

Cuidar a los niños del futuro

Tener un bebé sano

Cuidar a los niños del futuro:
Tener un bebé sano



www.scdhec.gov

We promote and protect the health of the public and the environment.

CR-003634 9/2012

Guía de recursos y referencias para padres

La madre es la fuente del amor humano.

—Proverbio africano



Adinkrah—El símbolo del poder del amor.



www.scdhec.gov

*We promote and protect the health
of the public and the environment.*



South Carolina

*BlueCross BlueShield of South Carolina
is an independent licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association*

Bienvenidos al libro *Cuidar a los niños del futuro: Tener un bebé sano*. El objetivo de este libro es ayudarle a entender la importancia de un cuidado prenatal regular desde el comienzo, así como de los chequeos pediátricos y vacunas. Este libro especial tiene información sobre salud para su bebé y toda su familia.

Por favor, lea cada sección con atención. Además de recibir cuidado prenatal desde el comienzo, es importante llevar al bebé al médico para visitas pediátricas una vez que haya nacido. En estas visitas, asegúrese de preguntar sobre las inmunizaciones o vacunas del bebé.

Ser padres puede ser divertido, pero también puede ser muy difícil. Hay muchos servicios y personas en Carolina del Sur que le pueden ayudar. Este libro no pretende sustituir la información que le proporciona su médico o profesional de salud. Debería ser un recurso y guía de referencia para los que van a ser padres. ¡Disfrútenlo!



UN MENSAJE ESPECIAL PARA USTED DE LA DIRECTORA COMISIONADA DE SERVICIOS DE SALUD

El Departamento de Salud y Control del Medio Ambiente la felicita por su embarazo. El libro "Cuidar a Los Niños del Futuro: Tener un bebé sano" le brindará los recursos necesarios para ayudarle a ser un/a buen padre/madre. El libro le provee a usted y a su familia los recursos necesarios para la llegada de su bebé. El tener cuidado prenatal, los chequeos pediátricos, y vacunas son parte del cuidado de su bebé.

También; usted recibirá información acerca de nutrición, cómo se está desarrollando su bebé, y cómo prepararse para el nacimiento de su bebé. En el Departamento de Salud y Control Ambiental estamos comprometidos a que cada mujer que da a luz en Carolina del Sur tenga un embarazo y bebé saludable.

Muchas Felicidades de nuevo en su embarazo,

Lisa F. Waddell, MD
Directora Comisionada
Servicios de Salud



State of South Carolina
Office of the Governor

MENSAJE DE LA GOBERNADORA

¡Felicidades! Ser mamá o papá es una gran responsabilidad pero también es una de las experiencias más gratificantes de la vida. Michael y yo hemos sido bendecidos con dos niños, y los dos entendemos que ser buenos padres es un proceso de décadas que comienza aún antes de que nazca su bebé.

Como padres, somos responsables de casi cada aspecto de la vida de nuestros niños, desde alimentarlos y cuidarlos hasta mantenerlos saludables, seguros y felices. La toma de decisiones responsables, hábitos saludables y cuidado apropiado durante el embarazo son unas de las primeras responsabilidades de los padres, las cuales fomentan una buena fundación para garantizar y proteger a su bebé antes de que nazca. Una vez que su bebé haya nacido, asegúrese que él/ella reciba las revisiones pediátricas y vacunas programadas a tiempo, ya que son componentes críticos para un cuidado de salud preventiva.

El libro *Cuidar a los niños del futuro: Tener un bebé sano* es un recurso a los nuevos padres para ayudarles a brindar un comienzo saludable para sus bebés. Michael y yo esperamos que lo encuentre útil mientras comienza el camino de ser madre/padre.

Le deseamos lo mejor,

A handwritten signature in black ink, reading "Nikki R. Haley".

Nikki R. Haley

Índice

- Capítulo 1 • Preparándose para su bebé.....1
Da consejos sobre salud. Da información acerca del embarazo y le ayuda a prepararse para el parto.
- Capítulo 2 • Necesidades de cuidado de salud de su bebé.....51
Da consejos útiles para padres primerizos. Incluye un diagrama mensual para que usted se mantenga al día sobre el crecimiento y actividades de su bebé. También hay espacios en blanco para que usted anote la información médica de su bebé.
- Capítulo 3 • Necesidades de salud de la familia.....119
Incluye información sobre cómo y dónde usted puede recibir el cuidado médico que usted y su familia necesitan. Menciona algunos programas estatales y locales que pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades médicas. También incluye información médica que puede servirle para la planificación de sus futuros hijos.
- Capítulo 4 • Apoyo para la familia147
Da información para recibir asistencia económica, con la vivienda, la comida y otros servicios.



Capítulo Uno

Preparándose para su bebé

Tener un bebé es una experiencia especial y emocionante en su vida. Durante los nueve meses del embarazo, la mamá va a ver y sentir muchos cambios en su cuerpo, y el papá también va a experimentar algunos cambios. Es importante que ambos padres se cuiden bien durante el embarazo.

Papá, hay muchas cosas que usted también puede hacer durante el embarazo. Su pareja necesita su amor y apoyo. Puede haber algunos momentos difíciles. Comparta los altibajos. Hágale saber a la mamá cuánto los quiere a ella y al bebé que aún no ha nacido.

Este capítulo incluye información sobre:

- Multivitaminas con ácido fólico
- Tabaco, drogas, alcohol y embarazo
- La salud de la madre
- Nutrición, ejercicio y embarazo
- “Partners for Health” (Medicaid) y seguro médico privado
- Síntomas de parto



Tome ácido fólico

- El ácido fólico puede ayudar a prevenir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y de la médula espinal, también conocidos como defectos de los conductos neurales (NTDs por sus siglas en inglés). Estos defectos pueden causar graves problemas de salud e incluso la muerte de su bebé.
- Tome cada día una pastilla multivitamina que tenga ácido fólico.

Coma alimentos que tengan ácido fólico, como por ejemplo:

- Naranjas o jugo de naranja
- Vegetales verdes y frijoles
- Cereales de desayuno que digan “enriquecido” en el paquete
- Pan y arroz que digan “enriquecido”

Si usted cree que no necesita tomar vitaminas, piénselo de nuevo. Es muy difícil consumir suficiente ácido fólico sólo de la comida. Usted y su bebé necesitan vitaminas. Aún si usted está muy sana y sigue una buena dieta, debe tomar una pastilla de vitaminas con ácido fólico cada día.

Si usted tiene alguna pregunta sobre tomar vitaminas, hable con su médico, su profesional de salud o llame al (800) 6-SOMEDAY o (800) 676-6332. También puede visitar nuestra página de Internet www.B4pregnancy.org para más información.

Tabaco, alcohol, drogas y embarazo

Si usted fuma, bebe o consume drogas mientras está embarazada, su bebé que aún no ha nacido también lo hace.

Tabaco: NO fume ni permanezca en un lugar donde se está fumando mientras está embarazada. El humo del tabaco puede causar que los bebés nazcan prematuramente o demasiado pequeños.

- Las madres que fuman o que tienen parejas que fuman también tienen una mayor probabilidad de perder a su bebé, de que nazca muerto o que tenga problemas de aprendizaje.
- Si usted o su pareja fuma, su médico o profesional de salud puede ayudarle a dejar de fumar.

Drogas: NO consuma NINGUNA droga. NO tome medicinas con receta ni compradas en la tienda durante su embarazo sin que consulte a su médico o profesional de salud antes.

- Las madres que consumen drogas ilegales pueden transmitírselas al bebé.
- Las drogas pueden provocar que su bebé nazca con adicción a dicha droga, y causan el síndrome de abstinencia una vez que el bebé haya nacido.
- Dígale a cualquier médico, profesional de salud o dentista que quiera recetarle una medicina que usted está embarazada.
- Nunca tome una medicina con receta que pertenezca a otra persona, ni tome medicinas que le fueron recetadas antes de salir embarazada sin consultar a su médico o profesional de salud antes.
- Antes de tomar cualquier medicina, incluso algo tan simple como una medicina para la tos o para un resfriado, consulte con su médico o profesional de salud.

Tabaco, alcohol, drogas y embarazo

(continuación)

Alcohol: NO tome cerveza, vino, bebidas alcohólicas endulzadas ni otras bebidas alcohólicas mientras está embarazada. El alcohol puede ser perjudicial para el buen desarrollo del bebé. Puede causar problemas como bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, retrasos en el desarrollo y retraso mental.

- No se ha determinado que exista una cantidad determinada de alcohol que sea inofensiva durante el embarazo.
- El consumo de alcohol durante las primeras semanas de embarazo aumenta la probabilidad de que su bebé nazca con una discapacidad.
- El consumo de alcohol durante los últimos tres meses de embarazo aumenta la probabilidad de que su bebé sufra daños cerebrales.
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar el “Síndrome de Alcohol en el Feto” (Fetal Alcohol Syndrome - FAS por sus siglas en inglés) y/o Efectos de Alcohol en el Feto (Fetal Alcohol Effects - FAE por sus siglas en inglés). Estas dos afecciones se pueden prevenir totalmente y son la principal causa conocida de retraso mental. El FAS /FAE pueden causar trastornos de déficit de atención e hiperactividad (ADD/ADHD), discapacidades de aprendizaje y problemas con su desarrollo.
- Si usted quiere más información sobre los efectos del tabaco, el alcohol y las drogas durante el embarazo, o sobre cómo dejar estas adicciones, visite la página de Internet www.B4pregnancy.org para más información.

Atención: Las madres que están amamantando no deben fumar, beber alcohol ni consumir drogas. Para recibir ayuda gratuita y confidencial, llame al Departamento de Servicios de Abuso de Alcohol y Otras Drogas de Carolina del Sur (SC Department of Alcohol and Other Drug Abuse Services) al (803) 896-5555 o (888) 727-7383.

La primera visita prenatal de la madre

Historial médico: Su médico o profesional de salud le hará preguntas sobre su salud, las medicinas que usted está tomando, la salud de su familia y su estilo de vida, para así poder identificar posibles riesgos durante su embarazo.

Presión arterial: Se le pondrá un aparato alrededor del brazo que se llenará de aire para revisar su ritmo cardíaco. Su presión arterial puede subir durante el embarazo, así que su médico o profesional de salud debe vigilarla de cerca para que su bebé nazca lo más sano posible.

Peso y altura: La enfermera la medirá y pesará para poder hacer un seguimiento de su aumento de peso.

Exámenes de sangre: Se le sacará sangre del brazo para ver cuál es su tipo de sangre y averiguar si tiene anemia, anemia falciforme, hepatitis, sífilis o VIH. Si usted tiene alguna de estas enfermedades, debe tratarse inmediatamente.

Orina: También se le pedirá que orine en un vaso pequeño. Se analizará el nivel de azúcar (diabetes), proteína e infecciones que deben identificarse lo antes posible para que usted y su bebé se mantengan sanos.

Examen físico: Su médico o profesional de salud examinará su corazón, pulmones y otros órganos para averiguar si usted tiene alguna afección que deba tratarse. También puede que usted aprenda a examinar sus senos para ver si tiene bultos.

Examen pélvico: Se acostará en una mesa con las piernas separadas para que su médico o profesional de salud pueda comprobar el tamaño y forma de su útero. Esto se hace para ver cómo se está desarrollando el bebé y para decirle cuándo va a nacer su bebé. En ese entonces puede que su profesional de salud también la examine para detectar otras infecciones.

La salud de la madre

- Tan pronto como crea que está embarazada, ¡llame a un médico o profesional de salud! Los primeros síntomas de embarazo son la ausencia del periodo menstrual, náuseas matutinas, pechos adoloridos, somnolencia y ganas de orinar frecuentemente.
- Las náuseas matutinas son normales. Las causan los cambios que se producen en su cuerpo.
- No trate de calmar las náuseas matutinas con medicinas sin receta.
- Para las náuseas matutinas, trate de comer cinco o seis comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes. Coma algo antes de levantarse de la cama. Trate de comer galletas saladas o pan tostado. Evite comida grasosa o picante. Trate de no dejar que su estómago esté vacío.
- Pregúntele a su médico o profesional de salud todo lo que quiera. Ninguna pregunta está de más. Cuénteles a su médico o profesional de salud cualquier problema o preocupación que usted tenga.
- Si usted se mareo o tiene muchos dolores de cabeza, asegúrese de comentárselo a su médico o profesional de salud.
- No permanezca cerca de pintura fresca, veneno, ni latas de aerosol mientras está embarazada.
- NUNCA tome ninguna medicina, como aspirina, pastillas para dormir, ibuprofeno o laxantes, sin antes consultar con su médico o profesional de salud.
- A medida que su bebé crece, su estómago puede sentirse tenso y con comezón. Use una crema SIN cortisona para ayudarle a calmar la comezón.
- Abróchese el cinturón de seguridad cuando viaje en el vehículo.



