menor riesgo de determinados tipos de cánceres.
- Experimentan los beneficios de las hormonas que se liberan mientras da de mamar, las cuales relajan tanto a la madre como al bebé, reducen los niveles de estrés y refuerzan la unión.
- Experimentan un retorno más rápido del útero al tamaño previo al embarazo.
- Experimentan una demora en el retorno de la fertilidad, esto para las mujeres que dan “exclusivamente lactancia”. Sin embargo, puede quedar embarazada de nuevo, aun si amamanta, así que necesita asegurarse de utilizar un método para evitar un embarazo no planificado si es sexualmente activa. Consulte con su proveedor de atención médica o enfermera sobre los métodos de control de natalidad mientras esté en el hospital o tan pronto como sea posible después de irse a casa.

# Reacciones de los niños ante el nuevo miembro de la familia

Las hermanas y los hermanos pueden tener varias reacciones ante el nuevo bebé. Los niños pequeños a menudo les dicen a los padres, “Vamos a devolver al bebé ahora, ¿de acuerdo?”

No es fácil cuidar al bebé y también a un niño pequeño. Su hijo extrañará ser el centro de atención. Muchos niños pequeños de repente actúan otra vez como bebés. Si su hijo le pide un biberón o se chupa el pulgar, trate de ser paciente. Esto es normal.

Los bebés no sienten celos, pero los otros hijos pueden estar celosos del nuevo bebé (aunque no lo reconozcan). Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a llevarse bien con el bebé:

- Pase tiempo a solas con su hijo. Pasen un rato divertido juntos mientras el bebé duerme.
- Hablen acerca del bebé. Explíquelo a su hijo qué es lo que los bebés necesitan y lo que les gusta.
- Los niños pequeños le pueden alcanzar los pañales o encontrar los juguetes. Felicite a su hijo por ser un buen ayudante.
- Un hijo mayor puede ayudar a cambiar los pañales al bebé o a alimentarle.
- Las visitas hacen muchas preguntas acerca del nuevo bebé. Deje que sus hijos mayores les digan a las visitas cuánto pesa y cómo se llama el bebé. Esto hará que su hijo se sienta muy especial.
- Enseñe a su hijo cómo mantener seguro al bebé y que nunca debe sacudir o golpear al bebé.

Algunos niños tienen problemas para acostumbrarse a un nuevo bebé. Si está preocupado por su hijo, llame al médico de su hijo o a la enfermera para pedir un consejo.



# Encontrar un buen cuidado infantil

Para los padres que regresan a trabajar después del nacimiento del bebé, es muy importante encontrar un buen cuidado infantil. Encontrar un buen cuidado infantil puede tomar algún tiempo. Puede considerar una guardería infantil o el cuidado en la casa de alguien. Cualquiera que elija, querrá sentir que tomó la decisión correcta. A continuación se presentan seis pasos para ayudarlo a encontrar un buen cuidado infantil:

- **Comience con anticipación** Empiece a buscar opciones de cuidado infantil desde antes del nacimiento del bebé. Coméntelo con un amigo de confianza, pariente o colega que tenga un proveedor de cuidado infantil de confianza. Encontrar el cuidado infantil adecuado puede tomar tiempo. Comuníquese con Child Care Resource Referral Center (Centro de referencia de recursos de cuidado infantil, CCRR, por sus siglas en inglés) para conocer las opciones de cuidado infantil. Llame al 1-800-424-2246 o visite [www.health.ny.gov/community/infants\\_children/early\\_intervention/transition/appendix\\_c.htm](http://www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention/transition/appendix_c.htm) o [www.earlycareandlearning.org/childcare/map.cfm](http://www.earlycareandlearning.org/childcare/map.cfm). Office of Children and Family Services (Oficina de servicios familiares e infantiles) tiene un sitio web para ayudarlo a encontrar el cuidado infantil: [www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/looking.asp](http://www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/looking.asp)
- **Solicite información** Solicite información sobre la selección del cuidado infantil en el CCRR más cercano. Solicite una lista de las guarderías infantiles y de los proveedores de cuidado infantil familiar en su área. Pregunte cómo puede obtener información acerca de las quejas y las violaciones de la licencia. Averigüe si existe algún programa que le ayude a pagar el cuidado infantil.
- **Visite y haga preguntas** Visite varios lugares de cuidado infantil. Si es posible, lleve al niño con usted. Anote todo lo que sea importante y que piense pudiera olvidar después. Durante la visita, pregunte y observe si existe lo siguiente:
  - > ambientes seguros, confortables y limpios
  - > personal calificado que disfrute de ayudar a los niños
  - > encargados del cuidado que den margen a los diferentes horarios de los niños
  - > supervisión adecuada, si el grupo es pequeño y si hay poca rotación de personal

- **Haga una elección** Piense acerca de lo que vio durante cada visita y revise lo que anotó. Si tiene preguntas, realice una visita de nuevo. Cuando haya hecho la elección, realice un contrato por escrito que incluya lo siguiente:
  - > las responsabilidades de los encargados del cuidado y de los padres
  - > los días y horarios de atención
  - > las políticas para el período de vacaciones, para emergencias y para enfermedades
  - > costos y acuerdo de pago
- **Haga visitas con su hijo durante algunos días** Esto le dará a su hijo la oportunidad de acostumbrarse al encargado de cuidado mientras está usted presente.
- **Manténgase involucrado** Hable con el encargado del cuidado de su hijo a la hora dejarlo y a la hora de recogerlo. Pregunte. Tenga reuniones regulares con el encargado del cuidado para obtener y compartir información sobre su hijo. Entre un momento de vez en cuando para ver cómo van las cosas. Ofrézcase como voluntario o participe en eventos especiales. Participar en el centro de cuidado le permite saber a su hijo y al encargado del cuidado de su hijo que lo que su hijo hace y aprende es importante para usted.



# Consejos importantes de seguridad

Los bebés y los niños pequeños necesitan cuidados especiales para mantenerlos seguros. Comparta la siguiente información con los familiares, proveedores de cuidado infantil y cualquier otra persona que cuide a su bebé.

Algunos números importantes y sitios web:

- **Ayuda en caso de envenenamiento** 1-800-222-1222 (atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, hay traductores disponibles).
- **The Parent Helpline (Línea de ayuda para padres)** 1-800-244-5373 (atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inglés/español)
- **Prevención de asfixia en niños** [www.health.ny.gov/prevention/injury\\_prevention/choking\\_prevention\\_for\\_children.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm)
- **Emergencias** 911
- **Retiro de productos de consumo** [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov)

Para proteger a su bebé:

- **Seguridad contra incendios** Instale y mantenga alarmas de detección de humo y de monóxido de carbono en su casa.
  - > Instale alarmas de detección de humo en el interior de cada dormitorio, en el exterior de cada área para dormir y en cada nivel de la casa, incluyendo el sótano.
  - > Tenga en el lugar un plan de escape en caso de incendio y practíquelo.
  - > Coloque alarmas de detección de monóxido de carbono en una ubicación central, afuera del área de dormir y en cada nivel de la casa.
  - > Mantenga los fósforos, las perillas de la estufa, los encendedores, la gasolina y los objetos inflamables fuera de alcance.
- **Seguridad del asiento del vehículo** Siempre que conduzca con su bebé a bordo utilice un asiento infantil orientado hacia atrás y que esté asegurado de forma adecuada en el asiento trasero. Siga las instrucciones del fabricante del asiento. Revise el manual del usuario del vehículo para asegurarse de que el asiento se instaló y se utiliza correctamente.
- **Seguridad de la cuna** Elija cunas que no tengan barrotes que se suelten o barandas que se bajen. Los espacios entre los

barrotes no deben tener más de 2 $\frac{3}{8}$  pulgadas de separación. Revise que el colchón de la cuna tenga un ajuste perfecto: el espacio entre el colchón y la barandilla debe ser más pequeño que el ancho de dos dedos. La pintura de las cunas fabricadas antes de 1978 puede contener plomo, el cual es tóxico. La cuna no debe tener postes en las esquinas. Coloque la cuna lejos de los cordones de las persianas de las ventanas y de las ventanas. Para obtener más información acerca de las cunas más seguras, visite el sitio web de la U.S. Consumer Product Safety Commission (Comisión de seguridad de productos para el consumidor de EE. UU.): [www.cpsc.gov/info/cribs/index.html](http://www.cpsc.gov/info/cribs/index.html)

- **Seguridad al sujetar al bebé** Siempre utilice los cinturones de seguridad cuando su bebé esté en un carruaje, asiento para niños o silla alta. Lea y siga todas las instrucciones del portabebés y de las cangureras. Revise a menudo al bebé para asegurarse de que esté respirando de forma normal. Algunos bebés se han ahogado en las cangureras.
- **Supervisión segura** Los bebés y los niños pequeños no se deben dejar solos con un hermano pequeño o con una mascota de la familia. Permita que sus hijos le “ayuden” con el bebé de otra forma.
- **No fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé** Para recibir ayuda para dejar de fumar, llame a la New York State Quitline (línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York): 1-866-697-8487; [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)

### **Piense en la prevención segura**

- **Revise los peligros que existen a la altura de su bebé** Cuando los niños comienzan a gatear, asegúrese de cubrir los tomacorrientes eléctricos. Identifique los peligros como los cordones de extensión, los calentadores de piso, los electrodomésticos calientes y los manteles de mesa que puedan halar de la mesa. Asegure cualquier mueble u objeto que pueda caer sobre el bebé.
- **Para evitar quemaduras** No beba líquidos calientes mientras carga al bebé. Ponga el termostato del agua caliente a menos de 110 grados Fahrenheit. Si no puede bajar la temperatura del termostato, utilice un dispositivo anti-quemaduras. Pruebe la temperatura del agua del baño con el antebrazo completo o con el codo y revuélvala para asegurarse de que no esté muy caliente antes de bañar al bebé. Al llenar la

bañera, primero llénela con agua fría, luego agregue agua caliente y después pruebe la temperatura. Coloque a su bebé lejos de la llave.

- **Para evitar lesiones en la cocina** Nunca cargue o lleve al bebé cuando cocine, ni coloque comida caliente cerca del bebé. Cuando cocine, asegúrese de que el bebé está en un lugar seguro, como en un corral, una cuna o silla alta.
- **Para evitar que se ahogue** Un niño pequeño puede ahogarse en una cantidad muy pequeña de agua. Los bebés nunca se deben dejar solos en una tina de agua o bañera. Utilice una bañera especial para bebés. Las tapas del asiento del inodoro deben permanecer abajo y los baldes de agua vacíos.
- **Para evitar caídas** No deje al bebé solo en un cambiador, en una cama, en el sofá o en una silla. Siempre mantenga una mano sobre el bebé. Utilice puertas para bebés en ambos niveles de las gradas, superior e inferior (no utilice puertas estilo acordeón, ya que la cabeza del bebé puede quedar atrapada).
- **Para evitar el envenenamiento** Coloque pasadores de seguridad de protección para niños en las alacenas y gabinetes. Coloque los medicamentos, los productos de limpieza y todos los materiales tóxicos fuera de alcance y en contenedores y gabinetes a prueba de niños. Los bebés pequeños y los niños también pueden registrar las carteras u otras bolsas que pudieran contener medicamentos. A los niños menores de tres años no se les debe dar medicamentos de venta libre para la tos y resfriados. Consulte al médico de su bebé antes de dar cualquier medicamento al bebé.
- **Para evitar la asfixia** Los alimentos tales como las palomitas de maíz, las pasas, las uvas, los perros calientes y las frutas y verduras crudas pueden representar un peligro de asfixia. La tráquea de un niño es muy pequeña. La comida y los objetos fácilmente se pueden quedar atrapados en ella. Lea las etiquetas de los juguetes. Si el niño es menor a la edad en la etiqueta de un juguete, no permita que juegue con este. Los juguetes con piezas pequeñas, removibles o rotas, los imanes, las joyas, las canicas, las pelotas pequeñas, los globos, los tapones de marcadores, los borradores y los chupetes con tirantes o cintas representan un riesgo de asfixia. Los cordones de las persianas y las cortinas romanas también representan un peligro de asfixia: mantenga las cunas alejadas.