La salud de la madre (continuación)

- Hacia el final de su embarazo, sus tobillos y piernas pueden hincharse. Trate de acostarse de lado o sentarse con los pies elevados cuando sea posible. Para su seguridad y para prevenir dolores de espalda, use zapatos de tacón bajo o medio. Si comienzan a hincharse las manos o la cara, dígaselo a su médico o profesional de salud lo antes posible.
- Si usted está estreñida, coma muchos cereales integrales, frutas frescas, verduras frescas, frijoles, arvejas, nueces y semillas. Beba por lo menos de 8 a 12 vasos de agua cada día.
- Tome solamente las vitaminas que su médico o profesional de salud le diga que tome. Hable con ellos acerca de las vitaminas prenatales y de la importancia del ácido fólico.
- No se bañe o duche con agua más caliente de 100° F. El agua caliente puede hacerle daño a su bebé. No se siente en una tina de baño caliente o un sauna.
- No falte a sus citas prenatales. Cuanto más vea a su médico o profesional de salud, mejor será para su bebé.
- Si usted trabaja, hable con su empleador sobre el permiso de maternidad lo antes posible.
- Duerma entre 8 y 10 horas cada noche.
- Trate de estar tranquila y relajada.
- Cuide su piel, su cabello y sus dientes.
- No cargue objetos pesados.
- No cambie la caja de excremento de gato mientras está embarazada. Esto puede causar una enfermedad llamada toxoplasmosis que puede hacerle daño a usted y a su bebé. Pídale a alguien que cambie la caja por usted.



Atención: Dígale siempre a su médico, dentista o profesional de salud que usted está embarazada antes de empezar cualquier tratamiento, ya que los rayos X y las medicinas pueden lastimar al bebé que aún no ha nacido.

text4baby (text4baby.org)

Text4baby es un servicio gratuito de información por celular que está diseñado para promover la salud de madres y sus niños. Como un programa educativo de la Coalición Nacional de Madres Saludables, Bebés Saludables (HMHB por sus siglas en inglés), text4baby brinda información a las mujeres embarazadas y a las nuevas madres para ayudarles a cuidar su salud y darles a sus bebés el mejor comienzo posible en la vida.

Las mujeres que mandan un texto con la palabra BABY al 511411 (o BEBE en español) están inscritas para el servicio y recibirán un mensaje texto SMS gratuito cada semana hasta la fecha propuesta de nacimiento o la fecha de nacimiento del bebé.

Visite **text4baby.org** para más información.



Ecografías

Una ecografía utiliza ondas de sonido para crear fotografías del bebé llamadas sonogramas. La mayoría de las mamás se hacen este examen al menos una vez durante el embarazo. El examen es inofensivo para usted y su bebé.

El examen le puede mostrar:

- La edad de su bebé para ayudarle a saber la fecha en la que va a nacer;
- Si su bebé está creciendo y desarrollándose con normalidad;
- Si usted está embarazada de más de un bebé;
- Si es niño o niña; y
- Dónde está creciendo la placenta.



Una ecografía dura aproximadamente 30 minutos. La fotografía de la ecografía es más clara si la vejiga está llena. Por ello, se le puede pedir que tome agua y no orine antes del procedimiento.

Se le pedirá que se acueste boca arriba. Un técnico le pondrá gel en la barriga y moverá suavemente un pequeño instrumento sobre su estómago, o puede que le introduzcan un aparato en la vagina. No le dolerá, pero notará que el gel está frío. Pida ver a su bebé en la pantalla de televisión. Pueden incluso darle una fotografía para que se la lleve a casa.

¡Los hombres también tienen bebés!

Durante el embarazo es MUY común que el padre se sienta "excluido." Ser un buen padre comienza por estar junto a la madre de su hijo.

Aquí tiene algunos consejos para el papá durante este periodo:

- Consiga un libro sobre el diagrama de crecimiento mensual del bebé. Infórmese sobre cómo está creciendo el bebé dentro de la mamá.
- Pregúntele a mamá con frecuencia cómo se siente, qué está pensando, y escríbalo en un libro. Entrevístela con una grabadora como si usted fuera un periodista. El papá también debería escribir cómo se siente cada mes.
- Háblele al bebé en el vientre de la mamá. Cántele canciones o dígame las mismas cosas (estoy deseando ser tu papá, o tu papá te quiere).
- Si usted fuma, trate de dejarlo. Evite fumar cerca de la mamá. Aunque usted fume afuera, la mamá respirará humo de su ropa, cabello, etc.
- Hable con otros hombres que hayan tenido niños recientemente. Pregúnteles cómo se sintieron y lo que hicieron para prepararse para su bebé.
- Vaya a todas las clases prenatales que pueda. Hay muchas y usted conocerá a otros hombres que están tan nerviosos como usted.
- Vaya con la mamá a las visitas prenatales. Le darán mucha información sobre cómo cuidar de ella, oír los latidos del corazón del bebé y ver al bebé por medio de la ecografía.
- Ayude a la mamá a preparar el cuarto del bebé, escoja nombres, compre todas las cosas que el bebé va a necesitar (pañales, toallitas, biberones, etc.).
- Esté presente en la sala de parto y ayude con el nacimiento de su bebé. Pregunte si puede cortar el cordón umbilical.
- Ayude a la mamá a reducir su estrés.



Paternidad

¡Por el bien de su hijo... establezca la paternidad!

¿Qué es paternidad?

Paternidad significa ser padre. El padre puede establecer la paternidad de forma voluntaria al firmar un reconocimiento de paternidad bajo juramento mientras la madre todavía está en el hospital. O la paternidad puede ser establecida por medio de una orden del tribunal que declara al padre legal.

La paternidad debe ser establecida si los padres del niño no están casados el uno con el otro al momento en que la madre se embarazó o al momento del nacimiento.

¿Por qué es importante establecer la paternidad?

Ambos padres y el niño tienen el derecho a una relación entre padres e hijo. Ambos padres y el niño merecen la oportunidad de desarrollar, disfrutar y crecer en esta relación. Usted tiene derecho a conocer a su hijo y a contribuir con el éxito del futuro de su niño.

Al establecer la paternidad, usted le da a su hijo ciertos derechos y privilegios, que pueden incluir:

- Apoyo de ambos padres
- Documentación legal de su madre/padre
- Acceso a archivos médicos de la familia
- Cobertura médica y de vida de parte de sus padres, esto, si está disponible por medio del empleador de los padres a un costo razonable.
- Si está disponible, beneficios del Seguro Social y de veteranos
- Protección de la herencia
- Los beneficios emocionales de conocer a ambos padres

Síntomas de alarma para la mamá

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, póngase en contacto con su profesional de salud o médico inmediatamente:

- Flujo vaginal irritante de color verde, amarillo, con mal olor, o tiene picazón en el área vaginal.
- Pérdida de sangre por la vagina, sin importar la cantidad.
- Dolor abdominal o en el área del estómago.
- Numerosos vómitos en el periodo de una hora.
- Escalofríos y fiebre.
- Abundante pérdida de líquido por la vagina.
- Hinchazón de la cara, los dedos, los pies y las piernas.
- Fuerte dolor de cabeza por largos periodos de tiempo.
- Visión poco clara o borrosa, o visión de puntos.
- Dolor cuando va al baño.
- Episodios de desmayo.
- Dolor o presión en la parte baja de la espalda.
- Usted no nota que el bebé se mueve o nota que se mueve menos. Su bebé debería de moverse como mínimo 10 veces en un periodo de dos horas.



No espere hasta su próximo chequeo médico. Llame **inmediatamente** a su médico o profesional de salud si tiene alguno de estos síntomas. Más vale prevenir que lamentar.

Nutrición y embarazo

Recuerde que el bebé que aún no ha nacido come lo mismo que usted. Comer muy poco o comer los alimentos equivocados puede dificultar el crecimiento del bebé. Su bebé depende de usted para comer alimentos saludables durante el embarazo. NUNCA haga dieta mientras está embarazada a menos que su médico o profesional de salud así se lo indique. El embarazo no es el momento para adelgazar, incluso si usted tiene sobrepeso.

- Coma cuatro o más porciones de frutas y verduras al día. Lave cuidadosamente las frutas y las verduras.
- Coma cuatro o más porciones de cereales integrales al día, como pan de trigo integral, cereales, avena, crema de maíz molido, crema de trigo, arroz o pasta.
- Coma cuatro porciones de proteínas al día, como mantequilla de cacahuate, carne, frijoles de ojo negro, pollo, pavo, huevos o frijoles secos.
- No coma carne cruda o poco cocinada, especialmente carne de caza. Esto puede causar defectos de nacimiento. Lávese muy bien las manos después de tocar carne cruda. Limpie a fondo las superficies que hayan estado en contacto con carne cruda con un producto que tenga blanqueador o desinfectante.
- Tome de cuatro a seis porciones de leche o productos lácteos (calcio) al día, como por ejemplo leche, queso, yogur, queso cottage o crema de leche. No beba leche no pasteurizada o queso sin pasteurizar. El calcio es importante para los dientes y los huesos de usted y de su bebé.
- Busque la manera de obtener más hierro comiendo alimentos como espinacas, acelgas, col rizada y brócoli. Comer dos puñados pequeños de pasas cada día es una buena manera de obtener el hierro que usted necesita.

Nutrición y embarazo (continuación)

- No tome muchas bebidas con cafeína como té, café o especialmente refrescos gaseosos.
- No utilice dulcificantes artificiales ni beba jugos de fruta con mucho azúcar. Utilice sólo un poco de azúcar y sal para darle sabor a sus comidas y bebidas.
- Asegúrese de leer los paquetes de comida por los contenidos de sal y azúcar.
- Cuando salga de su casa, llévese una bolsa de cierre hermético con meriendas saludables, como galletas de grano integral, frutas deshidratadas y frescas, o un termo con jugo o leche. No coma mucha "comida chatarra" como papas fritas, galletas, dulces y comida rápida.
- Está bien si tiene antojo de comer ciertos alimentos mientras usted está embarazada, pero necesita asegurarse de que incluya diferentes tipos de alimentos en su dieta.
- Si tiene antojo de comer almidón, hielo del congelador, arcilla u otras cosas que no son realmente alimentos, avise a su médico o profesional de salud.
- Si usted tiene muchos gases, coma más despacio. Tómese su tiempo para comer. Comer demasiado rápido puede causarle gases.

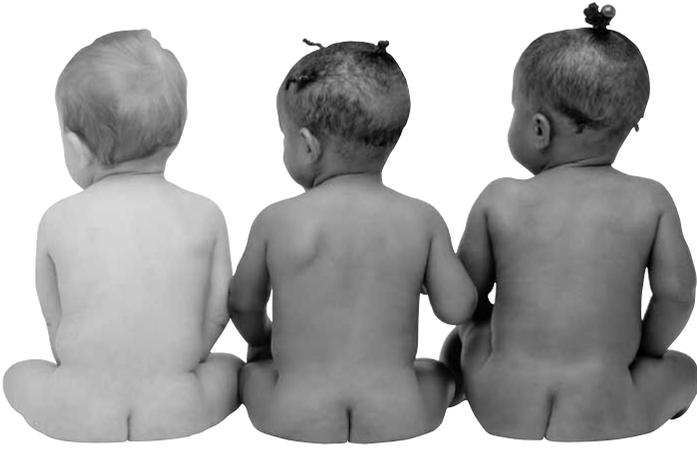


Nutrición y embarazo (continuación)

El aumento de peso durante el embarazo es diferente en cada mujer. Hable con su médico o profesional de salud sobre su aumento de peso.

Bebé (a los 9 meses)	de 7 a 8 libras
Aumento de peso de su útero o matriz	de 2 a 5 libras
Exceso de líquidos	de 1 a 2 libras
Aumento de peso de sus senos	de 1 a 2 libras
Placenta	de 2 a 3 libras
Líquido amniótico (líquido dentro de la matriz)	de 2 a 3 libras
Aumento del volumen de sangre	de 4 a 5 libras
Grasa	de 5 a 7 libras

Para recibir más información sobre nutrición y embarazo, visite la página de Internet www.B4pregnancy.org.



No deje a ningún niño atrás.[®]

—Marian Wright Edelman

Crecimiento y desarrollo del feto



8 semanas

El feto mide una pulgada de largo, pesa menos de una onza.



12 semanas

El feto mide de 3 a 4 pulgadas de largo, pesa alrededor de una onza.



16 semanas

El feto mide de 6 a 8 pulgadas de largo, pesa alrededor de 6 onzas.



20 semanas

El feto mide 8 a 12 pulgadas de largo, pesa de 1/2 a una libra.



24 semanas

El feto mide alrededor de 14 pulgadas de largo, pesa de 1/2 a 2 libras.



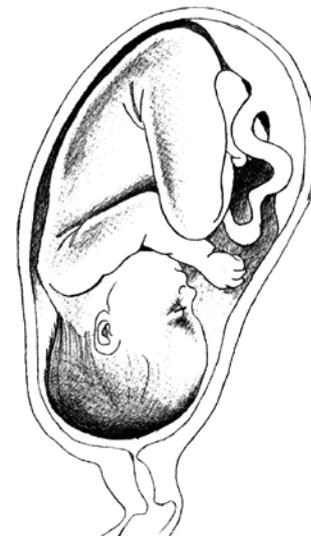
28 semanas

El feto mide alrededor de 15 pulgadas de largo, pesa de 2 1/2 a 3 libras.