# Síndrome de muerte súbita infantil

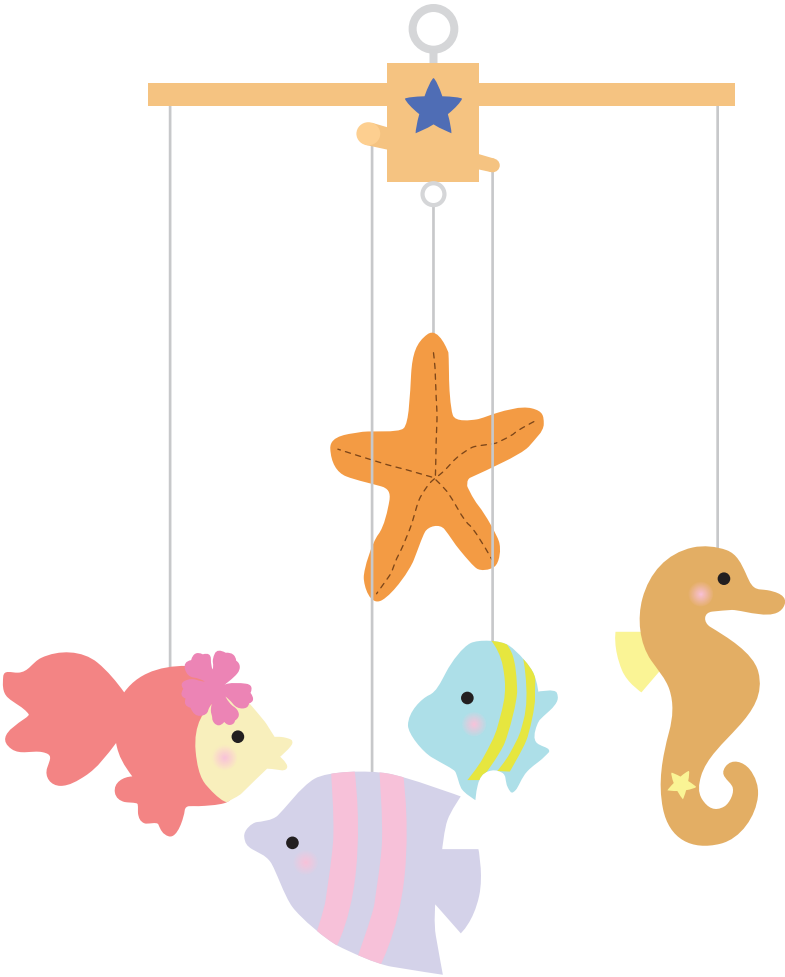
Sudden Infant Death Syndrome (Síndrome de muerte súbita infantil, SIDS, por sus siglas en inglés) es la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de un año de edad que parecía estar perfectamente saludable.

Se desconocen las causas del SIDS, pero a continuación se describen algunas acciones que puede realizar para que el bebé esté más seguro:

- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir. La posición para dormir boca arriba es la más segura.
- Coloque a su bebé en una cuna o moisés seguros aprobados con un colchón firme cubierto con una sábana ajustada. No coloque nunca al bebé a dormir sobre almohadas, edredones, camas de agua, sofás u otras superficies suaves no uniformes.
- Mantenga la cuna del bebé ordenada. Retire los juguetes, las almohadas, los protectores de la cuna y los edredones. Mantenga todos los objetos suaves alejados de la cara del bebé.
- Si utiliza una manta de bebé, métalo bien debajo del colchón. Asegúrese de que la manta del bebé no cubra la cabeza del bebé. Es mejor utilizar mamelucos de una pieza.
- No fume durante el embarazo o después del nacimiento de su bebé. No deje que otros fumen cerca del bebé.
- Los bebés están más seguros cuando duermen en la misma habitación en la que duerme usted, pero separado de donde usted duerme. El bebé no debe dormir en una cama o en un sofá con adultos o con otros niños o con mascotas.
- Piense en utilizar un chupete limpio y seco cuando lo ponga a dormir, pero no fuerce al bebé a tomarlo. Si está amamantándolo, espere hasta que el bebé tenga un mes de edad o esté acostumbrado a la lactancia materna antes utilizar el chupete.
- No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme si utiliza mucha ropa o mantiene la habitación caliente.
- Deje a su bebé un “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y alguien lo esté viendo. Evite que el bebé pase mucho tiempo en los asientos para el vehículo, cargadores y asientos rebotadores.

Informe a todos los que cuidan del bebé acerca de estos importantes consejos de seguridad.

Para obtener información o asistencia acerca de la muerte súbita de un bebé, llame al 1-800-336-7437.



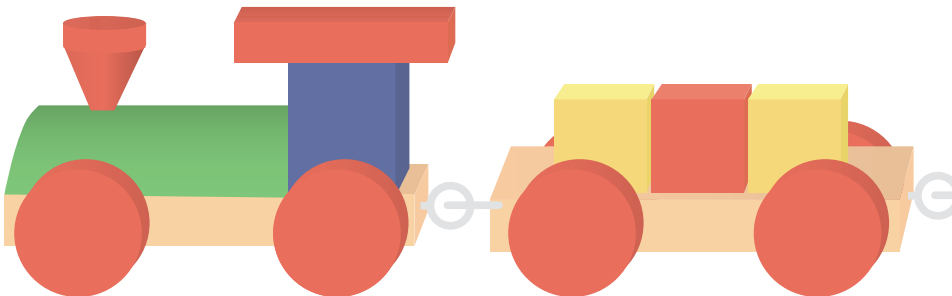
# Vacunas (inmunizaciones): importantes para la buena salud del bebé

Las vacunas protegen al bebé de muchas enfermedades como el sarampión, las paperas, la rubéola, la poliomielitis, haemophilus influenzae tipo b (Hib), hepatitis A, hepatitis B, la difteria, el tétanos, la tosferina, la varicela (viruela boba), el rotavirus, la influenza, la enfermedad meningocócica y la enfermedad neumocócica.

Para mantener al bebé saludable, recuerde lo siguiente:

- **Asegúrese de llevar al bebé a los chequeos regulares.** La primera vacuna que el bebé debe recibir es la vacuna contra la hepatitis B, mientras esté en el hospital.
- **Las demás vacunas son necesarias en el momento adecuado.** El niño ya habrá recibido la primera serie de vacunas para su segundo cumpleaños. Para algunas vacunas, se debe administrar un refuerzo al niño antes de comenzar el jardín de infancia. Se le administrarán varias vacunas durante los primeros años.

A partir de los seis meses de edad, al niño se le debe vacunar contra la gripe todos los años. La mejor manera de proteger a los niños menores de seis meses de edad es asegurarse de que usted, sus familiares y todos lo que se encuentren alrededor del bebé reciban la vacuna contra la gripe.





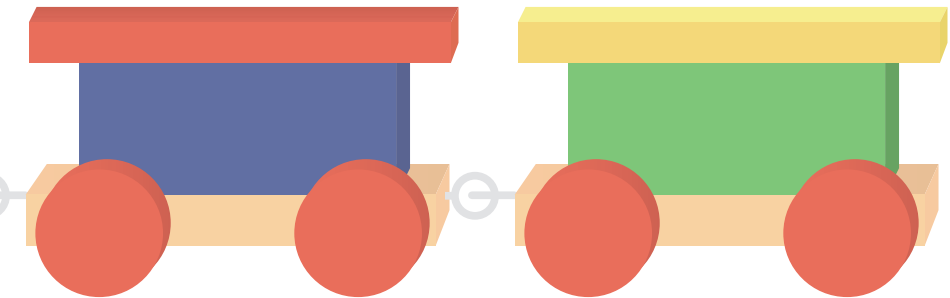
## **Información importante acerca de los registros de las vacunas (inmunización) del bebé**

Una ley estatal exige que el médico de su bebé informe sobre cualquier vacuna que reciba el bebé al New York State Immunization Information System (Sistema de información de inmunización del Estado de Nueva York, NYSIIS, por sus siglas en inglés).

Desde el nacimiento, el hospital y el médico de su bebé informarán sobre cualquier vacuna que el bebé reciba al NYSIIS. Sus médicos actuales y futuros continuarán informando sobre cada vacuna que se le administre a su bebé. Esto creará un registro completo de las vacunas de su hijo.

Este registro de vacunas se puede utilizar para proporcionar la información oficial de las vacunas a la escuela, al cuidado infantil o al campamento de su hijo. También ayudará al médico de su hijo a saber qué vacunas no ha recibido su hijo todavía.

El registro de las vacunas de su hijo se mantendrá seguro y confidencial. El NYSIIS también incluye un registro de la prueba de plomo en la sangre que se debe realizar a su hijo al año y a los dos años de edad. Únicamente los usuarios autorizados podrán tener acceso al NYSIIS. Puede solicitar una copia del registro de las vacunas de su hijo al médico de su hijo o al departamento de salud de su localidad. Es muy importante que mantenga su propio registro de las vacunas de su hijo. Su médico puede darle una tarjeta del registro de inmunización o una copia oficial del registro del NYSIIS.



# Prevención del envenenamiento infantil por plomo

El envenenamiento por plomo es ocasionado por ingerir o inhalar plomo o polvo de plomo. El plomo es un metal que se ha utilizado en la pintura, en la fontanería, en la cerámica y en muchos otros artículos. Conforme estos objetos se utilizan, se desgastan o se quiebran, pueden esparcir plomo. La fuente más común de envenenamiento infantil por plomo es el polvo o partículas de la pintura de plomo antigua. Los edificios construidos antes de 1978 pueden tener pintura de plomo. Tenga mucho cuidado si vive en una casa o apartamento antiguo.

El plomo es especialmente malo para los niños pequeños cuyos cerebros aún están en desarrollo. El plomo puede dañar el crecimiento, el comportamiento y la capacidad de aprendizaje de un niño. Los niños pequeños pasan mucho tiempo en el piso. Les gusta ponerse las manos, los juguetes y otros objetos en la boca. Esto aumenta sus posibilidades de tragar polvo de plomo y partículas de pintura. Incluso una pequeña cantidad de plomo puede dañar a un niño pequeño en crecimiento. Asegúrese de que a su hijo se le realicen las pruebas de plomo con una prueba de plomo en sangre al cumplir uno y dos años de edad, conforme lo exige la ley.

El plomo también puede afectar a los bebés antes de nacer. Si es una mujer que planea tener otro bebé o está amamantando, al protegerse del plomo también ayudará a proteger a sus hijos.

Existe una serie de pasos que puede seguir para protegerse y proteger a su hijo del plomo:

- **Arregle la pintura con plomo que se descascara y realice las reparaciones de la casa de manera segura.**

- > Mantenga a los bebés y a los niños alejados de la pintura que se descascara o suelta partículas.
- > Antes de empezar a trabajar, llame al departamento de salud de su localidad para averiguar cómo trabajar de forma segura utilizando métodos de reparación en las viviendas seguros contra el plomo.
- > Los niños y las mujeres embarazadas deben permanecer alejados de las reparaciones que alteran la pintura vieja, como el lijado y raspado.

- **Lave el polvo de la cara, de las manos, de los juguetes, de los biberones, de las ventanas y del piso.**

- > Esto es especialmente importante cuando el bebé comienza a gatear. Utilice toallas de papel húmedas en los umbrales y en las cavidades de la ventana.