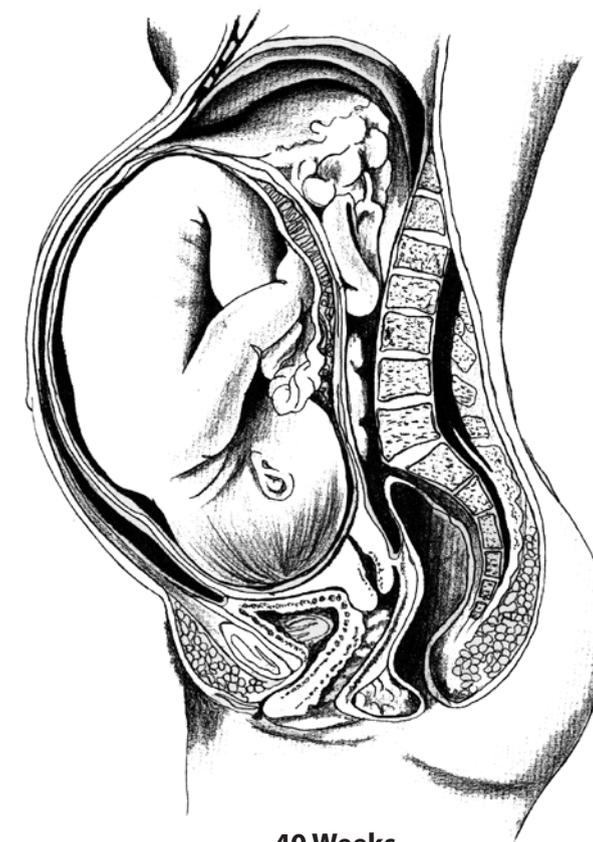
32 semanas

El feto mide alrededor de 18 pulgadas de largo, pesa de 4 1/2 a 5 libras.



36 semanas

El feto mide alrededor de 19 pulgadas de largo, pesa alrededor de 6 libras.



40 Weeks

A término (cuando ha crecido totalmente), el bebé mide alrededor de 20 pulgadas de largo y pesa de 7 a 8 libras.

Los dibujos son de tamaño relativo en cuanto al crecimiento del feto. No son representaciones científicas exactas del desarrollo del feto.

Los dientes y el embarazo

- Caries y enfermedad de las encías son infecciones y pueden afectar a usted y a su bebé.
- Antes y durante su embarazo, cuídese la boca, cepillándose los dientes con pasta dental con fluoruro dos veces al día, usando el hilo dental una vez al día y visitando un dentista.
- Coma comidas saludables que le ayuden a usted y a su bebé tener un comienzo saludable. Límitese a comer golosinas dulces como galletas, dulces y bebidas azucaradas. Tome agua especialmente entre las comidas y después de las meriendas.
- Haga visitas al dentista mientras está embarazada. Es seguro y le ayudará a tener un bebé sano. Un buen cuidado prenatal incluye cuidarse los dientes y las encías.
- Cuando visite al dentista, informe al personal de su embarazo y de la fecha que nace el bebé.
- Dígale a su médico si usted necesita ayuda para recibir cuidado dental o si tiene algún problema dental.
- Proceda con el tratamiento si lo necesita. Es seguro hacerse tratamientos dentales y rayos x durante el embarazo. El personal sabe cómo hacer el tratamiento, sin lastimarla a usted y a su bebé.
- Si tiene mucha náusea y vómito, enjuáguese la boca con agua. Coma porciones pequeñas de comida durante el día. Si vomita enjuáguese con una taza con agua que contenga una cucharadita de bicarbonato de soda y espere aproximadamente una hora antes de lavarse los dientes.



Ejercicio y embarazo

Hable con su médico sobre los ejercicios que son buenos para usted durante el embarazo. Las parejas pueden disfrutar haciendo ejercicio juntos. Caminar es un buen ejercicio pero ¡NO se exceda! Trate de hacer ejercicio tres veces a la semana.

- No realice movimientos bruscos, de alto impacto o saltos.
- No haga abdominales completas, levantamiento de ambas piernas o flexiones con las piernas estiradas para tocar los dedos de los pies.
- No haga ejercicio para adelgazar.
- No se acalore mucho, y procure beber muchos líquidos.
- Si usted tiene calambres en las piernas, comer plátanos le puede ayudar. Hable con su médico o profesional de salud sobre lo que puede hacer para evitar los calambres.

Síntomas de advertencia: Después de hacer ejercicio, si tiene usted dolor, mareos, falta de aliento, desmayos, pérdida de sangre por la vagina, ritmo cardíaco acelerado mientras descansa, dificultad al caminar, contracciones del útero o ausencia de movimientos fetales, póngase en contacto con su médico o profesional de salud.

Usted también puede visitar la página de Internet www.B4pregnancy.org para recibir más información sobre hacer ejercicio mientras está embarazada.



Partners For Health (Medicaid) y Seguro Médico Privado

Aunque tenga seguro médico también puede tener el seguro médico de Partners for Health. Partners for Health (Medicaid) puede pagar los servicios que su seguro no cubre. En la oficina de Partners for Health le pueden ayudar a llenar los formularios y decirle de los documentos que debe presentar para poder procesar su solicitud. Si no necesita ayuda para llenarla, la puede enviar por correo. Partners for Health le puede ayudar con el transporte a las visitas del médico. Un trabajador de Partners for Health le ayudará a llenar el formulario y lo puede entregar con otra información necesaria, o lo puede enviar por correo. La dirección postal está en el formulario. Para recibir más información, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) al (888) 549-0820.

Consejos para recordar sobre su seguro médico privado:

Tan pronto como sepa que está embarazada, debe notificar a su plan médico o a su compañía de seguros. Es su responsabilidad obtener precertificación o preautorización. Cuando un plan exige que usted “precertifique una admisión,” debe llamar a la compañía de seguros para decirles que usted piensa ir al hospital. Si usted está embarazada, hágalo meses antes de la fecha en que su bebé vaya a nacer. Revise su folleto de beneficios para saber cuáles son los requisitos de su plan. Si no tiene el folleto, póngase en contacto con su plan médico o compañía de seguros para obtener información sobre sus beneficios. Cuando vaya al hospital, debe llevar consigo su tarjeta de seguro.

La precertificación o la preautorización no quiere decir que su bebé vaya a ser añadido automáticamente a su plan médico. Usted debe pedir que añadan a su bebé a su plan. El plan médico o compañía de seguros debe recibir notificación por escrito y pago, si se requiere una prima adicional, en el plazo de 31 días después del nacimiento de su bebé. Recuerde que es su responsabilidad asegurarse de que esto se haga.

Partners For Health (Medicaid) y Seguro Médico Privado (continuación)

También es importante recordar que no todos los planes médicos cubren el cuidado pediátrico. Asegúrese de revisar los beneficios de su plan médico.

El cuidado infantil incluye los siguientes servicios:

- El cuidado del recién nacido en el hospital
- Las visitas de rutina
- Inmunizaciones (vacunas)

Si tiene más preguntas después de haber llamado a su plan médico o compañía de seguro, usted puede llamar a la División de Servicios al Consumidor del Departamento de Seguros de Carolina del Sur (Consumer Services Division of the South Carolina Department of Insurance) al (800) 768-3467 ó (803) 737-6180.

Servicios de Partners For Health (Medicaid)

Hay ayuda disponible para las mujeres embarazadas y sus familias que no tienen un seguro que cubra el cuidado que necesitan.

El programa de Partners for Health (Medicaid) puede proporcionar los siguientes servicios:

- Pago de chequeos médicos y cuidado dental.
- Pago de la mayoría de las medicinas con receta.
- Ayuda con el transporte para ir a los chequeos médicos.
- Cuidado en el hospital para usted y para el parto de su bebé.
- Cuidado de salud para usted después del parto, incluyendo los servicios de planificación familiar.
- Derivación a otros programas que pueden ayudarle.

Para recibir más información, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos al (888) 549-0820, al Departamento de Salud del DHEC de su condado o a la línea de atención gratuita (CARE LINE) al (800) 868-0404, e infórmese sobre el programa de Partners for Health (Medicaid).

Preparando el cuarto de su bebé

Su bebé va a necesitar un lugar seguro para dormir.

- Los muebles del bebé no deben tener bordes afilados. Tenga cuidado de no dejar almohadas o juguetes con cuerdas en la cuna. Su bebé podría asfixiarse con las cuerdas o quedar atrapado entre los juguetes o las almohadas.
- Si una lata de refresco cabe a través de las tablillas de la cuna mientras usted sostiene la lata verticalmente, las tablillas están demasiado separadas. No debe faltar ninguna tablilla. El bebé se puede escurrir metiendo los pies entre las tablillas más anchas, pero la cabeza puede quedar atrapada, y el bebé se puede asfixiar.
- Asegúrese de que no falte ninguna tablilla.
- Usted no debería poder meter más de dos dedos entre el colchón y los lados de la cuna. Si el espacio es más grande, el bebé podría caerse allí y asfixiarse.
- Escoja una cuna con los postes de las esquinas de la misma altura que las barandillas de los lados. Si los postes son más altos, la cabeza del bebé podría quedar atrapada en el espacio donde se unen el poste y las barandillas, y su bebé podría lastimarse.
- Coloque la cuna del bebé lejos de ventanas abiertas, cables eléctricos, cordones de las persianas de las ventanas y utensilios para el cuidado del bebé. Estas cosas pueden hacerle daño al bebé.
- Si la cuna para el bebé es de segunda mano, asegúrese de que todas las partes están en buenas condiciones. Especialmente los tornillos.
- Vaya a la página de internet de La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo, www.cpsc.gov/info/cribs/index.html, y asegúrese que no está entre los productos que han sido retirados del mercado.
- Cubra el colchón con un cobertor de colchón, no con bolsas de plástico de la tintorería o bolsas de basura. No use un colchón blando, colchón de lana de oveja, colchón con forma de cartón de huevos o almohadas en la cuna de su bebé. Estos materiales pueden provocar que su bebé se asfixie.

Preparando el cuarto de su bebé

(continuación)

- Compre o haga sábanas y pijamas para su bebé que estén hechos de material de efecto inflamable retardado (es menos propenso a encenderse). Asegúrese de que las sábanas queden bien talladas en el colchón.
- Lea las etiquetas de los juguetes. Compre juguetes que corresponden a la edad de su bebé.
- Los móviles que su bebé no puede alcanzar son más seguros que los juguetes que están esparcidos por la cuna. Los móviles ayudarán a que su bebé desarrolle la vista y son más seguros que los juguetes de cuna. Si usted no tiene un móvil, puede hacer uno. Para recibir más información sobre seguridad en la cuna, visite la página web www.dannyfoundation.org.



Haciendo el hogar de su bebé un lugar seguro

Antes de llevar a casa a su bebé, usted debe asegurarse de que su hogar es seguro para su bebé.

Éstas son algunas de las cosas que usted puede hacer para que su hogar sea seguro para su bebé y otros niños:

- Ponga puertas de seguridad para niños en todas las escaleras. Asegúrese de que la puerta de seguridad para los niños no tenga espacios en los que la cabeza de su bebé pueda quedar atrapada.
- Ponga protectores de plástico en todos los enchufes que no se usen.
- Asegúrese de que el calentador de agua no esté puesto a más de 120° F para que su bebé no se quemé con agua demasiado caliente.
- Ponga los cables eléctricos y los cordones de las persianas fuera del alcance del bebé.
- Guarde todos los productos de limpieza, como por ejemplo blanqueador, limpiador de desagües y pintura en sus envases originales en un compartimiento cerrado bajo llave.
- Instale un detector de humo donde duermen usted y su bebé. Revise las pilas cada mes y cámbielas cada seis meses.
- Asegúrese de que todas las medicinas tienen tapones a prueba de niños y están fuera de su alcance.
- Asegúrese de que su hogar no tiene pintura suelta, desconchada, escamada o pelada. La pintura con plomo de casas construidas antes de 1978 puede envenenar a los niños. Las persianas de vinilo y otros artículos comunes también pueden contener plomo. Las mujeres embarazadas deben evitar la pintura con plomo porque el plomo que entra en la sangre puede lastimar al bebé que aún no ha nacido.

Si usted tiene alguna pregunta o necesita más información, llame su departamento de salud pública local.

Tenga los números de teléfono de emergencia al lado de todos sus teléfonos.

Llevando a casa a su bebé de forma segura

Su bebé debe viajar en una silla de seguridad en todo momento.

Su bebé debe viajar mirando hacia atrás hasta que pese 20 libras y tenga 1 año de edad. Nunca coloque una silla infantil que mire hacia atrás en el asiento delantero de un vehículo que tenga las bolsas de aire activas. Lo más seguro para todos los niños menores de 12 años es viajar en el asiento trasero del vehículo.

Una vez que su hijo pese 20 libras y tenga 1 año de edad, puede colocarlo en una silla de seguridad que mire hacia delante o en una silla que sea convertible. Su hijo debe usar esta silla hasta que pese 40 libras o hasta que la parte de arriba de sus orejas esté a la misma altura que la parte superior de la silla de seguridad. Las sillas elevadas son la mejor protección para los niños que pesan más de 40 libras.

No se recomienda utilizar sillas de seguridad para niños de segunda mano.

Llevando a casa a su bebé de forma segura

(continuación)

Para una inspección de la silla de seguridad para niños GRATUITA:

Llame al Departamento de Prevención de Lesiones y Violencia de DHEC al (803)545-4348 o (803)545-4349.



Preparándose para ser padre

- Piense con antelación lo que significa ser buenos padres. Hable de ello con su pareja.
- No es demasiado pronto para empezar a planificar el cuidado de su niño si usted trabaja o está estudiando.
- Llame a su hospital local para ver si ofrecen clases sobre cómo ser padres, clases prenatales, CPR (reanimación cardiopulmonar), Lamaze o clases de primeros auxilios.
- Si usted tiene otros hijos, dígales cuál será su papel de hermano o hermana mayor. ¡Dígales cuánto los quiere! Hábleles sobre el nuevo bebé y asegúrese de que entiendan que su nuevo hermano o hermana no va a cambiar el amor que usted tiene por ellos.
- Tenga los números de emergencia al lado de su teléfono. En caso de emergencia, llame al 911.



Escogiendo al médico de su bebé

Escoja un médico para su nuevo bebé antes de que nazca. Si su bebé reúne los requisitos para Partners for Health (Medicaid), asegúrese de que el médico que escoja trata a pacientes con Medicaid. Aún si su bebé está sano, necesita cuidado médico. Las visitas de rutina al médico o profesional de salud de su bebé le dirán si su bebé está creciendo como debería. Durante estas visitas también es buen momento para ponerle las vacunas a su bebé. La primera visita de rutina de su bebé debe ser cuando tiene de 2 a 4 semanas de edad.

Cuando busque un médico para su bebé usted debería:

- Buscar un médico en el programa de Vacunas para los Niños (VFC por sus siglas en inglés) o el programa estatal de vacunas. Estos programas pagan las vacunas de su bebé. Si el médico de su bebé pertenece al programa VFC o el programa estatal de Carolina del Sur, a su bebé le pueden poner las vacunas gratis o por un precio muy reducido. Para más información, llame a (800) 27SHOTS o al (800) 277-4687.
- Preguntar a sus amigos y familiares a qué médico llevan a sus niños.
- Buscar en la guía telefónica una lista de médicos de bebés (pediatras).
- Tratar de escoger un médico para su bebé que esté cerca de su casa.



Preparándose para el hospital

Durante los últimos tres meses de embarazo, usted debe empezar a hacer planes para la llegada de su bebé. Almacene comida y cosas para la casa. Ir de compras puede ser difícil durante las primeras semanas después de que haya nacido su bebé. Si tiene hijos, dígales quién los va a cuidar cuando usted tenga que irse al hospital, dígales cuánto los quiere y que van a ser hermanos mayores. Lleve al hospital a su pareja, un amigo o un familiar que le pueda ayudar.

Cuando esté empackando su bolsa para ir al hospital, debería incluir los siguientes artículos:

- Bata de casa
- Varios camisones de dormir amplios que se abran por delante (si piensa dar pecho)
- Pantuflas y calcetines
- Varios sostenes (sostenes de dar pecho si piensa dárselo)
- Ropa interior
- Toallas sanitarias
- Cepillo y pasta de dientes
- Peine y cepillo
- Libros o revistas
- Un poco de dinero
- Ropa suelta para ponerse cuando vuelva a casa
- Ropa para ponerle al bebé
- Información del seguro, informes prenatales y papeles de hospitalización
- Números de teléfono
- Una silla de seguridad para niños para llevar al bebé a casa

Preparándose para el hospital

(continuación)

Pregúntele a su médico o profesional de salud si:

- Usted puede pre-registrarse en el hospital o centro de maternidad.
- El padre u otros parientes o amigos pueden estar en la sala de parto.
- Usted puede tener al bebé en el cuarto con usted.
- Usted y el padre de su bebé pueden visitar el hospital o el centro de maternidad antes de que el bebé nazca.



Los síntomas de parto

Los síntomas de parto empiezan con dolor en la parte inferior del abdomen o espalda. Cualquiera de los siguientes síntomas pueden significar que usted va a dar a luz. Todas las mujeres tienen experiencias de parto diferentes. Algunas señales de que va a dar a luz son:

- Una pequeña cantidad de flujo mucoso de la vagina de color rojizo o rosado. Se llama tapón mucoso. Este tapón protege a su bebé durante el embarazo.
- Rotura de la bolsa de agua (fuente) – Puede ser desde un chorro hasta un goteo de agua tibia que sale de la vagina. Huele poco o nada. Es de color claro, amarillo o verde. Puede que sea pegajoso y no duele. Es agua que ha estado protegiendo al bebé durante los últimos nueve meses.
- Contracciones – una flexión de los músculos que rodean el útero. Pueden empezar como un ligero dolor de espalda con calambres en el estómago. Cuando llegue el momento de tener al bebé, las contracciones serán más fuertes, durarán más y generalmente seguirán un patrón. El sexto o séptimo mes de embarazo, usted ya puede sentir algunas contracciones. Las contracciones que aparecen durante el parto son mucho más fuertes y no desaparecen si usted se para o camina.

Tómele el tiempo a las contracciones

Para tomarle el tiempo a las contracciones, anote la hora en que comienza cada contracción. Esto le indicará el tiempo entre cada contracción. Debe llamar a su médico o profesional de salud cuando tenga contracciones cada cinco o 10 minutos y sean 10 seguidas. Notará aproximadamente de cuatro a seis contracciones en una hora.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, o si cree que su parto va a empezar, debe llamar a su médico o profesional de salud inmediatamente.

Ayude a que el bebé nazca en el momento adecuado—no prematuro

Sepa cuáles son los síntomas de parto prematuro

El parto prematuro es cuando los síntomas de parto ocurren antes de cumplir 37 semanas de embarazo. Es un problema muy serio. El parto antes de las 37 semanas es demasiado pronto y el bebé puede nacer con demasiada antelación. Llame a su médico o profesional de salud inmediatamente si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas antes de cumplir 37 semanas de embarazo:

Señales de advertencia:

- Calambres como los de su periodo menstrual.
- Calambres abdominales con o sin diarrea.
- Dolor o presión en la parte baja de la espalda.
- Presión pélvica: la sensación de que el bebé está empujando hacia abajo con fuerza.
- Cambio en el flujo vaginal (flujo que gotea de la vagina o sangrado).
- Contracciones (su abdomen está tirante como un puño) cada 10 minutos o más seguido

Lo que le puede decir su profesional de salud:

- Venga a la oficina o vaya al hospital inmediatamente.
- Interrumpa lo que está haciendo. Descanse sobre el lado izquierdo durante una hora.
- Beba al menos de dos a tres vasos de agua o jugo (nunca café ni refrescos gaseosos).
- Si los síntomas continúan después de una hora, llame a su médico o profesional de salud.

Ayude a que el bebé nazca en el momento adecuado—no prematuro

(continuación)

Cuide bien de usted misma y de su bebé:

- Acuda regularmente a sus chequeos prenatales.
- Trate de evitar el estrés. Pida ayuda a su familia y amigos.
- Si nota algún síntoma de alarma, deje lo que está haciendo y llame a su médico o profesional de salud. Para algunas mujeres, los síntomas de alarma pueden ocurrir durante o después de tener relaciones sexuales.
- No beba alcohol, ni fume ni consuma drogas no recetadas por su médico.
- Si siente ardor o dolor cuando va al baño, puede que tenga una infección. Llame a su médico o profesional de salud.



Para los papás y mamás primerizos

¡Felicidades! Ya son padres. Tener un bebé no es sólo emocionante, sino también un gran cambio para usted y su familia. Como mamá, su cuerpo ha sufrido muchos cambios en los últimos nueve meses. Tomará de tres a seis meses para que su cuerpo y emociones vuelvan a ser normales. Este periodo se llama el periodo postparto. Durante este periodo, puede sentirse deprimida, triste o preocupada. Como papá, usted también puede tener cambios de humor, sentirse triste, estar preocupado o nervioso sin motivo alguno. Esto es normal. Trate de descansar bastante y hablar con su pareja acerca de sus sentimientos. Tómese el tiempo para escucharse y ayudarse el uno al otro.



Para los papás y mamás primerizos

(continuación)

El chequeo postparto de mamá será de cuatro a seis semanas después de que haya nacido el bebé. Ésta es una cita muy importante porque el médico se asegurará de que el cuerpo de la mamá está volviendo a la normalidad. Papá, éste es también un buen momento para preguntar a su médico o profesional de salud cualquier pregunta que tenga sobre la salud de la mamá. También es un buen momento para hacer preguntas sobre ejercicio, dieta, trabajo, amamantar, salud, planificación familiar (métodos anticonceptivos), la salud de su bebé y cualquier otro asunto que no entienda o que le preocupe. Para ayudarlo a recordar, escriba sus preguntas y preocupaciones antes de su cita.

Durante esta cita a usted se le va a hacer lo siguiente:

- Un chequeo de la presión arterial;
- Un análisis de sangre (si es necesario);
- Una exploración de pechos;
- Un examen de Papanicolau (si es necesario);
- Un chequeo del tamaño y forma del útero;
- Un chequeo del tono muscular del estómago; y
- Se le dará información sobre las opciones de métodos anticonceptivos.

¿Cuáles cambios se producen en usted y su bebé en cada trimestre?

Las siguientes páginas le darán información sobre lo que usted puede anticipar durante cada trimestre. También leerá lo que debes y no debes hacer.



Primer trimestre: primer, segundo y tercer mes

Lo que usted debe hacer:

- Vaya al médico o profesional de salud.
- Escriba todas las preguntas que usted quiera hacer al médico o profesional de salud.
- Descanse mucho.
- Coma alimentos saludables, incluyendo muchos alimentos integrales (pan, cereal, arroz y pasta), carne, verdura fresca, fruta y leche.
- Evite la cafeína en el té, café, refrescos y chocolate.
- Beba un mínimo de 8 a 12 vasos de agua al día.
- Hable con el médico o profesional de salud sobre hacer ejercicio.
- Hable con su pareja sobre sus sentimientos para así poder comprenderse y apoyarse el uno al otro, ahora y una vez que el bebé haya nacido.
- Tome las vitaminas prenatales recetadas cada día. El ácido fólico es importante en este momento.
- Hable con el médico o profesional de salud sobre su seguro médico o Partners for Health (Medicaid).
- Pida material de lectura para informarse sobre el embarazo. Hay buenos libros que explican los cambios que ocurren en el cuerpo de la madre semanal o mensualmente.

Lo que usted no debe hacer:

- NO fume ni permanezca cerca de gente que esté fumando.
- NO beba alcohol.
- NO tome ninguna medicina ni drogas a menos que el médico o profesional de salud así lo indique.
- NO se bañe con agua muy caliente ni se ponga almohadillas eléctricas. Los baños con agua tibia están bien.
- NO permanezca cerca de pintura fresca, veneno ni aerosol durante el embarazo.
- NO levante objetos pesados.
- NO comience a hacer ejercicio ni a correr sin haber hablado antes con el médico o profesional de salud.

Primer trimestre: primer mes

Al final del primer mes:

- El bebé será del tamaño de una semilla de sandía.
- Los brazos, piernas, orejas, corazón y pulmones del bebé están empezando a formarse.
- Los primeros dos meses del desarrollo del bebé se llaman periodo embrionario.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- No debería tener el periodo menstrual durante los próximos nueve meses.
- Empezará a notar sus senos más sensibles.
- Es posible que se empiece a sentir mal del estómago.
- Es posible que se sienta cansada y tenga sueño.

Aunque su bebé es pequeño, la mamá debe cuidar de sí misma para que el bebé tenga una mayor posibilidad de estar sano.

Primer trimestre: segundo mes

Al final del segundo mes:

- El bebé mide aproximadamente 1¼ pulgada.
- El corazón del bebé empieza a latir, tiene los brazos y las piernas, y empiezan a desarrollarse los dedos de las manos y los pies.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Orinará con más frecuencia de lo normal.
- Es posible que todavía se sienta mal del estómago, cansada y con sueño. Trate de comer seis pequeñas comidas durante el día en lugar de tres comidas grandes.
- Empezará a querer comer ciertos alimentos y no otros. Trate de no comer comida que no sea saludable, pero coma pequeñas comidas frecuentemente durante el día.
- Se notará que los senos siguen sensibles y empezarán a aumentar de tamaño.
- Es posible que a veces se maree.
- Es posible que usted se sienta feliz y de un momento a otro se sienta triste. Esto es normal porque su cuerpo está pasando por muchos cambios.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.

Primer trimestre: tercer mes

Al final del tercer mes:

- Su bebé, que ahora se le llama feto, mide entre 2 ½ y 3 ½ pulgadas y pesa aproximadamente 1 onza.
- Su bebé empieza a moverse e incluso puede chuparse el dedo gordo.
- Su bebé ya tiene los brazos con manos y dedos, y los pies con dedos.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Es posible que usted todavía se sienta cansada, mal del estómago y con sueño.
- Es posible que esté estreñida. Tomar agua o jugo de fruta y comer verduras crudas le pueden ayudar.
- Es posible que tenga más apetito en este momento.
- Como su bebé está creciendo, su ropa le puede quedar más ajustada en la cintura y en los senos.
- Es posible que se le marquen las venas de las piernas. Si se le hinchan las piernas o los pies, siéntese de vez en cuando durante el día y ponga los pies en alto.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que usted debería aumentar.

Segundo trimestre: cuarto, quinto y sexto mes

Lo que usted debe hacer:

- Descanse mucho. Usted no debería sentirse tan cansada como durante los tres primeros meses de su embarazo.
- Vaya al médico o profesional de salud para sus chequeos mensuales.
- Escriba todas las preguntas que usted quiera hacer al médico o profesional de salud.
- Pregúntele al médico o profesional de salud si usted puede oír los latidos de corazón de su bebé.
- Póngase ropa que sea cómoda.
- Si usted trabaja, pregúntele a su empleador sobre el permiso de maternidad / paternidad o familiar.
- Descanse los pies en alto (elevados) durante 30 minutos al día.
- Coma muchos alimentos saludables, incluyendo alimentos integrales (pan, cereal, arroz y pasta), carne, verdura fresca, fruta y leche.
- Evite la cafeína en el té, café, refrescos y chocolate.
- Beba un mínimo de ocho a 12 vasos de agua al día.
- Hable con el médico o profesional de salud sobre hacer ejercicio.
- Hable con su pareja sobre el embarazo.
- Tome las vitaminas prenatales recetadas cada día.