- **Tenga cuidado de no traer plomo a casa en la ropa, los juguetes o las joyas.**

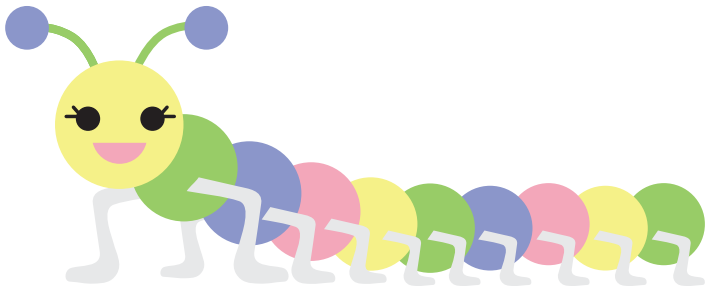
- > El plomo se encuentra en algunas joyas, juguetes, llaves y muebles antiguos de niños. Averigüe acerca de Lead Hazard Product Recalls (los retiros del mercado de productos con peligro de plomo) en [www.health.ny.gov/environmental/lead/recalls](http://www.health.ny.gov/environmental/lead/recalls).
- > Algunos trabajos y pasatiempos implican estar en contacto con plomo. Estos incluyen: la pintura, la fontanería, la construcción, la reparación de vehículos, trabajar con armas de fuego, con vidrio de color o con cerámica. Para disminuir el polvo de plomo, lávese y cámbiese la ropa de trabajo antes de ir a casa.

- **Mantenga el plomo fuera de su comida y del agua del grifo.**

- > Deje que el agua del grifo corra por un minuto antes de utilizarla, si no ha corrido por algunas horas.
- > Únicamente utilice el agua fría del grifo para beber, cocinar y hacer la fórmula del bebé.
- > Utilice platos sin plomo. No sirva o almacene comida en peltre, cristal o cerámica agrietada.
- > Se ha encontrado que algunas especias, dulces, cosméticos y remedios caseros contienen plomo.

- **Prepare alimentos que contengan calcio, hierro y vitamina C.** Después de que el bebé empieza a comer comida sólida, sirva estos alimentos saludables para ayudar a evitar que el plomo se almacene en el cuerpo del niño.

Para saber más acerca de la prevención del envenenamiento por plomo llame al departamento de salud de su localidad o visite el sitio web del Departamento de salud del estado de Nueva York: [www.health.ny.gov/lead](http://www.health.ny.gov/lead).



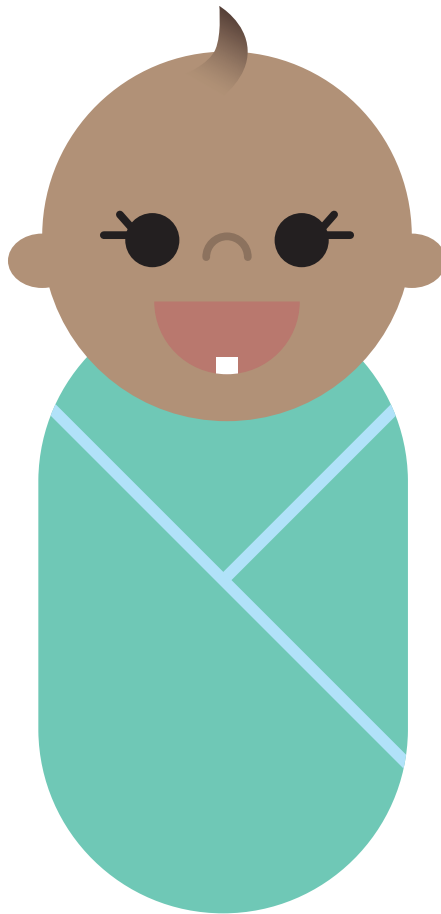
# Buenos hábitos de salud dental

Es importante cuidar los dientes de su hijo y la salud dental (oral) desde el nacimiento. La práctica de hábitos saludables puede prevenir o reducir las caries en los dientes de sus hijos.

- Muchas personas no saben que las caries dentales se pueden transmitir de una persona a otra. La bacteria que causa las caries puede transmitirse de los padres o de los encargados del cuidado a un niño. Por lo tanto, los padres y encargados del cuidado deben evitar que su saliva tenga contacto con la boca del bebé al compartir una cuchara cuando prueban alimentos para los bebés o al limpiar la boca del bebé con saliva.
- Siempre limpie las encías y los dientes de su hijo con un paño suave o con un cepillo de dientes de cerdas suaves después de alimentarlo y después de darle medicamentos que contengan azúcar. A partir de los dos años de edad, utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro (una cantidad del tamaño de un guisante). Los niños deben escupir el exceso de pasta de dientes; dejar una pequeña cantidad de pasta de dientes en sus dientes es beneficioso. Evite enjuagar con agua.
- No ponga al bebé o niño a dormir con un biberón o una taza de entrenamiento. No permita que tome en una taza de entrenamiento bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo: leche saborizada, bebidas de frutas, gaseosas o jugo de frutas).
- Si le están saliendo los dientes a su hijo, sus encías pueden estar rojas e hinchadas y el flujo de saliva puede aumentar. Limpie las encías con un paño frío para mantener las encías libres de bacterias. Las temperaturas frías son reconfortantes, por lo que es posible que quiera enfriar un anillo de dentición o humedecer una toalla para que el bebé los chupe.
- Solo sirva los alimentos y bebidas que contienen azúcar durante los tiempos de comida.
- Empiece a destetar de los niños del biberón y de la taza de entrenamiento entre los nueve y diez meses de edad. La mayoría de los niños pueden beber de una taza entre los 12 y 14 meses.
- Lleve a su hijo al dentista para su primer examen dental entre los seis meses y un año de edad y a partir de entonces, de manera rutinaria.

- Si el agua potable no tiene fluoruro, consulte al dentista o al pediatra acerca de un suplemento de fluoruro para niños. También consulte, Recursos para padres en la página 53 para obtener más información y conocer cómo revisar si hay fluoruro en su agua potable.
- No ofrezca dulces por buen comportamiento, esto promoverá el desarrollo de hábitos no saludables que ponen a su hijo en riesgo de caries dentales infantiles tempranas.

Los dientes de los niños aparecen en varias etapas y estas pueden variar mucho. Por ejemplo, algunos niños de ocho meses de edad pueden tener únicamente uno o dos dientes y otros, muchos más.



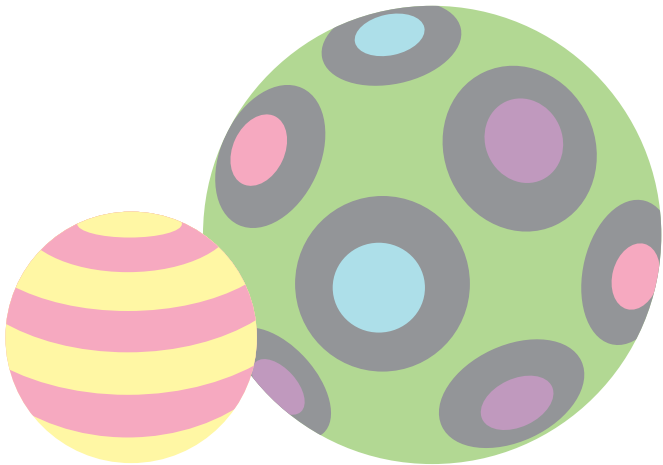
# Listas de control para niños en crecimiento

Estas listas de control para niños en crecimiento le ayudarán a saber qué puede esperar que su hijo haga durante los siguientes tres años. Si tiene alguna inquietud, llame a su médico o a Early Intervention Program (Programa de intervención temprana) de su localidad.

## 3 meses

A los tres meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Giran sus cabezas hacia los colores brillantes y luces.
- Mueven ambos ojos a la vez en la misma dirección.
- Reconocen el biberón o el pecho.
- Responden a la voz de su madre.
- Hacen sonidos de arrullo.
- Juntan sus manos.
- Patean y se contonean con los brazos y piernas.
- Levantan la cabeza cuando están boca abajo.
- Se tranquilizan en respuesta a sonidos, especialmente a personas que hablan.
- Sonríen.
- El primer diente frontal inferior se prepara para salir.



## 6 meses

A los seis meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Siguen los objetos en movimiento con sus ojos.
- Giran hacia la fuente de un sonido normal.
- Alcanzan objetos y los levantan.
- Se cambian los objetos de una mano a otra.
- Juegan con los dedos de los pies.
- Ayudan a sostener el biberón al alimentarse.
- Reconocen las caras conocidas.
- Imitan los sonidos del habla.
- Responden a sonidos suaves, especialmente a personas que hablan.
- Se voltean.
- Los primeros dientes pueden salir entre los seis y diez meses. No existe ninguna razón para preocuparse si los dientes salen después.

## 12 meses

A los doce meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Se sientan.
- Se halan para ponerse de pie.
- Gatean.
- Imitan a los adultos al usar una taza o un teléfono.
- Juegan escondite y de hacer “tortillitas”.
- Dicen adiós con la mano.
- Colocan objetos en un recipiente.
- Dicen por lo menos una palabra.
- Hace los sonidos “ma-ma” o “da-da”.
- Pueden tener varios dientes. Estos dientes sanos |son importantes para pronunciar sonidos y masticar alimentos sólidos.

## 18 meses

Al 1½ años de edad, la mayoría de los niños:

- Les gusta halar y empujar objetos.
- Siguen instrucciones simples como “trae la pelota”.
- Se quitan los zapatos, calcetines y guantes.
- Pueden apuntar a una imagen que se le nombre en un libro.
- Se alimentan a sí mismos.
- Mastican y pronuncian palabras con la ayuda de sus dientes de leche.
- Hacen marcas en el papel con crayones.
- Caminan sin ayuda.
- Caminan hacia atrás.
- Dicen por lo menos seis palabras.
- Apuntan, hacen sonidos o tratan de usar palabras para pedir las cosas.
- Dicen “no,” sacudiendo la cabeza o alejan las cosas que no quieren.

## 24 meses

A los dos años de edad, la mayoría de los bebés:

- Usan oraciones con dos o tres palabras.
- Dicen alrededor de 50 palabras.
- Reconocen las imágenes conocidas.
- Patean una pelota hacia adelante.
- Se alimentan a sí mismos con una cuchara.
- Tienen la mayoría de los dientes de leche.
- Exigen mucha atención.
- Voltean dos o tres páginas a la vez.
- Les gusta imitar a sus padres.
- Identifican el pelo, los ojos, las orejas y la nariz señalándolos.
- Construyen una torre de cuatro bloques.
- Muestran afecto.



### 36 meses

A los tres años de edad, la mayoría de los bebés:

- Lanzan una pelota por lo alto.
- Manejan un triciclo.
- Se ponen sus zapatos.
- Abren la puerta.
- Voltean una página a la vez.
- A esta edad ya tienen los 20 dientes de leche.
- Juegan con otros niños durante algunos minutos.
- Repiten rimas comunes.
- Dicen oraciones utilizando de tres a cinco palabras.
- Nombran por lo menos un color correctamente.

Los primeros años de vida de un niño son muy importantes. Durante los años de bebé y niño pequeño (del nacimiento hasta los tres años), los niños crecen rápidamente y tienen mucho que aprender. Los niños se vuelven más activos y curiosos a medida que crecen y se desarrollan. Los bebés no entienden los riesgos que implica esta nueva actividad. La seguridad es especialmente importante para los bebés que gatean y empiezan a caminar.

Algunos niños y familias se enfrentan a retos especiales y pueden necesitar ayuda adicional. ¡La ayuda anticipada puede hacer la diferencia! Si su hijo tiene problemas haciendo cosas que otros niños de su edad hacen, hablar con alguien puede tranquilizarle.

Hable con el médico de su hijo o llame al Early Intervention Program (Programa de intervención temprana). Para obtener el número de teléfono del programa del condado, comuníquese a la línea directa con atención las 24 horas del día de Growing Up Healthy (Crecer saludables) del estado de Nueva York al 1-800-522-5006 (TTY: 1-800-655-1789). En la ciudad de Nueva York, llame al 311, o diríjase al sitio web de Early Intervention (Intervención temprana) [www.health.ny.gov/community/infants\\_children/early\\_intervention/county\\_eip.htm](http://www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention/county_eip.htm)

## Seguro médico

El seguro médico está disponible para su bebé y también para sus hijos mayores. Los niños de su familia que tengan 19 años de edad o que sean menores son elegibles para la cobertura de Medicaid si la familia califica según sus ingresos. A todos los niños elegibles para Medicaid se les ofrecen 12 meses de cobertura continua para visitas médicas y dentales, incluso si los ingresos de la familia superan los niveles de elegibilidad durante ese período.

Para averiguar más acerca de Medicaid, llame a la línea de ayuda de Medicaid al 1-877-463-7680.

Si no es elegible para Medicaid y necesita ayuda para pagar el cuidado del bebé, el programa Child Health Plus del estado de Nueva York le puede ayudar. Child Health Plus paga lo siguiente y más:

- Visitas regulares al médico.
- Visita al médico cuando el bebé esté enfermo.
- Atención hospitalaria para el bebé si fuera necesaria.
- Visitas al dentista.

Para ser elegible para Child Health Plus:

- Usted y su bebé deben vivir en el estado de Nueva York.
- Su hijo no debe tener otro seguro médico o ser elegible para la cobertura bajo el plan de beneficios de salud estatal de empleados públicos.
- Su hijo debe ser menor de 19 años.

Para obtener más información acerca de Child Health Plus, llame a la línea gratuita 1-800-698-4543.

## Planificación familiar

Ahora es el mejor momento para pensar en la planificación familiar. Consulte a su proveedor de salud o enfermera sobre los métodos de control de natalidad mientras esté en el hospital o tan pronto como sea posible después de irse a casa.

Si no tiene un proveedor de atención médica, el estado de Nueva York cuenta con una red de agencias de planificación familiar que ofrecen servicios de planificación familiar a las mujeres y hombres, incluyendo a personas de bajos ingresos y a aquellas que no tienen seguro médico. Llame a la línea directa de Growing Up Healthy (Crecer saludables) del estado de Nueva York al 1-800-522-5006 o diríjase al sitio web del Departamento de salud del estado de Nueva York: [www.health.ny.gov/community/pregnancy/family\\_planning/](http://www.health.ny.gov/community/pregnancy/family_planning/)



# Atención médica de su bebé

El mejor comienzo que usted puede dar a su bebé es una buena atención médica. En el estado de Nueva York a todos los bebés se les hace una prueba al nacer para detectar más de 40 problemas de salud. Para ello, se toma una pequeña muestra de sangre del talón del bebé antes de que se vaya a su casa. Únicamente recibirá el resultado de la prueba del bebé si existe un problema. Algunas veces los laboratorios de pruebas de detección neonatales tiene que realizar de nuevo la prueba si existe un problema relacionado con la manera en que se tomó la muestra de sangre o si se cometió un error al realizar la prueba a la sangre.

## **Comprobación de la audición del bebé**

La habilidad del bebé para escuchar claramente su voz y otros sonidos puede verse afectada por una variedad de razones. Los médicos y especialistas en audición pueden realizar pruebas del rango completo de la audición del bebé para detectar problemas. Para ayudar a detectar cualquier problema de audición:

- Preste atención a la respuesta del bebé al sonido.
- Si tiene dudas, solicite al médico que le recomiende a alguien que pueda realizar pruebas de la deficiencia auditiva de los bebés.

En el estado de Nueva York, la ley de pruebas de detección auditiva neonatales exige que todos los hospitales y centros de parto administren los nuevos programas de audición para el recién nacido. Es importante que el bebé reciba ayuda si las pruebas de detección muestran que puede tener un problema de audición. Cuanto antes se detecte y trate la pérdida de audición, mejor será el desarrollo del lenguaje de su hijo.

## **Chequeos regulares**

El bebé debe empezar a recibir la atención médica regular inmediatamente después del nacimiento. Esto incluye:

- Un *primer* chequeo en el hospital o centro de parto al momento del nacimiento.
- Chequeos médicos a la edad de un mes o antes, dos meses, cuatro meses, seis meses, nueve meses, doce meses, quince meses, dieciocho meses, veinticuatro meses, treinta meses y

treinta y seis meses y después cada año hasta que su hijo tenga seis años de edad.

- Chequeos dentales de rutina. La primera cita con el dentista de su hijo debe ser entre los seis meses y un año de edad.

Los chequeos de rutina del bebé incluirán:

- Medición de la altura, peso y cabeza.
- Exámenes auditivos y de la visión.
- Un chequeo para asegurarse de que el bebé se está desarrollando y creciendo.
- Exámenes físicos, que incluyen un examen de la boca y de los dientes de su hijo.
- Vacunas para mantener al bebé a salvo de enfermedades graves.
- Evaluación del riesgo de envenenamiento por plomo y la prueba de plomo en sangre a la edad de un año y luego a los dos años.
- Información para usted acerca de como cuidar al bebé.

Pregunte. Si piensa que existe algún problema, el médico o la enfermera le pueden ayudar a comprender la salud del bebé y darle consejos. La buena salud del bebé depende de usted.

¡Recuerde, las lesiones pueden ocurrir a cualquier edad! Pregunte a su médico qué puede hacer para mantener a su bebé seguro.

### **Cuándo llamar al médico**

- Su hijo tiene menos de dos o cuatro meses y tiene fiebre.
- Su hijo está débil o no tiene energía, se niega a comer o tiene una erupción en la piel.
- Observa señales de sequedad en la boca, un punto blando hundido en la parte superior de la cabeza o significativamente menos pañales mojados.
- La fiebre de su hijo dura por más de unos días.
- Su hijo tiene una pérdida temporal de conocimiento, algunas veces con movimientos espasmódicos o temblor, ocasionados por la fiebre.

**Si su hijo no responde o está teniendo dificultad respiratoria grave, llame al 911. Estas son señales de una verdadera emergencia.**

# Cuando los bebés necesitan atención médica especial

Algunos bebés nacen demasiado pronto. Algunos bebés están enfermos al nacer o tienen alguna discapacidad. El nacimiento puede ser un momento difícil y confuso, no el momento placentero y feliz que esperaba.

Puede que el bebé deba permanecer en el hospital durante un largo período de tiempo. Puede que tenga que dejar el hospital sin el bebé. Este puede ser un momento estresante y difícil en su vida. Busque el apoyo de la familia y de amigos.

No importa cuál sea el problema, puede aprender a cuidar al bebé. Los bebés con problemas de salud necesitan mucho amor y pueden dar mucho amor también. Uno de los sentimientos más difíciles que acompañan a un bebé muy enfermo es la pérdida del control de su vida. Tome todas las medidas que pueda para ayudar al bebé y a usted mismo.

- Haga preguntas al médico. Puede ser útil anotar las preguntas antes de consultar al médico. Si tiene problemas para comprender qué está mal, vuelva a preguntar. También anote las respuestas a las preguntas. Asegúrese de que el médico le explique lo que está mal y que usted lo comprenda.
- Hable acerca de sus sentimientos con su pareja.
- Hable con otros padres que tengan niños con necesidades especiales. Busque un grupo de apoyo.

## ***Children and Youth with Special Health Care Needs Program (Programa para niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica)***

El Departamento de salud del estado de Nueva York tiene varios programas que le pueden ayudar si su bebé tiene un problema médico grave. Children and Youth with Special Health Care Needs Program (CYSHCN) proporciona información acerca de seguros, de programas y de servicios que pueden ayudarlo a usted o a su bebé. Si no tiene seguro médico o su seguro no cubre ciertas cosas, puede obtener ayuda de Physically Handicapped Children's Program (Programa de niños con discapacidad física, PHCP, por sus siglas en inglés). Physically Handicapped Children's Program se encuentra en varios departamentos de salud del condado. El programa de CSHCN de su localidad puede informarle si existe un PHCP en el condado en el que vive.

Para averiguar más acerca del Children and Youth with Special Health Care Needs Program, llame a Growing Up Healthy (Crecer saludables) del estado de Nueva York a la línea directa con atención las 24 horas del día 1-800-522-5006 (TTY: 1-800-655-1789). Solicite el número de teléfono del programa de su condado. En la ciudad de Nueva York, llame al 311.

## **Early Intervention Program (Programa de intervención temprana)**

Early Intervention Program en todo el estado ofrece diferentes tipos de servicios a los bebés y niños pequeños con discapacidades y a sus familiares. Los servicios de intervención temprana se ofrecen sin costo alguno a los niños y familias elegibles. Si tiene inquietudes acerca del desarrollo de su hijo, consulte al médico o proveedor atención médica de su bebé acerca del Early Intervention Program.

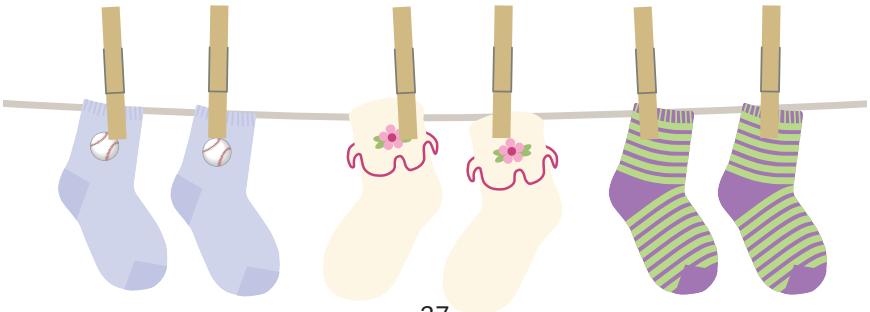
Los servicios de intervención temprana incluyen:

- Una evaluación realizada por profesionales calificados para investigar si un niño es elegible.
- Si es elegible, servicios como asesoría familiar y tratamientos para el habla, auditivos, físicos y de otros retrasos del desarrollo.
- El cuidado temporal de reemplazo (atención temporal) puede estar disponible para un niño con discapacidad para ofrecer alivio a la familia y reducir el estrés.

Se pueden ofrecer servicios de intervención temprana a las familias en el hogar o en cualquier lugar de la comunidad. Los servicios de intervención temprana pueden ayudarle a usted y a su familia a:

- Aprender las mejores formas de cuidar a su hijo.
- Apoyar y promover el desarrollo de su hijo.
- Incorporar a su hijo a la vida en la comunidad y familiar.

Para averiguar más acerca del Early Intervention Program y de otros servicios de atención médica, o si tiene preguntas relacionadas con el seguro médico, llame a Growing Up Healthy (Crecer saludables) del estado de Nueva York a la línea directa con atención las 24 horas del día al 1-800-522-5006 (TTY: 1-800-655-1789). Solicite el número de teléfono del programa de su condado. En la ciudad de Nueva York, llame al 311.



## Futuros embarazos

Si tuvo problemas durante el embarazo o dio a luz a un bebé que necesita cuidado especial, como un bebé prematuro, existe el riesgo de tener los mismos problemas en un futuro embarazo. Esto se da especialmente si se embaraza de nuevo muy pronto. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica acerca de las formas que existen para evitar problemas futuros para usted y el bebé en su siguiente embarazo. Conversen acerca de qué educación, asesoramiento y otro tipo de ayuda está disponible para prepararse para el siguiente embarazo.