Lo que usted no debe hacer:

- NO fume ni permanezca cerca de gente que esté fumando.
- NO beba alcohol.
- NO tome ninguna medicina ni drogas a menos que el médico o profesional de salud así lo indique.
- NO se bañe con agua muy caliente. Los baños con agua tibia están bien.
- NO permanezca cerca de pintura fresca, veneno ni aerosol durante el embarazo.
- NO levante objetos pesados.

Segundo trimestre: cuarto mes

Al final del cuarto mes:

- Su bebé mide aproximadamente 7 pulgadas y pesa unas 4 onzas.
- Su bebé tiene las cejas y las pestañas. Es posible que el médico pueda escuchar los latidos de corazón de su bebé.
- Su bebé ya puede mover las manos y los pies.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Es posible que tenga hambre todo el tiempo.
- Usted no debería sentirse tan mal del estómago como durante el primer trimestre.
- La parte baja del estómago empieza ahora a tomar forma de pelota y puede que usted la note dura.
- Es posible que usted se sienta feliz y de un momento a otro se sienta triste. El embarazo puede causar todo tipo de emociones.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.

Segundo trimestre: quinto mes

Al final del quinto mes:

- Su bebé mide de 10 a 12 pulgadas y pesa de media a 1 libra.
- Su bebé está desarrollando los músculos.
- Este mes usted ya debería notar cómo se mueve su bebé. Pídale al médico que le deje escuchar los latidos del corazón.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.
- Su bebé se moverá mucho y es posible que usted note estos movimientos
- Su estómago y sus senos aumentan de tamaño a medida que su bebé crece.
- Beba jugo de fruta y coma verdura cruda si está estreñida.
- Usted debería sentirse bien. Si se siente mal, hable con su médico o profesional de salud.

Segundo trimestre: sexto mes

Al final del sexto mes:

- Su bebé mide de 11 a 14 pulgadas y pesa de 1½ a 2 libras.
- Su bebé está de color rojizo, está arrugado y cubierto por una capa blanca, pesada y cremosa que lo protege.
- Su bebé se mueve mucho ahora y puede abrir y cerrar los ojos.
- Su bebé puede dar patadas, llorar y tener hipo.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.
- Sus senos seguirán aumentando de tamaño y estarán sensibles.
- Si está estreñida, continúe comiendo verdura cruda y fruta, y beba jugo de fruta.
- Usted debería sentirse bien y tener más energía.
- Es posible que tenga acidez o gases, así es que trate de comer despacio, relajarse y no comer alimentos fritos o picantes.
- Es posible que empiece a notar manchas de color marrón en las mejillas, la nariz y la frente, y una línea que se extiende desde el ombligo hacia abajo. Las manchas marrones y la línea desaparecerán o perderán el color a medida que su cuerpo vuelva a la normalidad después del nacimiento del bebé.

Tercer trimestre: séptimo, octavo y noveno mes

Lo que usted debe hacer:

- Programe una visita con el médico de su bebé para hablar sobre el cuidado de salud del recién nacido.
- Practique los ejercicios que aprendió en las clases de preparación para el parto. Si usted no asistió a estas clases, trate de hacerlo durante este mes.
- Escoja el mejor lugar de la casa para que su bebé duerma.
- Infórmese sobre el tipo de artículos que el bebé va a necesitar, como por ejemplo la silla de seguridad para niños, la cuna y la carriola.
- Coma de manera saludable. Ya que su cuerpo necesita calcio, beba leche y coma productos lácteos, requesón y yogur.
- Pregúntele al médico o profesional de salud sobre si usted puede viajar y manejar.
- Use el cinturón de seguridad con extensión siempre cuando viaje en un vehículo.

Lo que usted no debe hacer:

- NO fume ni permanezca cerca de gente que esté fumando.
- NO beba alcohol.
- NO tome ninguna medicina ni drogas a menos que el médico o profesional de salud así lo indique.
- NO se bañe con agua muy caliente. Los baños con agua tibia están bien.
- NO permanezca cerca de pintura fresca, veneno ni aerosol durante el embarazo.

Tercer trimestre: séptimo mes

Al final del séptimo mes:

- Su bebé mide 16 pulgadas y pesa de 2½ a 3 libras.
- Cada día su bebé crece más alto y grande.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Usted nota que su estómago se mueve cuando su bebé da patadas. Su pareja puede oír los latidos de corazón del bebé si pone la oreja en su estómago.
- Es posible que usted note que se le hinchan los pies, los tobillos y las manos.
- Es posible que usted comience a sentirse de nuevo cansada durante el día. También puede sentirse mareada. Asegúrese de descansar mucho.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar. Usted está mucho más grande ahora, y puede que a veces tropiece con cosas, así que ¡tenga cuidado!

Tercer trimestre: octavo mes

Al final del octavo mes:

- Su bebé mide unas 18 pulgadas y pesa de 4½ a 5½ libras.
- Su bebé puede oír ruidos fuertes y se moverá cuando los oiga.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Es posible que a usted le cueste estar sentada o acostada por largos periodos de tiempo. Es mejor acostarse de lado y no boca arriba.
- Es posible que necesite orinar con más frecuencia.
- Puede que tenga acidez.
- Puede que sude con más facilidad.
- Es posible que sienta calambres en las piernas. El calcio que contienen los alimentos que come le ayudará.
- Es posible que tenga dificultad para respirar, ya que su bebé ocupa parte del espacio que usted necesita para respirar –lo mejor para usted y su bebé es acostarse de lado.
- Puede que usted sienta que los músculos del estómago se ponen tensos en algunos momentos. Estas contracciones no deberían ser más fuertes cada vez que las siente y deberían parar cuando se pone a caminar.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.

Tercer trimestre: noveno mes

Al final del noveno mes:

- Su bebé mide aproximadamente 20 pulgadas y pesa de 6½ a 7½ libras.
- Su bebé parece más quieto porque hay menos espacio para moverse, pero debe moverse al menos 10 veces en 2 horas.
- Su bebé tiene uñas.
- Su bebé debe estar en la posición de nacimiento – cabeza abajo, pies arriba.
- Su bebé está listo para nacer.

Cambios en el cuerpo de la mamá:

- Usted todavía tendrá dolores de espalda.
- El estreñimiento puede continuar. Recuerde tomar suficiente agua o jugo de frutas.
- Las contracciones que usted tenía antes pueden continuar. Cuando el bebé esté a punto de nacer, las contracciones serán más regulares.
- Usted todavía tendrá calambres en sus piernas. Asegúrese de comer alimentos que tengan calcio.
- Usted todavía puede ver hinchazón en sus pies, tobillos y manos. Usted debe intentar descansar tanto como sea posible con sus pies en alto.
- Usted aumentará de peso. Hable con su médico o profesional de salud sobre el peso que debería aumentar.



Capítulo Dos

Necesidades de cuidado
de salud de su bebé



¡Ser una nueva madre o un nuevo padre es una responsabilidad muy grande! Los bebés necesitan amor. Ellos necesitan sentirse seguros y necesitan cuidado. Lo más emocionante que va a hacer usted en la vida será criar a su bebé. Esto empieza comprendiendo a su bebé recién nacido.

Es posible que todo lo que tiene que hacer la haga sentir como que usted no puede con todo. Lo más sencillo que usted y su familia pueden hacer es cantarle, hablarle, y leerle a su bebé. Estas actividades harán que el cerebro del bebé crezca y se desarrolle.

Esperamos que este capítulo le dé consejos útiles sobre cómo cuidar de su bebé, como por ejemplo:

- Mostrarle cómo crece y aprende su bebé.
- Recordarle cuándo debe llevar al bebé al médico o profesional de salud para que le hagan los chequeos.
- Recordarle cuándo se le deben poner las vacunas al bebé.
- Recordarle que los chequeos y las vacunas son cosas muy importantes que usted podrá hacer por su bebé

Esperamos que este capítulo ayude a que sea más divertido y un poco más fácil criar a su bebé. Si usted necesita ayuda o tiene alguna pregunta, llame a los números de teléfono que aparecen en este libro.

Demostrándole el amor a su bebé

Las primeras horas y días después del nacimiento de su bebé son momentos muy especiales. Su bebé ha llegado al mundo listo para recibir y responder a su amor y atención. Usted se enamorará de su bebé a medida que vea las necesidades que tiene y luego aprenda a satisfacerlas. Poco a poco, a medida que usted aprende de su bebé y su bebé de usted, se va estableciendo una relación duradera. El roce de su piel, el sonido de su voz, el latido de su corazón, incluso el aroma que usted desprende significan comodidad total, seguridad y amor para su bebé.

Es muy importante que usted responda a la necesidad de caricias que tiene su bebé. Una caricia suave y dulce le muestra a su bebé lo mucho que a usted le importa y es el fundamento de una relación sólida y cariñosa.

Todos los bebés necesitan amor. No se preocupe si usted tiene sentimientos contradictorios al principio. Enamorarse de su bebé puede ocurrir inmediatamente o puede tomar un tiempo, es una relación que se desarrolla. Para demostrarle amor a su bebé es muy importante que lo abrace, lo acaricie, lo cargue y lo consuele.

Las investigaciones más recientes han demostrado a los médicos algo que muchos padres siempre han sabido: los padres cariñosos tienen hijos más felices e inteligentes. Ahora los médicos saben que los bebés aprenden desde el día en que nacen. De hecho, cuando más aprenden es antes de los 3 años. Cuando usted le carga, le canta, le habla, le hace preguntas y le lee a su bebé, usted le está dando "alimento para el cerebro" que le ayudará a aprender durante toda su vida.

El acta de nacimiento

El hospital le dará un formulario para que lo complete y este formulario se utilizará para crear el acta de nacimiento de su bebé. El acta de nacimiento será usado para propósitos legales, para probar la edad, su ciudadanía y la paternidad a lo largo de la vida. El nombre que ponga en la el acta de nacimiento es el nombre legal de su bebé. Asegúrese de que sea escrito exactamente como usted quiere que se escriba en el acta de nacimiento.

Asimismo, usted también puede solicitar el número de Seguro Social de su bebé cuando complete el formulario. Esto le ahorrará tiempo en el futuro. Su bebé debe tener un número de Seguro Social para poder recibir Medicaid o cualquier otro tipo de ayuda económica.

Usted necesitará solicitar una copia certificada de el acta de nacimiento directamente a SC DHEC. No se le enviará una copia certificada hasta que la solicite y pague el servicio. Los formularios de solicitud pueden ser impresos de la página web de SC DHEC, www.scdhec.gov/administration/vr/birth.htm o puede ser solicitados al llamar al (803) 898-3630.

SIDS (*Síndrome de muerte súbita infantil*)

¿Qué es el SIDS?

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés) es “la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de 1 año.” SIDS es la causa principal de muertes en bebés entre un mes y un año de edad. La muerte es repentina y ocurre de manera rápida, generalmente mientras el bebé está durmiendo. En la mayoría de los casos, el bebé parece estar sano.

Los bebés siempre deben dormir boca arriba.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a su bebé a dormir boca arriba. Haga esto cada vez que su niño vaya a dormir. Este consejo puede ser diferente de lo que le dijeron a su madre. Es posible que a su madre le dijeran que los bebés deben dormir boca abajo porque si no, pueden ahogarse mientras están dormidos. Millones de niños en el mundo duermen en la actualidad boca arriba y los médicos no han encontrado ningún aumento de casos de asfixia u otros problemas.

SIDS (*Síndrome de muerte súbita infantil*)

(continuación)

Consejos de seguridad a la hora de dormir

- **Los bebés deben dormir boca arriba:** Siempre coloque al bebé a dormir boca arriba a la hora de la siesta y por la noche.
- **Póngalo a dormir en una superficie firme:** Use un colchón para cuna aprobado como seguro, cubierto por una sábana ajustada.
- **Mantenga objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área de dormir de su bebé:** No utilice cobijas o protectores acolchados.
- **No permita que fumen cerca de su bebé:** No fume durante el embarazo y nunca permita que fumen cerca de su bebé.
- **Cuando acueste a su bebé, piense en usar un chupete limpio y seco:** Al acostar al bebé, dele un chupete después de que cumpla un mes de edad y/o después que el proceso de amamantar se haya establecido.
- **Evite que el entorno del bebé se ponga demasiado caliente:** Mantenga una temperatura cómoda en el cuarto.
- **Comparta su cuarto con el bebé ¡NO su cama!** Los bebés no deben dormir en una cama, en un sofá, en un sillón o con otros niños. Su bebé puede quedar atrapado debajo de la almohada las cobijas sin poder moverse ni respirar.
- Su bebé también puede quedar atrapado en el espacio entre el colchón y la pared, la cabecera, el pie de cama o las barras de la cama.

Pregúntele a su médico o profesional de salud sobre las posiciones para dormir si su bebé tiene alguno de los siguientes problemas:

- Nació con un defecto de nacimiento.
- Con frecuencia se le devuelve un poco de comida después de comer.
- Tiene problemas respiratorios, pulmonares o del corazón.

SIDS (*Síndrome de muerte súbita infantil*)

(continuación)

Visitas al médico o a la clínica. Si su bebé parece estar enfermo, llame a su médico o profesional de salud inmediatamente. Asegúrese de ir a las citas de seguimiento.

Cuidado prenatal. El cuidado prenatal temprano y regular también puede ayudar a reducir el riesgo de SIDS. El riesgo de SIDS es más alto en bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo. Por el bien de su bebé usted no debe fumar, beber alcohol ni consumir drogas durante el embarazo. Durante el embarazo solamente debe tomar las medicinas que su profesional de salud le haya recetado.