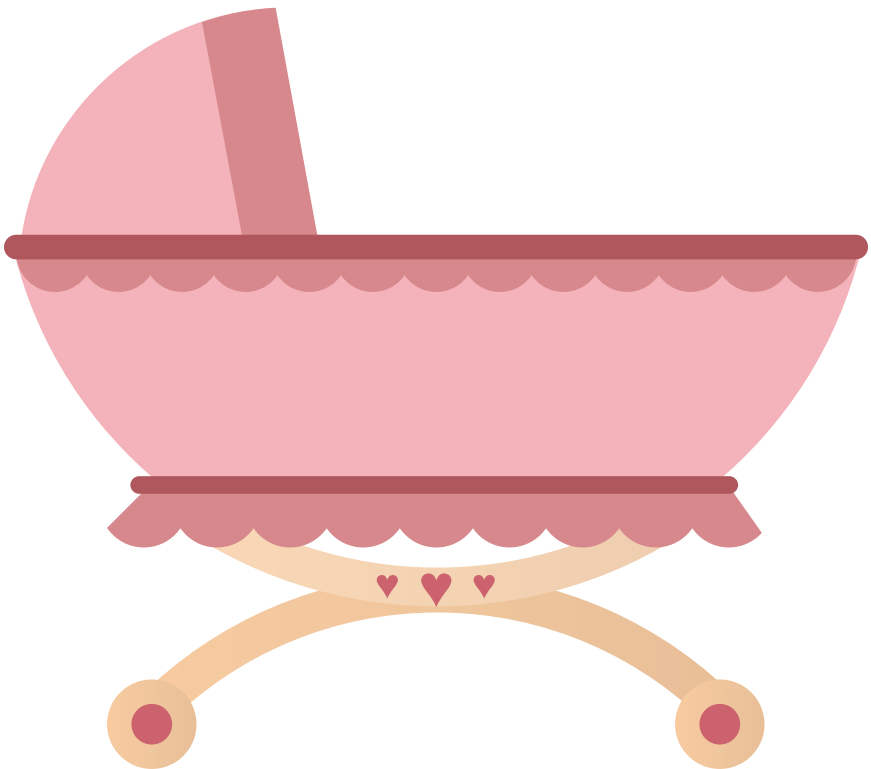
Hable con el proveedor de atención médica acerca de cómo le pueden ayudar con lo siguiente:

- ¿Fuma, bebe alcohol o consume otras drogas?
- ¿Cuenta con algún método de control de natalidad que le garantice poder espaciar su siguiente embarazo?
- ¿Tiene sobrepeso o bajo peso?
- ¿Recibe atención dental regular o tiene algunos problemas dentales que necesitan ser abordados?
- ¿Tiene tatuajes o perforaciones en el cuerpo que lo ponen en un riesgo más alto de tener hepatitis C?
- ¿Ha estado expuesto al plomo o a otras toxinas en el ambiente?
- ¿Existe algún tipo de trastorno genético en la familia como fibrosis quística o anemia falciforme?
- ¿Está al día con todas sus vacunas?
- ¿Tuvo trabajo de parto prematuro, un parto prematuro, hipertensión arterial, diabetes gestacional o incompatibilidad de Rh?
- ¿Actualmente padece de algún problema médico como hipertensión, diabetes, enfermedad de la tiroides, asma, enfermedad del corazón u otros problemas de salud?
- ¿Está tomando algún medicamento que pueda afectar los futuros embarazos?

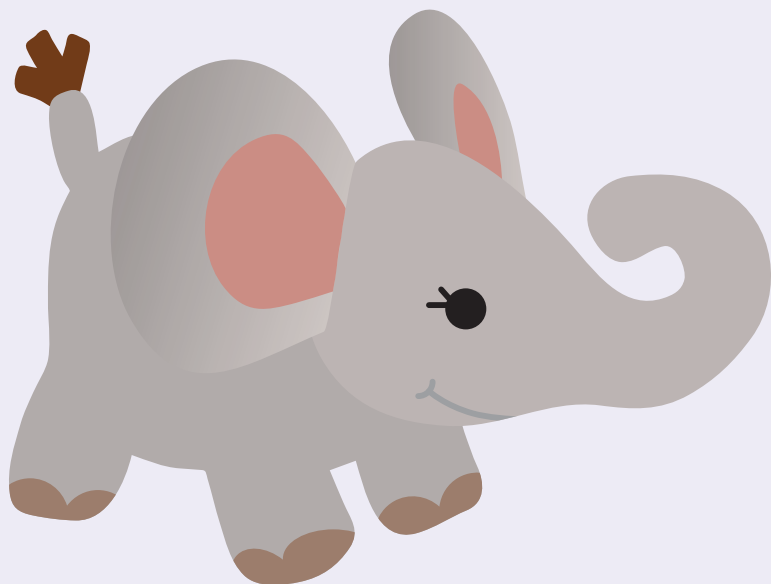


- ¿Ha sufrido depresión, ansiedad o algún otro problema de salud mental?
- ¿Se siente segura? ¿Está o estuvo física o psicológicamente lastimada?
- Si tuvo un parto por cesárea, ¿cómo afecta este los futuros embarazos y partos?

Recuerde tomar 400 mcg de ácido fólico diarios para ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y de la médula espinal en los futuros embarazos. ¡Es importante estar saludable y permanecer saludable por usted misma, por el bebé y por algún otro bebé que pueda tener!



# Consejos de supervivencia para padres

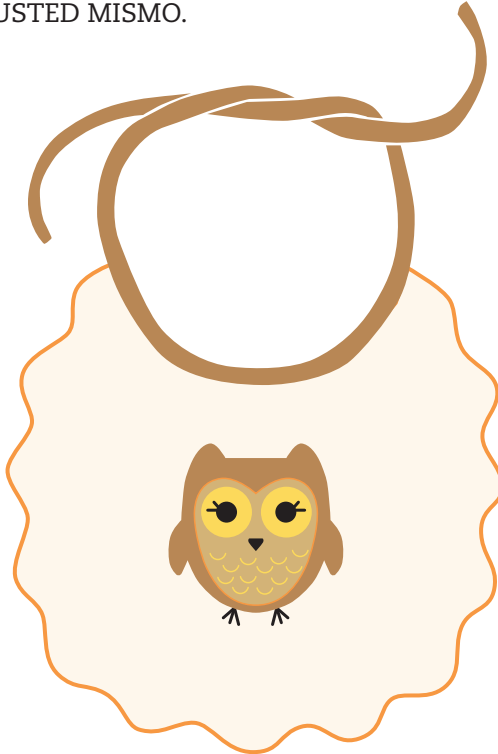


La mayoría de los padres de los recién nacidos tienen una gran cantidad de altibajos. Se sienten felices, orgullosos, emocionados, todo en un día. Y al día siguiente se sienten tristes, solos o deprimidos. No se preocupe, es solo la “tristeza puerperal”.

¿Qué conlleva la “tristeza puerperal”? Puede ser que:

- Como nueva mamá, la “tristeza puerperal” sea parte de los cambios que el cuerpo atraviesa después del nacimiento del bebé.
- Recibió muchas atenciones antes de que el bebé naciera. Ahora, el bebé capta toda la atención. Se siente un poco abandonada.
- Le preocupa que algo le pueda pasar a su nuevo bebé.
- Le preocupa que algo le pueda pasar a usted.
- Si es el padre o la pareja del padre o de la madre de un recién nacido, que ve a su pareja pasar por la “tristeza puerperal” puede que usted se sienta triste.

Puede preguntarse: “¿cómo voy hacer frente a todos estos cambios y nuevos sentimientos?” Una buena forma de empezar es CUIDARSE A USTED MISMO.



# Información importante acerca de la depresión posparto

La depresión posparto es un problema especial acerca del cual todas las madres necesitan saber. Muchas madres padecen la “tristeza puerperal”, que por lo general desaparece después de una semana o algo así. Pero si siempre se siente triste y tiene menos energía, puede tener depresión posparto.

La depresión posparto es un problema físico y emocional que se puede tratar.

Si los síntomas no desaparecen después de un par de semanas, llame al:

- Médico o enfermera comadrona o;
- Clínica médica del condado o a la enfermera de salud pública

Asegúrese de obtener ayuda si realmente se siente deprimida. También puede llamar a Growing Up Healthy (Crecer saludables) del estado de Nueva York a la línea directa disponible las 24 horas del día al 1-800-522-5006 para que la refieran con alguien que pueda ayudarla.



# Dormir

Necesita descansar mucho, especialmente en las primeras semanas. Intente:

- Dormir cuando el bebé duerme.
- Pídale a alguien con quien se lleve bien y de confianza que le ayude mientras descansa.
- Haga que las visitas de los familiares y amigos sean breves, a menos que vengan a ayudarle.
- Deje pasar algunas cosas por un tiempo. Dormir es más importante que una casa limpia.
- Evite conducir cuando esté realmente cansado o con sueño.

Dormir lo suficiente es un problema para todos los padres. Los recién nacidos duermen aproximadamente de 15 a 16 horas al día. Pero los bebés duermen en un horario diferente al de los adultos. Ellos hacen muchas “siestas”. Un bebé de dos semanas de edad dormirá únicamente tres o cuatro horas antes de despertar para alimentarse. A los cuatro meses, algunos bebés dormirán hasta ocho horas de corrido. Pero a otros bebés les pueden llevar más tiempo aprender a dormir toda la noche.

*Usted todavía necesitará dormir.* Si al bebé le gusta dormir en el día y se despierta en la noche, pruebe:

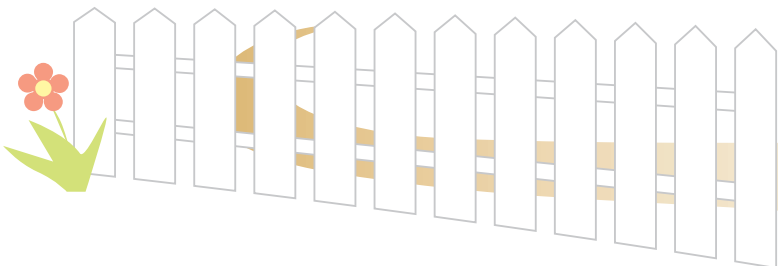
- Bañar al bebé en las primera horas de la noche. Esto ayudará a que el bebé se mantenga despierto mientras usted está despierto y a dormir más cuando usted duerme. Mantener al bebé despierto hasta muy tarde puede que no aumente el tiempo de sueño de su bebé por la mañana. Un bebé bien descansado normalmente duerme mejor.
- Establezca una rutina para acostarlo con cantos, abrazos y besos. Siga esta rutina todas las noches. Muy pronto el bebé aprenderá que estar en la cama significa ir a dormir.

Mediante el uso de estos consejos, puede ayudar al bebé a formar los hábitos de sueño que lo harán feliz. Mientras tanto, duerma cuando el bebé duerme.

# Tomar tiempo para usted

¡Un bebé puede adueñarse de su vida! El bebé depende de usted para todo. Unos pocos pasos simples le pueden ayudar a mantener el control:

- **Pida ayuda cuando lo necesite.** Pídale a alguien en quien confíe que le vea al bebé mientras pasa un tiempo alejada de él.
- **Haga algo que realmente le guste cuando el bebé duerma.** Tome un baño. Lea un libro. Escuche música o la radio. Haga ejercicio. ¡Duerma!
- **Salga de la casa.** Lleve consigo al bebé. Un corto paseo a la tienda o a visitar a un amigo puede hacer milagros.
- **Busque a otros padres para conversar y hacer cosas juntos.** Otros nuevos padres le comprenderán. Pueden reír – o llorar – juntos.
- **No espere ser perfecto.** Los súper papás que ve en la TV no son personas reales. Todos cometen errores. Nadie nace sabiendo cómo ser un buen padre. Las buenas habilidades de crianza de los hijos se aprenden. Mientras más sepa acerca de la paternidad, más cómodo y confiado se sentirá como padre. Platique con el médico, la familia o los amigos, asista a clases de educación para padres o consiga en la biblioteca un buen libro acerca de la crianza de los hijos.
- **Recuerde que usted es el responsable del bebé.** Puede no estar de acuerdo con los consejos de los familiares y amigos. Siga sus propios sentimientos o consulte al médico o enfermera. No existen las preguntas “tontas”.



# Algunas notas especiales para las madres

Su cuerpo ha estado trabajando duro durante los últimos nueve meses. ¡Si siente que merece descansar, es porque lo necesita!

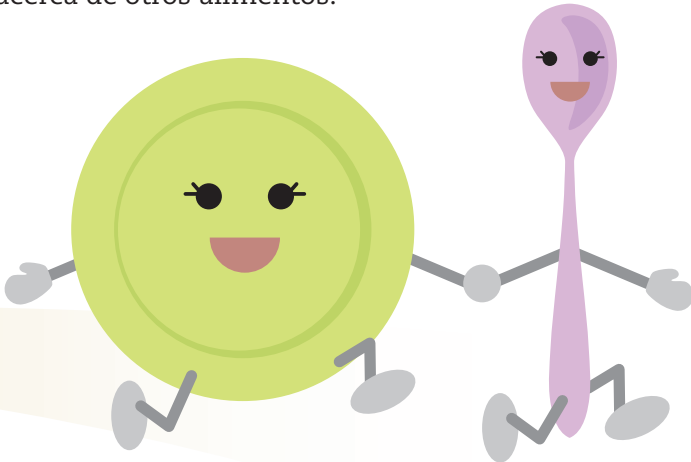
Si desarrolló diabetes durante el embarazo, puede desaparecer después del nacimiento de su hijo. Sin embargo, puede desarrollar diabetes en el futuro. Consulte a su médico acerca de la diabetes. Asegúrese de que le hagan la prueba de diabetes, especialmente si queda embarazada de nuevo.

Existen tres cosas que puede hacer para sentirse mejor más rápido:

- Comer bien
- Dormir suficiente
- Hacer ejercicio

Comer bien es muy importante. Una dieta balanceada y saludable le ayudará a sentirse mejor y le dará energía para manejar el estrés de ser una nueva mamá. El médico, nutricionista o la enfermera comadrona le pueden aconsejar acerca de lo que debe comer. Algunas reglas básicas para todas las mamás son:

- **Haga tres comidas al día.** Coma algunos alimentos que le gusten. Asegúrese de comer alimentos de estos cuatro grupos:
  - > Leche baja en grasa, queso, helados, yogur u otros productos lácteos. Si es alérgica a los lácteos, pregunte acerca de otros alimentos.



- > Pescado, nueces, carnes, huevos, tofu y frijoles.
- > Frutas y vegetales variados.
- > Pasta, arroz, avena, pan integral y sémola.
- **Beba mucha agua y hasta ocho onzas de jugo 100% de fruta y cuatro tazas de leche descremada o baja en grasa.**
- **Limite la cantidad de cafeína que toma.**
- **Consulte con su médico o nutricionista acerca de sus hábitos de alimenticios**, si tiene alguna inquietud. Una adecuada nutrición es importante para su salud en general.

Evite el alcohol, los productos de tabaco y las drogas ilegales. Esto es importante para ambos, tanto para usted como para el bebé y es especialmente importante evitar el consumo de alcohol y de drogas ilegales si está amamantando.

Solicite un programa fácil de ejercicio. Perderá peso gradualmente. Caminar varias veces a la semana es una buena forma de empezar. Piense en caminar con el bebé, así ambos tomarán un poco de aire fresco.





## Crear espacio para los padres y parejas

Muchas madres tienen temor de que otros cuiden del bebé. Algunos papás o parejas entran de lleno en acción. Otros no están seguros de qué hacer. Para algunos padres, esta es la primera vez que cuidan de un bebé. Un bebé puede hacerlo sentir emocionado y aterrado al mismo tiempo.

Algunas veces, como papá o pareja, puede que tenga que trabajar más duro para ser parte de la vida del bebé. Los médicos y las enfermeras a menudo ponen más atención a la madre y al bebé. Puede sentirse un poco tímido al principio para ayudar. ¡No sea tímido! Exprésales que desea brindar un buen cuidado al bebé y que quiere aprender. Pregunte. Cambiar los pañales, vestir, bañar y mecer al bebé para dormir son buenas formas para conocer a su bebé. Los hombres tienen mucho que ofrecer a los bebés.

Su bebé necesita su amor. Su amor y atención hacen que el bebé se sienta bien y seguro. Recuerde:

- Los hijos necesitan saber que los hombres también pueden cuidar a los hijos. Al cuidar al nuevo bebé, les está enseñando a sus hijos que los hombres son buenos padres.
- Es bueno para su bebé saber cómo son los hombres. Al bebé le gustará escuchar una voz más grave.
- Su pareja también necesita su ayuda y apoyo.

# Notas especiales para los padres transgénero, bisexuales, homosexuales, lesbianas (LGBT, por sus siglas en inglés)

Cada vez hay un mayor número de personas y parejas LGBT que de forma abierta se convierten en padres, tanto en el país como en el estado de Nueva York. Es importante que sepa que no está solo. Mientras que sin duda experimentará todos los placeres de la paternidad, también podrá afrontar desafíos especiales para asegurar que su familia sea reconocida por su familia de origen, en su lugar de trabajo y que tenga acceso a los servicios médicos, legales y sociales de las comunidades.

A continuación encontrará algunos pasos que puede seguir para recibir apoyo para usted y para su hijo:

- **Lea acerca de esto.** Explore los libros, revistas y sitios web acerca de la procreación gay. Lleve a casa libros de niños que incluyan LGBT para su bebé (y sus amigos y primos pequeños).
- **Disfrute de un sentido de comunidad.** Busque y participe en un grupo en línea o en persona de padres LGBT. Es agradable poder socializar y compartir historias. También encontrará recursos y recibirá apoyo para sus preocupaciones de otras personas en su situación.
- **Encuentre proveedores acogedores.** Utilice los directorios de servicios y de los miembros de la comunidad de padres LGBT para encontrar centros de cuidado infantil, proveedores de salud, abogados, etc.
- **Consiga protección legal.** Conozca acerca de las herramientas disponibles para las familias del estado de Nueva York, como la adopción por un segundo padre, testamentos, beneficios a las parejas, etc.
- **Haga una promesa.** Prometa a su hijo que respetará y protegerá todas sus relaciones, incluyendo a los padres no biológicos y no adoptivos, cuya conexión es esencial para su hijo.

## Tomar tiempo para estar juntos

Muchos nuevos padres piensan que tener un bebé los hará sentir más cerca que nunca. Algunas veces es así. Muchos padres también sienten que su relación se está poniendo a prueba. Es difícil llevarse bien con alguien cuando está cansado. No tendrán mucho tiempo para estar juntos. ¿Sienten que todo el romance se fue? Recuerden que realmente necesitan el uno al otro.

- Encuentren tiempo para estar a solas. Platiquen. Compartan sus sentimientos acerca de ser nuevos padres, los aspectos buenos y los no tan buenos.
- Planifiquen una cita para estar juntos. Busquen a alguien de confianza para que cuide al bebé. Salgan. ¡Diviértanse!
- Trátense bien. Ambos necesitan amor y atención especial en estos momentos.



## Regresar a trabajar

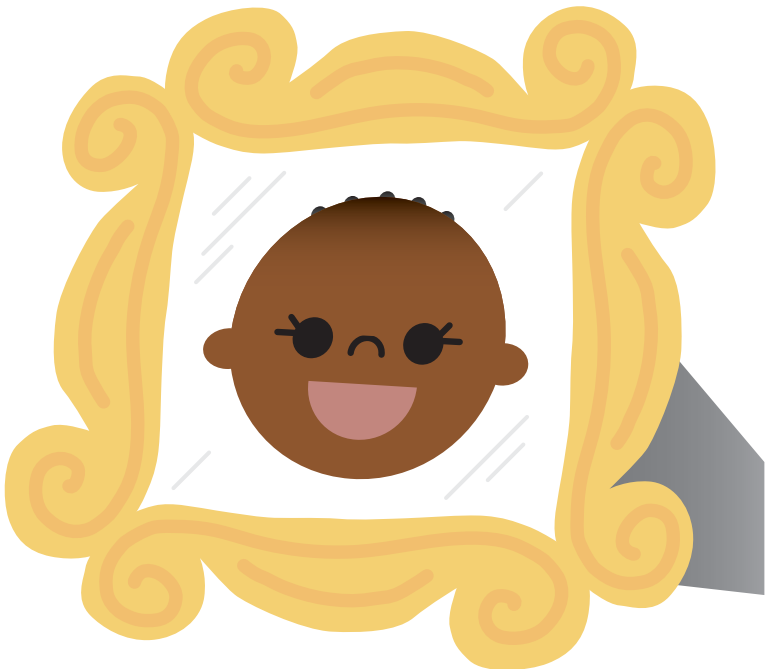
Algunas madres tiene que regresar a trabajar tan pronto como puedan para subsistir de acuerdo a sus posibilidades. Otras tienen más opciones para decidir cuándo volver al trabajo o si vuelven. En ambos casos, necesita pensar acerca del transporte, el cuidado de su hijo, la lactancia y los beneficios financieros y costos. Si tiene una pareja, platique con él o ella acerca de regresar a trabajar tan pronto como sea posible. La coordinación del trabajo y la vida familiar y el cálculo de los gastos se vuelven más complicados con un bebé.

La mayoría de las madres pueden regresar a trabajar dentro de las seis semanas siguientes al parto, a menos que haya habido complicaciones durante el embarazo. Debe revisar las políticas de maternidad de su empleador. Averigüe si están sujetas a Family and Medical Leave Act (Ley de licencia familiar y médica).

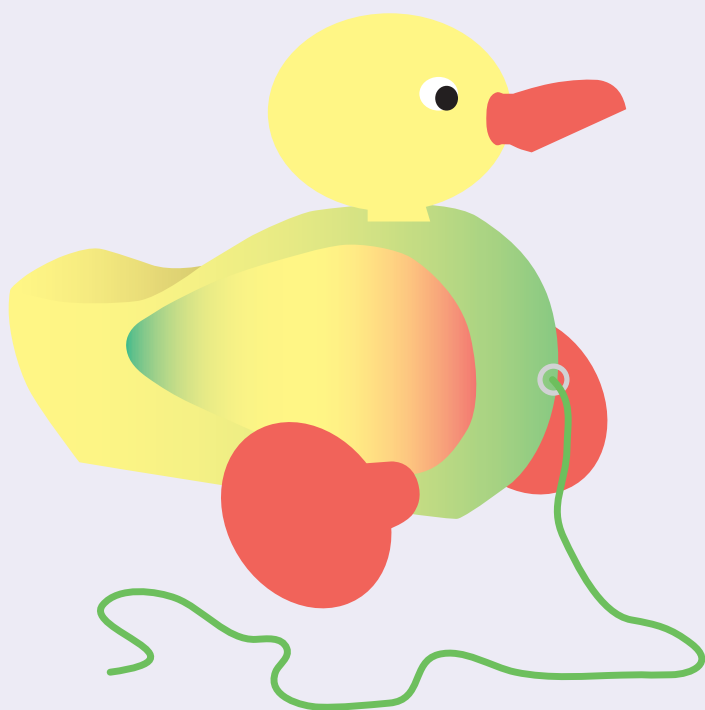
Para prepararse para volver al trabajo debe:

- Buscar cuidado infantil de alta calidad, confiable. Tómese su tiempo. Empiece a buscarlo antes de que nazca el bebé.
- Las madres que regresan a trabajar pueden continuar amamantando. Desarrolle un plan de lactancia y adquiera un tiraleche, si fuera necesario. Fácilmente puede combinar la lactancia con la alimentación con biberón. A muchas madres les resulta fácil sacar la leche del pecho con la mano y no necesitarán un tiraleche.
  - > Solicítele a su jefe que le autorice un lugar privado para extraerse la leche. Lleve consigo recipientes para la leche, paquetes de hielo y una bolsa térmica.
  - > La ley del estado de Nueva York protege a las madres lactantes en el lugar de trabajo: “Un empleador deberá proporcionar un período de receso razonable no remunerado o permitirle a la empleada utilizar un período de receso remunerado o un tiempo de comida para extraer la leche del pecho para amamantar a su hijo hasta tres años después del nacimiento. El empleador debe hacer los esfuerzos razonables para ofrecerle una habitación u otro lugar cerca del área de trabajo a la empleada que opta por extraerse la leche del pecho en el lugar de trabajo”.