Ropa de cama.

- SIEMPRE acueste a su bebé en un colchón firme o en otra superficie firme.
- NO acueste a su bebé en una cama de agua, una piel de oveja, una colchoneta tipo cartón de huevos, una almohada u otros materiales blandos.
- NO coloque muñecos de peluche o almohadas en la cuna cuando su bebé es muy pequeño.

Algunos bebés se han asfixiado con este tipo de objetos blandos en la cuna. Asegúrese de que se sigan las mismas normas cuando su bebé duerme o toma la siesta fuera de casa.

El Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur (S.C. DHEC) proporciona información sobre el SIDS y consejería para las familias afectadas por el SIDS. Para recibir más información, póngase en contacto con el departamento de salud pública de su condado o llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404. Para más información sobre las posiciones en las que debe dormir el bebé también puede llamar al (800) 505-CRIB (505-2742).

¿Cómo va a alimentar a su bebé?

¿Piensa amamantar o darle biberón a su bebé? La leche materna es el alimento ideal para su bebé. Amamantar disminuye el riesgo de que su bebé tenga infecciones de oído, diarrea y/o alergias. No importa el tamaño de sus senos. Amamantar es un buen momento para establecer vínculos con su bebé cargándole, hablándole o cantándole. La lactancia materna le dará a su bebé el mejor comienzo para una vida saludable.

Si usted decide amamantar a su bebé:

- Asegúrese de que los médicos y las enfermeras saben que usted quiere amamantar.
- Comience a amamantar en la primera hora después del parto o lo más pronto posible.
- Pídale a las enfermeras o a la especialista en lactancia materna del hospital que le ayuden para que su bebé se agarre bien al pecho. ¡Agarrarse bien al pecho lleva al éxito!
- Amamante a su bebé cada dos o tres horas o de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Si tiene problemas, pida ayuda a las enfermeras, la especialista en lactancia materna del hospital, o llame a la oficina de WIC y pida hablar con una promotora de lactancia materna o con la coordinadora de lactancia.
- Verifique con su especialista de lactancia materna, farmacéutico o médico antes de tomar algún medicamento, porque los medicamentos pueden pasar al bebé por medio de la leche materna.



¿Cómo va a alimentar a su bebé?

(continuación)

- Evite las bebidas alcohólicas y nunca consuma drogas ilegales.
- Limite el consumo de cafeína.
- Siga comiendo alimentos saludables tomando sus vitaminas.
- Mientras amamanta, posiblemente pueda quedar embarazada. Consulte con su médico sobre el mejor tipo de método anticonceptivo para usted.
- Algunos signos de que su bebé está siendo bien alimentado incluyen:
 - Seis o más pañales mojados al día
 - Cuatro o más pañales con heces al día para el quinto día de nacido
 - Las heces del bebé cambian de negras a amarillas en cinco días
 - Su bebé está alerta y activo
 - Su bebé se alimenta al menos ocho veces en un día entre 24 horas
 - Su bebé empieza a aumentar de peso después del primer día de nacido
- Si usted piensa que el bebé no está amamantándose lo suficiente, llame a su especialista en lactancia o al médico de su bebé inmediatamente.
- Si usted nota alguna molestia en sus senos, coménteselo a su médico o especialista en lactancia materna.
- La leche de pecho es todo lo que su bebé necesita hasta que cumpla 6 meses de edad.
- ¡Amamantar no le impedirá seguir haciendo lo que usted quiere hacer! Aprenda a extraerse la leche manualmente o pregunte en la oficina de WIC sobre cómo utilizar un extractor de leche materna.
- Si usted tiene alguna pregunta, hable con el médico de su bebé, llame al programa de WIC o a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404 para recibir más información sobre cómo alimentar a su bebé. También puede visitar el sitio de red:
www.scdhec.gov/health/mch/breastfeeding.htm

La alimentación del bebé

Si usted decide no amamantar al bebé, o ha dejado de amamantarlo, o desea complementar la leche materna con la fórmula, se recomienda utilizar una **fórmula enriquecida con hierro**.

Si usted decide darle a su bebé fórmula:

- El médico de su bebé le recomendará una fórmula. Hable con el médico de su bebé sobre la cantidad de fórmula que necesita su bebé.
- Mezcle la fórmula siguiendo las instrucciones. Pregúntele al médico si debe esterilizar el agua y los utensilios antes de mezclar la fórmula, sobre todo si utiliza agua de pozo.
- Una vez la fórmula está preparada, póngala en la refrigeradora hasta que vaya a dársela al bebé. La fórmula mezclada no debería estar almacenada durante más de 24 a 48 horas.
- Caliente la fórmula al colocar la botella en una olla con agua caliente. Nunca caliente la fórmula en el microondas. El microondas puede crear “zonas calientes” que pueden quemar la boca del bebé. Siempre compruebe la temperatura de la fórmula poniéndose una pequeña cantidad en su muñeca. No debería sentirse caliente.
- A la hora de amamantar, relájese, hable con su bebé, y cárguelo cerca de usted. El amor es tan importante como la comida para la salud del bebé.



La alimentación del bebé

(continuación)

- Cargue al bebé en sus brazos, cerca de su cuerpo. Mantenga la cabeza del bebé un poco más arriba que el resto del cuerpo.
- **Nunca** apoye el biberón contra algo. Los bebés se pueden atragantar, o desarrollar infecciones de oído si apoya contra algo el biberón.
- Tire la fórmula que haya quedado en el biberón después de alimentar a su bebé. Utilice un biberón limpio cada vez que vaya a alimentar a su bebé.
- No añada azúcar, miel, jarabe o cereal a la fórmula. La fórmula es todo lo que su bebé necesita hasta que cumpla los 4-6 meses.
- Llame al médico de su bebé si:
 - el bebé se muestra excesivamente inquieto durante más de 24 horas.
 - con frecuencia vomita un poco entre las tomas, en vez de justo después de comer.
 - vomita la leche de forma violenta, en vez de sólo vomitar un poquito de leche.
 - tiene sarpullido, o las heces son aguadas o
 - si usted tiene cualquier otra pregunta o preocupación.
- ¿Tiene preguntas? Llame al médico de su bebé, a la oficina de WIC o a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

Salud bucal del bebé

- Limpie las encías del bebé con un paño limpio después de cada comida, hasta antes de que los dientes salgan.
- Limpie los dientes del bebé dos veces al día. Use un paño suave o un cepillo de dientes con cerdas suaves. No se recomienda utilizar pasta de dientes con flúor, para niños menores de 2 años. Después de la edad de 2 años, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un frijol.
- Nunca acueste a su bebé con una botella llena de fórmula, refrescos, leche o jugos. Esto puede causar caries dental. Si el biberón es necesario, solamente use una pequeña cantidad de agua sencilla y consulte con su pediatra.
- No ponga jugos o refrescos en un biberón. Solamente se deberían poner el biberón fórmula, leche materna y pequeñas cantidades de agua, después de consultar con el médico.
- Los gérmenes en su boca que causan caries pueden ser transmitidos a su niño.
 - No comparta cubiertos, tazas y popotes.
 - Limpie el chupete del bebé con agua. No lo ponga en su boca para limpiarlo.
- Lleve a su bebé al dentista cuando le salga el primer diente y a más tardar cuando cumpla 1 año de edad.



Manteniendo a su bebé sano

- Visite al médico dos semanas después de que nazca el bebé.
- Lleve al bebé a que le pongan las primeras vacunas a los 2 meses. Es importante que lleve a su bebé al médico para los controles del niño sano aunque el bebé no esté enfermo, para que el médico se asegure de que su bebé está creciendo y desarrollándose adecuadamente.
- Lávese las manos y las de su bebé después de cambiarle el pañal, después de ir al baño y antes de comer.
- Alimente al bebé solamente con leche materna o fórmula durante el primer año de edad. La leche normal (leche de vaca) no es buena para los bebés menores de 1 año de edad.
- Consulte con su médico, profesional de salud o la oficina de WIC antes de dar a su bebé alimentos como cereales, frutas, verduras, pan, carnes o jugos. El bebé probablemente no necesitará vitaminas si le está amamantando. La fórmula también tiene vitaminas.
- Pregunte a su médico o profesional de salud si el agua local tiene flúor para prevenir las caries. Los bebés necesitan flúor incluso antes de que les salgan los dientes.



Manteniendo a su bebé sano

(continuación)

- Si el proveedor de salud le dice que lo haga, póngale alcohol desinfectante cuatro o cinco veces al día en el cordón umbilical del bebé, para que no se infecte. El cordón umbilical debería caerse en las dos semanas siguientes al nacimiento. Es normal que sangre un poco cuando esto suceda.
- Dele a su bebé baños de esponja en vez de baños en la tina hasta que el cordón umbilical y la circuncisión hayan cicatrizado.
- Compruebe la temperatura del agua del baño del bebé en la parte interior de su muñeca. El agua debería estar tibia, no caliente. Después de bañarlo séquele la piel a palmaditas. Nunca le frote la piel tierna. No hace falta bañar al bebé o utilizar champú todos los días. Es suficiente bañarlo dos o tres veces a la semana siempre y cuando usted mantenga el trasero del bebé limpios y secos.
- Trate de no molestar al bebé con luces brillantes o sonidos fuertes mientras duerme. La mayoría de los bebés recién nacidos duermen entre 18 y 20 horas al día.
- Acueste a su bebé boca arriba. Asegúrese de que la ropa de cama no esté demasiado cerca de su cara.
- Cuando su bebé esté despierto, colóquelo boca abajo. Estar boca abajo ayuda a que la cabeza, el cuello, y los brazos se vuelvan más fuertes. Cuando lo coloque boca abajo usted necesita estar con él.
- No deje que otras personas fumen cerca de su bebé, en la casa o en el vehículo. El humo puede causarle alergias, infecciones de oído y problemas respiratorios.

Partners for Health (Medicaid) para su bebé

Si el programa Partners for Health (Medicaid) pagó por su cuidado mientras usted estaba embarazada, es muy posible que también cubra a su bebé hasta que cumpla un año. Usted puede solicitar en cualquier momento el programa de Partners for Health para su bebé.

El programa Partners for Health puede pagar:

- El cuidado del recién nacido en el hospital.
- Visitas de rutina del niño y vacunas.
- Visitas al médico o la clínica cuando su hijo está enfermo.
- Cuidado hospitalario de pacientes internados y externos.
- Medicinas recetadas.
- Cuidado dental.
- Exámenes de la vista y lentes.
- Exámenes de los oídos y aparatos auditivos.
- Cuidados especiales como fisioterapia, terapia del habla y de la audición, equipo médico y cuidado para enfermedades de larga duración.

Las vacunas infantiles son importantes

Junto con el agua limpia y lavarse las manos con frecuencia, las inmunizaciones (vacunas) son una de las mejores maneras de proteger a los bebés de enfermedades infantiles graves. Estas enfermedades pueden hacer que el bebé se ponga muy enfermo, o que llegue a ser discapacitado o incluso pueda morir.

Las inmunizaciones son vacunas que dan protección contra ciertas enfermedades. Una mayor protección le ayuda a luchar contra los gérmenes que causan las enfermedades. Estas vacunas se dan para prevenir enfermedades como hepatitis A, hepatitis B, tos ferina, tétanos, difteria, polio, meningitis, sarampión, paperas, varicela, gripe, la gripe haemophilus influenzae tipo B, neumonía neumocócica, invasiva rubeola y rotavirus. Para más información sobre estas enfermedades, consulte las páginas 67 y 68.

Antes de que los científicos fabricaran las vacunas para prevenir estas enfermedades, muchos niños sufrieron y murieron. En los últimos 50 años las vacunas han llegado a estar disponibles para todos y se las ponen a los bebés y niños pequeños como parte del cuidado preventivo para los niños.

Las vacunas para prevenir las enfermedades infantiles han sido uno de los pasos más importantes para proteger la salud de los niños y asegurar una vida más larga. Para que las vacunas sean efectivas, siempre hay que ponérselas a los bebés cuando les corresponda (Vea el calendario de vacunación recomendado en las páginas 69 y 70).

¡No se olvide de las vacunas del bebé! ¡Su bebé cuenta con usted!

Las vacunas de su bebé

A su bebé le pondrán las primeras vacunas en el hospital, la oficina del médico o la clínica. Es difícil ver cómo vacunan a su bebé ya que duelen un poco. Esta experiencia suele ser más dura para usted que para su bebé. Como madre/padre, no le gusta ver cómo sufre su bebé. Recuerde que sólo les duele unos minutos y que todos los bebés necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades graves. Las inyecciones pueden asustarles a usted y a su bebé, pero no hay que temerles tanto como a las enfermedades graves.

Usted necesita un registro de las vacunas de su niño para matricularlo en la guardería y la escuela, pero no espere hasta ese momento para proteger a su bebé. Las vacunas y los registros de las vacunas se proporcionan en el consultorio del médico, los departamentos de salud pública de los condados, los centros de salud de la comunidad, las clínicas militares (para los hijos del personal militar) y a veces durante eventos especiales en la comunidad.

El costo de las vacunas no debería ser un problema para nadie. Los médicos que participan en VAFAC (Garantía de Vacunas para todos los Niños - Vaccine Assurance for All Children) los departamentos de salud pública de los condados y los centros de salud de la comunidad pueden ponerle las vacunas al bebé de manera gratuita o por un precio muy reducido.

Para información sobre el centro de salud de la comunidad más cercano, llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.