- Platique con su jefe sobre la posibilidad de un horario flexible, de trabajo compartido o de trabajar desde la casa.
- Comience las gestiones del cuidado infantil antes de regresar a trabajar. Asegúrese de que usted y el bebé se sientan cómodos con el mismo.
- Desarrolle planes de emergencia y de apoyo para el cuidado del bebé, para el transporte y para recoger al bebé. Los necesitará cuando su hijo se enferme, el cuidado infantil esté cerrado o se quede atrapada en el tráfico mientras lleva a su hijo con la niñera.
- No comience a trabajar el primer día de la semana, sino en los últimos, así la primer semana será una semana corta.
- Cuídese a usted misma y solicite el apoyo de los amigos y de la familia. Trate de descansar y de hacer ejercicio.
- Lleve fotos a tu trabajo y llame a casa durante los recesos o durante la hora del almuerzo para estar conectada.



# Recursos



Existe Información adicional que puede ayudarle a encontrar y elegir el cuidado infantil, la atención médica y otros servicios adecuados para usted y para el bebé.

## Recursos para padres

### **Departamento de salud del Estado de Nueva York**

#### **Línea de atención de Growing Up Healthy (Crecer saludables)**

1-800-522-5006; TTY 1-800-655-1789

En la ciudad de Nueva York, llame al 311

A través de la línea directa de Growing Up Healthy se proporciona información acerca de la atención médica, la nutrición, la vacunación infantil, la prevención de lesiones, la ayuda para niños discapacitados y otras necesidades de atención médica especial. En la línea directa se proporciona información y remisiones las 24 horas del día, los siete días de la semana, en inglés, español y en otros idiomas.

#### **Línea de asistencia de Child Health Plus**

1-800-698-4543; TTY 1-877-898-5849

[www.health.ny.gov/health\\_care/child\\_health\\_plus](http://www.health.ny.gov/health_care/child_health_plus)

A través de la línea directa se proporciona información acerca de las opciones del seguro médico público, incluyendo Child Health Plus, Family Health Plus y Medicaid.

#### **Línea de asistencia de Medicaid**

1-877-463-7680

[www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/index.htm](http://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/index.htm)

Medicaid es un programa para los neoyorquinos que no pueden pagar por la atención médica. Dependiendo de los ingresos familiares, su hijo puede ser elegible para participar en Medicaid o en Child Health Plus.

#### **Línea directa de Women, Infants, and Children**

**(Mujeres, bebés y niños, WIC, por sus siglas en inglés)**

1-800-522-5006

[www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic)

Women, Infants, and Children es un programa de alimentos especial que ofrece alimentos saludables, leche, jugo, fórmula y otros productos a los bebés y niños hasta la edad de cinco años y a las mujeres con bajos ingresos que están embarazadas o que amamantan y que sean elegibles.

**Children and Youth with Special Health Care Needs (Niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica, CYSHCN, por sus siglas en inglés) y Physically Handicapped Children's Program (Programa para niños con discapacidad física, PHCP, por sus siglas en inglés)**

**Línea de directa de Growing Up Healthy (Crecer saludables):  
1-800-522-5006**

**Division of Health Care Access and Improvement (División de acceso a la atención médica y mejora de la atención médica) (en la ciudad de Nueva York): (212) 676-2950**

**[www.health.ny.gov/community/special\\_needs](http://www.health.ny.gov/community/special_needs)**

*Children and Youth with Special Health Care Needs es un programa de salud pública para los niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad que tienen o se sospecha que tienen una condición física grave o crónica, de desarrollo, de comportamiento o emocional. El programa vincula las familias a los servicios, identifica y trata de resolver las brechas y barreras y promueve el acceso a una atención médica de calidad.*

*Physically Handicapped Children's Program es la parte financiera del programa CYSHCN. Physically Handicapped Children's Program ayuda a las familias a pagar las facturas médicas de los niños elegibles con enfermedades crónicas graves o discapacidades físicas.*

**Bureau of Early Intervention (Oficina de intervención temprana)  
(518) 473-7016**

**[www.health.ny.gov/community/infants\\_children/early\\_intervention](http://www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention)**

*El Early Intervention Program ofrece una variedad de servicios a los bebés y niños pequeños elegibles con discapacidades y a sus familiares. Para ser elegible para los servicios, los niños deben ser menores de tres años de edad y haberseles confirmado la discapacidad o establecido retraso del desarrollo mental, conforme lo define el Estado, en una o más de las áreas de desarrollo que se describen a continuación: física, cognitiva, de comunicación, social/emocional o de adaptación.*



## **Bureau of Occupational Health and Injury Prevention (Oficina de salud laboral y prevención de lesiones)**

**(518) 473-1143**

**[www.health.ny.gov/prevention/injury\\_prevention](http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention)**

*La oficina promueve la prevención de lesiones y la violencia mediante el seguimiento a las tasas de lesiones y el desarrollo, la implementación y evaluación de programas que se basan en la evidencia.*

## **Immunization Program (Programa de inmunización)**

**(518) 473-4437**

**[www.health.ny.gov/prevention/immunization](http://www.health.ny.gov/prevention/immunization)**

*El objetivo de Immunization Program es evitar las enfermedades que puede prevenirse a través de la vacunación, asegurándose que los niños y adultos reciban las vacunas que necesitan. El programa asegura que todos los niños tengan acceso a las vacunas y que los padres cuenten con información actualizada para todas las preguntas relacionadas con la vacunación.*

## **Bureau of Dental Health (Oficina de Salud dental)**

**[www.health.ny.gov/prevention/dental](http://www.health.ny.gov/prevention/dental)**

*Salud oral de bebés y niños:*

**[www.health.ny.gov/prevention/dental/infant\\_oral\\_health.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/dental/infant_oral_health.htm)**

*Para encontrar un proveedor de salud dental:*

**[www.health.ny.gov/prevention/dental/finding\\_dental\\_provider.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/dental/finding_dental_provider.htm)**

*La oficina implementa programas enfocados en la prevención, el control y la reducción de enfermedades y problemas dentales, y promueve el comportamiento saludable.*

## **Family Planning Program Sites (Sitios del programa de planificación familiar)**

**[www.health.ny.gov/community/pregnancy/family\\_planning/program\\_sites.htm](http://www.health.ny.gov/community/pregnancy/family_planning/program_sites.htm)**

*Este sitio web proporciona información acerca de los proveedores de planificación familiar según el condado en el que se encuentran ubicados.*

# Otros organismos del estado de Nueva York que prestan servicios a padres y niños

New York State Office of Children and Family Services (Oficina de servicios familiares e infantiles del estado de Nueva York, OCFS, por sus siglas en inglés), Division of Child Care (División de cuidado infantil)

(518) 473-7793

[www.ocfs.state.ny.us](http://www.ocfs.state.ny.us)

OCFS proporciona una serie de recursos que ayudan a los padres con sus necesidades de cuidado infantil y responderá ante los problemas de salud o seguridad de un niño en un programa de cuidado infantil. La línea para denuncias de cuidado infantil es 1-800-732-5207. Para ayudarle a encontrar un cuidado infantil visite [www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/looking.asp](http://www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/looking.asp) o para ayudarle a elegir el cuidado infantil:

[www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/brochure.asp](http://www.ocfs.state.ny.us/main/childcare/brochure.asp).

Division of Child Welfare and Community Services (División de bienestar infantil y servicios a la comunidad)

(518) 402-6513

El objetivo de Child Welfare and Community Services es evitar que las familias ingresen o vuelvan a ingresar al sistema de bienestar (“welfare”) infantil. Los programas incluyen la prevención de violencia familiar, el programa de visitas al hogar, el pariente encargado del cuidado y post adopción.

New York State Adoption Service (Servicio de adopciones del estado de Nueva York)

1-800-345-5437

[www.ocfs.state.ny.us/adopt](http://www.ocfs.state.ny.us/adopt)

Esta línea de asistencia y sitio web pueden proporcionarle información acerca del proceso de adopción en el estado de Nueva York y enlaces a los recursos de adopción.

NYS Office of Temporary and Disability Services New York Child Support Program (Programa de sustento infantil de Nueva York de la oficina de asistencia temporal y para incapacitados del estado de Nueva York)

Línea de asistencia: 1-888-208-4485; TTY: 1-866-875-9975

[www.newyorkchildsupport.com](http://www.newyorkchildsupport.com)

El programa de sustento infantil proporciona a los padres con la custodia asistencia para obtener la cobertura médica y el sustento financiero para sus hijos mediante la ubicación de los padres, el establecimiento de la paternidad, establecimiento de ordenes de sustento y la recolección y distribución de los pagos de sustento infantil.

**New York Adults and Children on the Autism Spectrum (Adultos y niños en el espectro de autismo de Nueva York, NYACTS, por sus siglas en inglés)**

**[www3.opwdd.ny.gov/nyacts](http://www3.opwdd.ny.gov/nyacts)**

*Este sitio web proporciona información acerca de los servicios y apoyo del estado de Nueva York para las personas con trastornos de espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés) y para sus familiares. Para los niños con ASD, es muy útil que los padres conozcan las señales y actúen con anticipación para obtener los servicios y apoyo.*

**New York State Office for People with Developmental Disabilities (Oficina para personas con discapacidades de desarrollo del estado de Nueva York)**

**Línea de información: 1-866-946-9733; TTY: 1-866-933-4889**

**[www.opwdd.ny.gov](http://www.opwdd.ny.gov)**

*La línea de información y el sitio web se puede utilizar para obtener información acerca de los servicios y el apoyo que está disponible para las personas con discapacidades de desarrollo mental. Los temas incluyen: elegibilidad, búsqueda del apoyo y servicios adecuados y cómo permanecer saludable.*

**New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services (Oficina de servicios para el alcoholismo y abuso de sustancias, OASAS, por sus siglas en inglés, del Estado de Nueva York)**

**Línea de asistencia: 1-800-522-5353 atención las 24 horas del día**

**Información general: (518) 473-3460**

**[www.oasas.ny.gov/index.cfm](http://www.oasas.ny.gov/index.cfm)**

*OASAS dirige los esfuerzos del estado de Nueva York para prevenir y tratar el abuso del alcohol y de sustancias.*

**New York State Office of Mental Health (Oficina de salud mental, OMH por sus siglas en inglés, del estado de Nueva York)**

**1-800-597-8481**

**[www.omh.ny.gov/omhweb/childservice](http://www.omh.ny.gov/omhweb/childservice)**

*OHM ofrece una serie de servicios para ayudarle a identificar de forma temprana las necesidades de salud emocional y para proporcionarle cualquier tratamiento o asistencia que necesite.*

**New York State Office for the Prevention of Domestic Violence (Oficina para la prevención de la violencia doméstica del estado de Nueva York)**

**Línea directa: 1-800-942-6906**

**Español: 1-800-942-6908**

**En la ciudad de Nueva York: 1-800-621-HOPE (4673) o marque el 311;**

**TTY: 1-866-604-5350**

**[www.opdv.ny.gov/help/dvhotlines.html](http://www.opdv.ny.gov/help/dvhotlines.html)**

*Para averiguar la ayuda que se encuentra disponible, visite [www.opdv.ny.gov/help/index.html](http://www.opdv.ny.gov/help/index.html). Para obtener una lista de los programas de violencia doméstica y las líneas directas por condado, visite [www.nyscadv.org/local-domestic-violence-programs](http://www.nyscadv.org/local-domestic-violence-programs)*

# Organizaciones sin fines de lucro del estado de Nueva York

**Center for Sudden Infant Death (Centro de muerte súbita infantil)**  
**1-800-336-7437**

El centro proporciona información y apoyo relacionado con la muerte súbita de un bebé, por cualquier causa.

**Families Together in New York State (Familias unidas en el estado de Nueva York)**

**1-888-326-8644** Línea gratuita, atención las 24 horas del día;  
**(518) 432-0333, ext. 14**  
**www.ftnys.org**

Esta organización ofrece información y remisiones a los padres de niños con necesidades especiales. Ofrece defensa, capacitación y talleres educativos a las escuelas, a las familias, a los responsables de las políticas y a los proveedores de servicios.

**New York Family Resources, Council on Children and Families (Recursos para la familia, consejo de la niñez y de las familias del estado de Nueva York)**

**www.nysfamilyresources.org**

Este sitio web es un recurso para obtener información acerca del desarrollo y comportamiento del niño, la seguridad infantil, los niños con necesidades especiales, la salud infantil, las familias en crisis, el empoderamiento de la familia, la educación para padres, la alfabetización familiar y el aprendizaje permanente, las relaciones de grupo, el manejo del estrés, la prevención de violencia y más.

**New York State Early Care and Learning Council (Consejo de atención y aprendizaje tempranos del estado de Nueva York)**

**(518) 690-4217**

**www.earlycareandlearning.org**

Esta organización trabaja con los centros de remisión a recursos de cuidado infantil de la localidad para ayudar a las familias a encontrar el cuidado infantil y otros programas de aprendizaje temprano, incluyendo programas de actividades después de la escuela, Head Start y de prekinder. Además, coordina siete Centros regionales de recursos infantiles para niños pequeños y proporciona capacitación a los profesionales de cuidado infantil.

**Parent Helpline, Prevent Child Abuse New York (Línea de asistencia a padres, Prevención del abuso infantil de Nueva York)**

**1-800-CHILDREN (1-800-244-5373)** atención las 24 horas del día

**www.preventchildabuseny.org**

Parent Helpline proporciona asistencia, información y remisiones a los servicios comunitarios para padres y profesionales que trabajan con las familias. Prevent Child Abuse New York desarrolla y difunde literatura acerca de la crianza y la prevención de abuso infantil para padres, personas, niños y adolescentes, en línea, por correo y en eventos públicos.

# Recursos Nacionales

## Child Care Aware (Cuidado infantil consciente)

1-800-424-2246; TTY: 1-866-278-9428

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

*Esta agencia refiere a las familias a los centros de remisiones a recursos de cuidado infantil de la localidad para ayudarlas a encontrar el cuidado infantil en el área de la familia y para obtener información acerca de la ayuda financiera para pagar el cuidado infantil.*

## Zero to Three (De cero a tres)

(202) 638-1144

[www.zerotothree.com](http://www.zerotothree.com)

*Zero to Three promueve el desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños mediante el apoyo y fortalecimiento de las familias, las comunidades y aquellos que trabajan en su beneficio.*

## National Association for Family Child Care (Asociación nacional de cuidado infantil familiar)

(801) 886-2322

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

*Esta organización nacional ayuda a los padres a encontrar un cuidado infantil de alta calidad para sus niños y proporciona información acerca de los muchos beneficios y valores del cuidado infantil familiar.*

## National Association for the Education of Young Children (Asociación nacional para la educación de niños pequeños)

1-800-424-2460

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

*Esta organización trabaja para mejorar el bienestar de todos los niños pequeños contribuyendo a mejorar la calidad de los servicios educativos y de desarrollo para los niños desde el nacimiento hasta los ocho años de edad. Esta organización también asegura que los proveedores de cuidado infantil cumplan con los estándares voluntarios del cuidado infantil que son más altos que la mayoría de los requerimientos de la licencia estatal.*

# Recursos para padres adoptivos

New York State Citizens' Coalition for Children, Inc. (Alianza de los ciudadanos del estado de Nueva York para los niños, Inc. NYSCCC, por sus siglas en inglés)

(607) 272-0034

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

*NYSCCC es una organización de defensa formada por grupos de padres adoptivos y con la custodia en todo el estado que creen en el derecho de todo niño a tener una familia amorosa permanente. Los servicios incluyen información, remisiones, apoyo y orientación para los padres adoptivos y con la custodia.*

[Adopting.com](http://www.adopting.com)

(650) 493-7337

[www.adopting.com](http://www.adopting.com)

*El sitio web ofrece información y apoyo a las familias que buscan adoptar y para las familias que crían niños adoptados.*

[Hillside Family of Agencies \(Familia de agencias Hillside\):](#)

[Adoption Resource Network, Inc. \(Red de recursos de adopción, Inc., ARNI, por sus siglas en inglés\)](#)

(585) 350-2504

[www.hillside.com](http://www.hillside.com)

*ARNI proporciona información, educación, remisión y apoyo en todos los aspectos de la adopción.*

[Adoptive Families Magazine \(Revista Familias adoptivas\)](#)

(646) 366-0830

[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

*Esta revista nacional de adopción es una fuente de información de orientación principal para el proceso de adopción para las familias antes, durante y después de la adopción. También, puede encontrar muchos recursos, información y enlaces en su sitio web.*

**Dave Thomas Foundation for Adoption (Fundación para la adopción Dave Thomas)**

**[www.davethomasfoundation.org](http://www.davethomasfoundation.org)**

*Fundada por el empresario de las hamburguesas Wendy's, su misión es encontrar familias para siempre a los niños que están bajo cuidado temporal. Una organización de beneficencia pública 501(c)3 no lucrativa dedicada a aumentar de forma drástica las adopciones de más de 150,000 niños que esperan en los sistemas de cuidado custodio de Norteamérica.*

**Evan B. Donaldson Adoption Institute (Instituto de adopción Evan B. Donaldson)**

**[www.adoptioninstitute.org](http://www.adoptioninstitute.org)**

*Esta organización nacional sin fines de lucro se dedica a mejorar la vida cotidiana de todas las personas involucradas en la adopción y ayuda a los niños que necesitan familias amorosas, permanentes. El instituto conduce y sintetiza la investigación, ofrece educación para informar a la opinión pública, promueve prácticas éticas y reformas legales y trabaja para transformar las políticas en acciones.*

**Tapestry Books (Libros Tapiz)**

**[www.tapestrybooks.com](http://www.tapestrybooks.com)**

*Es una librería independiente, en línea especializada en la adopción, cuenta con libros acerca de la adopción para niños, padres adoptivos y profesionales.*

**Real Moms Adoption Newsletter (Boletín informativo de adopción de madres reales)**

**[www.comeunity.com/adoption/realmoms](http://www.comeunity.com/adoption/realmoms)**

*Un boletín informativo escrito por y para las madres adoptivas, que proporciona apoyo, información y fomenta la adopción nacional.*

## Recursos para padres transgénero, bisexuales, homosexuales, lesbianas (LGBT, por sus siglas en inglés)

Lesbian and Gay Family Building Project, Ferre Institute (Proyecto de creación de familias de lesbianas y homosexuales, Instituto Ferre)

(607) 724-4308

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

El proyecto se dedica a ayudar a las personas LGBT en el norte del estado de Nueva York a alcanzar sus metas de crear y mantener familias saludables. El proyecto ofrece programas educativos, información y servicios de referencia a los futuros padres y padres LGBT.

Center Kids, Center Families (Centros de niños, centros de familias)

(212) 620-7310

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

El programa familiar del Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center brinda apoyo a los futuros padres y padres LGBT, capacitaciones para maestros y administradores de escuelas y realiza foros acerca de la planificación financiera o custodia para las familias alternativas.

Gay Parent Magazine (Revista Padres gay)

(718) 380-1780

[www.gayparentmag.com](http://www.gayparentmag.com)

Esta revista está dedicada a la crianza LGBT. Se publica cada dos meses y se distribuye en todo EE. UU. principalmente a través de los centros y librerías de la comunidad gay. El enfoque de la revista es apoyar y capacitar a los padres LGBT y apoyar a las personas LGBT que desean convertirse en padres por primera vez.

Gay Adoption LISTSERV (LISTSERV de adopción gay)

Para suscribirse envíe un mensaje de correo electrónico a:

[GAY-APARENT-subscribe-request@LISTSERV.ICORS.ORG](mailto:GAY-APARENT-subscribe-request@LISTSERV.ICORS.ORG)

El objetivo de la lista de correo de adopción gay es proporcionar apoyo e información a las familias LGBT que están considerando adoptar y a aquellas que ya adoptaron.



**Protecting Families: Standards for Child Custody in Same-Sex Relationships (Protección familiar: Normas para la custodia infantil en relaciones del mismo sexo)**

**[www.glad.org/uploads/docs/publications/protecting-families.pdf](http://www.glad.org/uploads/docs/publications/protecting-families.pdf)**

Lectura recomendada para aquellos que colaboran con la crianza con una pareja del mismo sexo o que utilizaron un donador conocido de esperma.

**Human Rights Campaign (Campaña de derechos humanos)**

**[www.hrc.org/issues/parenting](http://www.hrc.org/issues/parenting)**

Human Rights Campaign tiene un centro extenso de recursos en línea interactivo dedicado a todas las familias LGBT. Puede encontrar información práctica, apoyo comunitario y consejos de expertos acerca de temas como el cómo tratar los problemas de salud de los niños, la gestión de las finanzas y el uso de la ley para proteger sus relaciones más importantes.

**National Center for Lesbian Rights (Centro nacional de derechos de las lesbianas)**

**[www.nclrights.org](http://www.nclrights.org) (haga clic en > Issues & Cases > Families & Parenting)**

National Center for Lesbian Rights (NCLR, por sus siglas en inglés) es el único recurso y organización de defensa legal nacional multicultural, feminista, de lesbianas en el país cuyo enfoque principal es promover los derechos legales de las lesbianas y sus familias. Los proyectos de derecho familiar y proyectos para jóvenes, inmigración y ancianos del NCLR benefician a las lesbianas y hombres gay y a los individuos bisexuales y transgénero en todo EE. UU.

**Children of Lesbians and Gays Everywhere (Niños de lesbianas y gays en todas partes)**

**[www.colage.org](http://www.colage.org)**

COLAGE es un movimiento nacional de niños, jóvenes y adultos con uno o más padres LGBT. COLAGE fortalece la comunidad y trabaja para alcanzar la justicia social mediante el empoderamiento, la educación y la abogacía.

**Family Equality Council (Consejo de igualdad familiar)**

**(617) 502-8700**

**[www.familyequality.org](http://www.familyequality.org)**

Mediante actividades educacionales, de apoyo y de defensa, el consejo promueve el bienestar y las políticas públicas de los padres LGBT y sus familias.







Síganos en:  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)  
[facebook.com/NYSDOH](https://www.facebook.com/NYSDOH)  
[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)  
[youtube.com/NYSDOH](https://www.youtube.com/NYSDOH)