Las enfermedades que las vacunas infantiles previenen

Difteria – La difteria se desarrolla en la garganta. Si no se trata, la difteria puede causar insuficiencia cardíaca o neumonía.

Tos ferina – La pertussis es causada por una bacteria que se encuentra en la boca, la nariz y la garganta de una persona infectada. Los casos graves pueden provocar convulsiones, neumonía y daño cerebral.

Tétanos (Trismo) – Esta enfermedad es causada por bacterias que entran en el cuerpo a través de un corte o una perforación de la piel. En casos graves las convulsiones pueden causar insuficiencia cardíaca o asfixia.

Polio (Parálisis infantil) o Poliomyelitis – Una enfermedad viral que puede causar minusvalías o incluso la muerte.

Sarampión – El sarampión es una de las enfermedades infantiles más graves. El sarampión puede causar neumonía, convulsiones, daño cerebral o la muerte.

Rubéola – La rubéola es una enfermedad muy peligrosa para mujeres embarazadas y sus bebés y puede provocar abortos espontáneos o defectos de nacimiento.

Paperas – Las complicaciones de las paperas pueden provocar pérdida auditiva y meningitis. En personas adultas pueden causar enfermedades graves y/o inflamación de los testículos en los varones.

Gripe – La gripe no es peligrosa sólo para las personas mayores. Los niños pequeños, sobre todo niños menores de 5 años tienen uno de los índices de hospitalización más altos debido a la gripe. Esta enfermedad hace que cada año vayan al hospital unas 226.000 personas, incluyendo niños pequeños. Ataca a los pulmones y puede causar neumonía.

Neumonía neumocócica – Es una enfermedad invasiva grave en los niños pequeños. La causa una bacteria que se encuentra en el aparato respiratorio de la persona infectada. Puede causar infecciones de la sangre y del oído, y meningitis.

Las enfermedades que las vacunas infantiles previenen (continuación)

Haemophilus Influenzae tipo B – Aunque esta enfermedad no causa la gripe, puede causar meningitis, neumonía, daño cerebral e incluso la muerte.

Hepatitis A – Esta enfermedad infecta el hígado y puede causar una enfermedad similar a la gripe, con la piel o los ojos amarillos, dolor grave de estómago y diarrea.

Hepatitis B – Esta enfermedad puede causar daños en el hígado e incluso la muerte. Algunas personas pueden también ser portadores “silenciosos” y pueden transmitir la enfermedad a otras personas que no hayan sido vacunadas adecuadamente.

Varicela – La varicela es una enfermedad infantil muy común y puede transmitirse a otras personas. Provoca sarpullidos, picazón, cansancio y fiebre. Puede causar neumonía, daño cerebral o la muerte.

Rotavirus – Esta enfermedad infecta la pared intestinal en niños muy pequeños (de 6 a 24 meses). Los síntomas incluyen fiebre alta, vómitos y diarrea. (Rotavirus no se administra como una inyección, sino como un líquido que se toma oralmente.)

Calendario de inmunizaciones (vacunas) recomendado

Estas vacunas son necesarias a esta edad	Gripe	Hep A Hepatitis A	Hep B* Hepatitis B	DTap Difteria Tétanos Tos ferina	Hib Haemophilus influenzae tipo B	IPV Polio	MMR Sarampión Paperas Rubeola	VAR Varicela	PCV 7 Vacuna neumocócica conjugada	MCV4 Vacuna meningocócica conjugada	PRV Rotavirus	HPV Virus del papiloma humano
Nacimiento			♥									
2 meses			♥	♥	♥	♥			♥		♥	
4 meses				♥	♥	♥			♥		♥	
6 meses	♥ [†]		♥*	♥	♥	♥*			♥		♥	
12-15 meses	♥ [†]	♥ ⁴			♥		♥		♥			
12-18 meses	♥ [†]	♥ ⁴		♥				♥				
4-6 años	♥ [†]			♥		♥	♥	♥				
11-12 años	♥ [†]		♥ ¹	♥ ²			♥ ¹	♥ ¹		♥ ³		♥ ⁵

Esta tabla muestra la edad mínima recomendada para poner las vacunas. El calendario de su enfermera puede ser ligeramente diferente.

† La vacuna de la gripe se pone cada año, normalmente desde agosto hasta marzo.

* Se puede poner a los 6-18 meses de edad.

1 Las vacunas de Hep B, MMR#2 y VAR (varicela) se ponen a los 11 a 12 años si no se han puesto antes.

2 Se recomienda poner el refuerzo del tétanos y la difteria (Tdap) a los 11-12 años y después cada 10 años.

*Calendario opcional

Esta tabla le indica las edades mínimas recomendadas para poner las vacunas. El calendario de su médico o enfermera puede ser ligeramente diferente.

1. Los niños y adolescentes que no hayan sido vacunados contra la hepatitis B siendo bebés pueden comenzar la serie durante cualquier visita.

Aquéllos que no hayan recibido antes las tres dosis de la vacuna de la hepatitis B deben comenzar o completar la serie durante la visita de los 11 a 12 años, y los adolescentes mayores que no hayan sido vacunados deben vacunarse cuando sea posible. Deben recibir la segunda dosis al menos un mes después de la primera, y la tercera dosis al menos cuatro meses después de la primera y como mínimo dos meses después de la segunda.

2. Se recomienda poner la vacuna Tdap (toxoides de tétanos y difteria) a los 11 a 12 años si ha pasado un mínimo de cinco años desde la última dosis de DTP, DTaP o DT. Después de esto, se recomienda una vacuna de refuerzo contra tétanos y difteria cada 10 años.

Calendario de inmunizaciones (vacunas) recomendado (continuación)

3. Se recomienda de manera rutinaria poner la segunda dosis de MMR (la vacuna triple) a los 4-6 años pero se puede poner durante cualquier visita, siempre y cuando haya pasado como mínimo 1 mes de haberse puesto la primera dosis y que ambas dosis se hayan puesto a los 12 meses de edad o después. Aquéllos a los que no les hayan puesto previamente la segunda dosis deben completar el plan de vacunación a más tardar en la visita de los 11-12 años.
4. A los niños en riesgo se les puede poner la vacuna de la varicela (Var) en cualquier visita después del primer cumpleaños, y se les debe poner la segunda dosis a la edad de 4-6 años. A los niños de 13 años o más que no han sido vacunados se les debe poner las dos dosis de la vacuna separadas por un mes como mínimo.
5. La vacuna de la gripe se pone cada año normalmente durante los meses de agosto hasta marzo.
6. Se recomienda de manera rutinaria poner la vacuna de la Hepatitis A a la edad de 12-23 meses. A los niños pequeños se les tiene que poner dos dosis con una separación de seis meses.

Para más información, llame a su médico de familia, al departamento de salud pública del condado, o al (800) 27 SHOTS o al (800) 277-4687.

Vacunas gratuitas para su niño

Este programa de vacunación les permite a los padres y madres escoger a dónde llevar a su niño para que le pongan las vacunas. En Carolina del Sur se llama VAFAC (Garantía de Vacunas para todos los Niños). Los médicos inscritos en el programa VAFAC pueden poner vacunas de forma gratuita a todos los niños que califican desde el nacimiento hasta la edad de 18 años.

Sus niños califican si ellos:

- Estan inscritos en Partners for Health (Medicaid) o no tienen seguro médico;
- Son amerindios o nativos de Alaska; o
- Tienen un seguro médico que no cubre las vacunas.

Puede que su médico le cobre una pequeña cantidad de dinero por ponerle las vacunas a sus niños, pero no le cobrará por el costo de las vacunas. Infórmese a través de su médico o departamento de salud pública sobre las vacunas para sus niños y el programa VAFAC.



Examen de audición de su bebé

¿Por qué deberían hacerle un examen de audición a mi bebé?

- El 50% de los bebés que tienen pérdida auditiva son bebés sanos y no tienen un historial familiar de pérdida de audición.
- Los problemas de audición deben detectarse tan pronto como sea posible para asegurar que su bebé tiene más posibilidades de crecer y desarrollar el habla y el lenguaje.
- Si la pérdida auditiva no se detecta pronto a través de un examen, es muy posible que NO se detecte hasta que el niño muestre retrasos en el lenguaje y el habla que pueden llevar a retrasos académicos.

¿Cómo se hace el examen de audición del bebé?

- El examen de audición del bebé es muy seguro y sólo toma unos minutos.
- La mayoría de los bebés duermen durante el examen.
- A su bebé se le ponen audífonos y sensores pequeños que envían información a una computadora que mide la audición del bebé.

¿Cuánto cuesta el examen de audición del bebé?

- El examen de audición se lleva a cabo durante la estancia de la madre en el hospital y no cuesta nada.

¿Qué pasa si mi bebé no pasa el examen de audición?

- Además de una pérdida auditiva, hay otras razones por las que su bebé puede “no pasar” el examen de audición y que requieren una segunda evaluación. Es posible que su bebé estuviera demasiado activo, o demasiado despierto, o tal vez que le hayan dado de alta del hospital antes de que el procedimiento se completara. **Es importante que usted vaya a las citas de seguimiento programadas como consecuencia del examen de audición.**

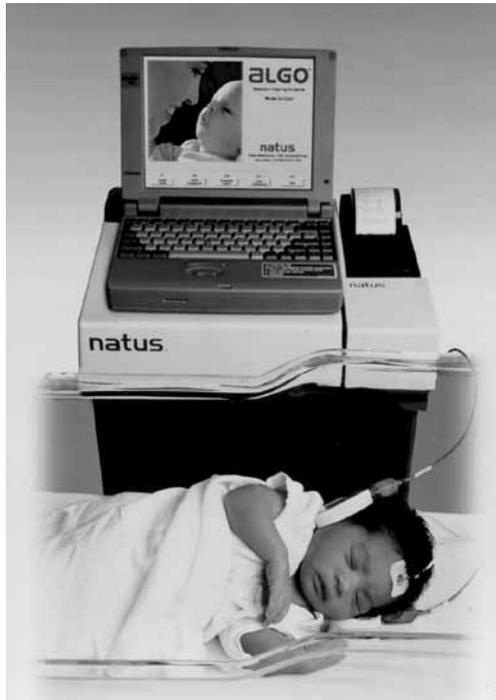
Examen de audición de su bebé

(continuación)

¿Si mi bebé pasa el examen, se le debe hacer otro examen?

- El examen de audición normalmente puede confirmar que su bebé tiene una audición normal al momento del procedimiento. La pérdida auditiva se puede desarrollar más tarde por una serie de razones después de que usted salga del hospital. Si usted tiene un historial familiar de pérdida auditiva o su bebé nació con otros factores de riesgo para desarrollar una pérdida auditiva después del nacimiento, a su bebé se le debería hacer un examen de audición cada año. Si alguna vez usted tiene preocupaciones sobre la audición, el habla o el lenguaje de su bebé, asegúrese de comentárselo a su especialista en audición y/o su médico.

Si más tarde su bebé tiene infecciones de oído o usted nota que su bebé tiene problemas para oír, llévalo a que le revisen de nuevo la audición. Consulte la lista de control para la salud auditiva de su bebé para saber las cosas de las que usted debe estar pendiente.



Lista de control para la salud auditiva de su bebé

Su bebé:

Del nacimiento a los 3 meses

- Deja de hacer ruido o reduce su actividad cuando oye sonidos (oye la voz de los padres).
- Se sobresalta con ruidos fuertes (parpadea, se agita el cuerpo, deja de chupar, llora de forma repentina, etc.).
- Es capaz de distinguir si el sonido viene de la derecha o la izquierda y mueve la cabeza o los ojos en la dirección del sonido.

De los 3 a 6 meses

- Mira hacia la persona que está hablando.
- Gira la cabeza en busca del origen de la voz.
- Le gustan los sonajeros y los juguetes que hacen ruido.
- Anticipa que lo van a alimentar porque oye ciertos sonidos familiares (el sonido del biberón, la cuchara en el plato, etc.).

De los 6 a 10 meses

- Reacciona a la música haciendo gorgoritos.
- Responde cuando le llaman por su nombre.
- Mira hacia la persona adecuada cuando alguien dice las palabras "mami" y "papi".
- Muestra que entiende expresiones como "no," "no queda nada," "adiós," "buenas noches".
- Balbucea (dice sonidos como "da", "ba", y "ma").

De los 10 a 15 meses

- Sabe los nombres de sus juguetes favoritos y puede señalarlos cuando le preguntan.
- Le gustan las canciones infantiles y las canciones publicitarias.
- Imita palabras y sonidos sencillos.

Lista de control para la salud auditiva de su bebé

(continuación)

Su bebé:

De los 15 a 20 meses

- Sigue indicaciones sencillas (ve a buscar tus zapatos, chaqueta, etc.).
- Reconoce el cabello, la nariz y otras partes del cuerpo cuando alguien las nombra.
- Pide lo que quiere nombrando el objeto, como "cobija", "galleta" o "osito".
- Puede decir de 20 a 50 palabras.

De los 20 a 24 meses

- Comienza a combinar palabras como "más jugo", "mamá casa", "adiós carro".
- Se refiere a él mismo por su nombre.
- Le gusta que le lean.
- Se interesa por los sonidos de la radio, la televisión y el estéreo.
- Tiene un vocabulario de 200 a 300 palabras.

Para más información, contacte con: First Sound (Primeros Sonidos), Programa para la detección e intervención tempranas en Carolina del Sur al (803) 898-0708 ó (800) 864-0404, www.scdhec.gov/health/mch/wcs/fsound/index.htm

Cuando el bebé llora

Todos los bebés lloran y se enferman de vez en cuando. Recuerde, el llanto es la manera que tiene su bebé de comunicarse con usted.

Si su bebé llora demasiado, usted puede hacer lo siguiente:

- Deje lo que esté haciendo y simplemente esté con su bebé.
- Alimente al bebé.
- Sáquele los gases al bebé.
- Cámbiele el pañal al bebé.
- Chequee si el bebé tiene demasiado frío o calor.
- Acaricie al bebé, sosténgalo, cárguelo en brazos y háblele al bebé.
- Lévese al bebé a dar un paseo o a dar una vuelta en el vehículo.
- Pídale a alguien que cuide al bebé para que usted pueda descansar.
- Permanezca tranquila.
- Nunca pegue ni sacuda al bebé. Esto le hará daño.
- Es posible que su bebé tenga gases. Si amamanta, evite comer cebollas y frijoles y no beba café, té y refrescos.
- Recuerde, usted no puede malcriar al bebé por cargarlo demasiado durante los primeros meses. Cargarlo y mecerlo da consuelo a su bebé.



Cuando el bebé está enfermo

Es posible que el bebé llore constantemente porque tiene alergias o cólicos. El hecho de que el bebé llore no quiere decir que usted no es una buena madre. Los bebés no lloran para castigarla o simplemente para portarse mal. Son demasiado pequeños para saber hacer esto y también son demasiado pequeños para decirle lo que les pasa. Es posible que la familia o los amigos le hayan hablado de remedios populares que se usan para curar a bebés enfermos. Siempre consulte con su médico o profesional de salud antes de probar estos remedios. No tenga miedo de hacer preguntas o de compartir sus problemas.

Recuerde, su bebé no puede decirle dónde le duele, así es que usted debe prestar atención a los siguientes síntomas:

- Estar inquieto o llorar por mucho tiempo.
- Cambios en la manera en que su bebé come o duerme.
- Cambios en el color de la piel del bebé.
- Cambios en la temperatura del bebé.
- Vómitos o diarrea (más de seis evacuaciones de heces líquidas al día).
- Sangre en la orina o en las heces (la orina puede ser de color marrón; las heces pueden ser de color negro).
- Sarpullido que no desaparece pronto.
- Nariz aguada, tos o llanto ronco.



Infección de oído o dolor de oído

Las infecciones de oído están causadas ya sea por un virus o por una bacteria que se mete en el oído medio y causa dolor e infección. Las infecciones de oído pueden aparecer después de un resfriado o una infección viral. Estas infecciones hacen que el tímpano se ponga rojo e hinchado, y después no funciona adecuadamente. Esto puede tener como resultado la pérdida temporal de la audición. Si no se trata, una infección de oído puede provocar la pérdida permanente de la audición y retrasos en el desarrollo del niño.

Señales y síntomas de una infección de oído:

- Dolor de oído.
- Tirarse las orejas.
- Llanto persistente; irritabilidad.
- Resfriado con la nariz tapada, dolor de garganta, nariz aguada o fiebre.
- Problemas para dormir.
- Problemas para comer.
- Supuración por el oído –si usted nota la salida de secreciones por el oído de su bebé, ¡vaya al médico inmediatamente!

Para prevenir las infecciones de oído:

- Lávese las manos con frecuencia para prevenir el contagio de gérmenes.
- Disminuya el uso o deje de darle el chupón.
- Si es posible, amamante al bebé.
- Si le da el biberón, no lo apoye contra algo; cuando el bebé está acostado.
- Deje de fumar en la casa o cerca del bebé.
- Escoja una guardería con menos niños.

Si el médico le da medicamentos a su bebé, asegúrese de dárselos según se le haya indicado hasta que se acaben. ¡NO DEJE DE DÁRSELOS A SU BEBÉ HASTA QUE SE ACABEN!

Problemas de barriguita

Cólicos

Los bebés que tienen cólicos generalmente tienen la barriguita dura y llena de gases. Encogen las piernas, mueven los puños y gritan con frecuencia durante horas. Además de llorar, su bebé puede vomitar la leche y tener diarrea. Después de los 3 meses, muchos bebés dejan de tener cólicos y de llorar. Si cree que su bebé tiene cólicos, hable con el médico del bebé para asegurarse de que su bebé tiene cólicos y no otra enfermedad.

Diarrea y vómitos

La diarrea y los vómitos pueden ser un problema grave para los recién nacidos y los niños pequeños porque pueden provocar deshidratación, que es la pérdida de demasiada agua del cuerpo. La diarrea es la evacuación frecuente de heces líquidas, generalmente con muy mal olor, en lugar de heces pastosas y sólidas. Si su bebé tiene diarrea o si vomita todos o gran parte de los líquidos que toma, llame de inmediato al médico para pedir ayuda.

Cómo saber cuándo hay que llamar al médico

Las mamás y los papás primerizos a menudo necesitan consejos sobre su recién nacido. Si es posible, llame durante las horas de oficina de su médico o profesional de salud para que puedan acceder al historial médico de su bebé. Nunca dude en llamar, incluso si es fuera del horario regular, si cree que hay algún problema. ¡La rápida intervención es lo mejor para su bebé!



Problemas de barriguita (continuación)

Piense en las respuestas a estas preguntas cuando llame al médico o clínica:

- ¿Cuál es la temperatura de su bebé?
- ¿Está su bebé menos activo o come menos?
- ¿Con qué frecuencia vomita o tiene diarrea su bebé?
- ¿Los ojos del bebé están rojos, hinchados o llenos de pus?
- ¿Su bebé se tira las orejas?
- ¿Su bebé tiene tos?
- ¿Su bebé tiene dificultad para respirar?
- ¿Su bebé parece estar enfermo?
- ¿Usted cree que a su bebé le duele algo? ¿Dónde?

Tenga lápiz y papel al lado del teléfono para anotar lo que el médico le diga que haga para ayudar a su bebé.

Medicinas

Si su médico o profesional de salud le receta medicina a su bebé, asegúrese de medir la cantidad correcta. Mida una cucharadita o una cucharada con un cuentagotas. Siga las indicaciones. No utilice una cuchara o una cucharita para medir la medicina. Hay una gran diferencia entre el utensilio y la medición. Un cuentagotas puede estar marcado de muchas maneras. Al utilizar un cuentagotas, asegúrese de que la medicina llegue hasta la marca correcta. Usted puede preguntar a su médico, profesional de salud o farmacia cómo utilizar el cuentagotas. Asegúrese de darle al bebé toda la medicina que hay en el cuentagotas o en la cuchara. Asegúrese de que su bebé toma toda la medicina según las indicaciones del médico, incluso si su bebé mejora o parece estar bien.

¡Nunca sacuda al bebé!

- Algunos adultos pueden sacudir a un bebé o niño pequeño cuando se frustran o se enojan. Otros adultos pueden sacudir al bebé o niño pequeño para calmarlo cuando está irritable o para disciplinarlo. Sin embargo, sacudir a su bebé por cualquier razón PUEDE SER MORTAL.
- Asegúrese de que las personas que cuidan del bebé saben que es peligroso sacudirlo.
- Aprenda qué hacer cuando su bebé no para de llorar.
- ¡NUNCA SACUDA A SU BEBÉ! No importa cuán impaciente o enojada esté, NUNCA SACUDA A SU BEBÉ. Sacudir al bebé puede causar daño cerebral o la muerte. Dejar que el niño llore hasta que se canse cuando usted ya no puede más, es más seguro que sacudir o castigar a su bebé. Al final su bebé dejará la costumbre de llorar constantemente. **Cargarlo y acariciarlo le dice a su bebé que usted lo ama y quiere que él se sienta mejor.**
- Si su bebé llora mucho, SEA PACIENTE, NUNCA SACUDA A SU BEBÉ. El bebé no está tratando de enojarla. Si usted ya no puede más, envuelva al bebé en una cobija suave y póngalo boca arriba en la cuna. Tómese un descanso. Haga que otra persona cuide al bebé durante un rato.
- A los bebés les encanta que los carguen y los acaricien. Todos los bebés lloran. Ame a su bebé. No ignore el llanto de su bebé. Los bebés lloran para comunicarle que tienen hambre o frío, están cansados o se sienten incómodos.
- Sostenga siempre el cuello y la cabeza del bebé.
- Los bebés son frágiles - sea suave con ellos, incluso durante los juegos.
- No lance al bebé al aire, ni corra con el bebé cuando lo tenga en brazos.

¡Nunca sacuda al bebé! (continuación)

Sacudir a un bebé puede causar:

- Sangrado
- Retrasos del desarrollo
- Pérdida auditiva o ceguera
- Retraso mental
- Muerte
- Daños cerebrales
- Ataques

Ayude a que se desarrolle el cerebro de su bebé

En los meses previos al nacimiento de su bebé y durante los primeros años de vida, el cerebro de su bebé se desarrolla a un ritmo muy rápido. Como resultado, el ambiente en que se encuentra su bebé puede afectar en gran medida a su cerebro.

¿Cómo favorecer el desarrollo saludable del cerebro de su bebé?

El cerebro es el único órgano del cuerpo humano que no está completamente desarrollado. Las partes del cerebro que se encargan del pensamiento, la memoria, el comportamiento social y los sentimientos continúan desarrollándose durante los primeros meses y años de vida de su bebé. Todo lo que usted haga como padre o madre afectará el desarrollo del cerebro de su bebé. ¡Usted y otros miembros de la familia tienen muchas oportunidades de contribuir al desarrollo saludable del cerebro de su bebé cada día!

- Sea afectuosa y cariñosa con su bebé.
- Responda a las expresiones y señales de su bebé.
- Juegue con su bebé y dele juguetes interesantes.
- Dele a su bebé muchas cosas diferentes para ver y explorar.
- Cántele, háblele, hágale preguntas y léale a su bebé.
- Establezca rutinas diarias.
- Repita los sonidos que su bebé hace.

Ayude a que se desarrolle el cerebro de su bebé

(continuación)

- Ponga música y muévase al ritmo de la música mientras carga a su bebé.
- Bese y abrace a su bebé, diciéndole que lo quiere.
- Hable con su bebé mientras hace su rutina diaria, diciéndole lo que está haciendo.
- A medida que crezca su bebé, le gustará formar parte de la familia y hacer cosas nuevas.
- Asegúrese de tener tiempo por la noche para hacer actividades tranquilas como leerle o cantarle a su bebé.

¿Cómo puede usted evitar peligros físicos para el desarrollo del cerebro de su bebé?

- Asegúrese de que su bebé tiene una nutrición adecuada.
- Asegúrese de que su bebé no está expuesto a toxinas, como plomo (que se encuentra en la pintura vieja), mercurio y pesticidas, que pueden causar daños cerebrales graves. Hable con su médico sobre los lugares donde pueden encontrarse estas toxinas en su ambiente.

La seguridad y los bebés

- Ponga puertas altas y fuertes al inicio y al final de todas las escaleras. Ponga cerraduras a prueba de niños en todas las puertas y armarios.
- Ponga tapones de seguridad en todos los enchufes de la casa en los que no haya nada enchufado. Mantenga los calentadores y radiadores fuera del alcance del bebé.
- Mantenga las plantas fuera del alcance del bebé. Algunas plantas pueden ser venenosas y causar la muerte.
- Evite la posibilidad de descargas de corriente o quemaduras desenchufando los secadores, rizadoros o rulos que estén al alcance de su bebé. Mantenga los teléfonos y los cables fuera del alcance de su bebé.
- Tenga un extintor y una manta apagafuegos en la cocina en caso de incendio. Asegúrese de tener varios detectores de humo en su casa. Llame al departamento de extinción de incendios para informarse de cómo obtener detectores de humo.
- NUNCA deje que su bebé juegue con fósforos ni encendedores.
- Mantenga todas las medicinas y productos de limpieza bajo llave y fuera del alcance del bebé. Tenga el número telefónico gratuito del CENTRO DE CONTROL ENVENENAMIENTOS (PALMETTO POISON CENTER) (800) 222-1222 al lado del teléfono en caso de que su bebé ingiera una sustancia potencialmente tóxica. Evite derramar medicina dándole al bebé su medicina con un cuentagotas. Asegúrese de darle la cantidad correcta cuando le dé medicinas al bebé.

La seguridad y los bebés (continuación)

- Utilice sólo andaderas estacionarias.
- El bebé o el niño pequeño se puede atragantar si traga juguetes pequeños, caramelos pequeños u otros alimentos como perros calientes.
- Tómeme muchas fotos a su bebé para el álbum, pero nunca use el flash directamente cuando le tome una foto, ya que puede causar lesiones en la vista.
- Cuando estacione la carriola, asegúrese de que no se va rodando. NUNCA deje a un bebé solo en la carriola y NUNCA ate un perro a la carriola. Si la carriola es plegable, asegúrese de que está debidamente ajustada antes de colocar al bebé en la carriola.
- NUNCA deje al bebé desatendido en la bañera ni en ningún recipiente que contenga agua. Los bebés se pueden ahogar en sólo unos segundos, incluso en una cantidad pequeña de agua.
- NUNCA deje al bebé desatendido. Incluso cuando el bebé está dormido en la cuna, usted debe estar al alcance del oído.
- NUNCA meta imperdibles en la boca. El bebé puede tratar de imitarla.
- NUNCA cuelgue un chupón alrededor del cuello del bebé. NUNCA cuelgue juguetes con lazos largos, cuerdas, cables o aros en la cuna o el corralito infantil, ya que el bebé puede asfixiarse con ellos.

La seguridad y los bebés (continuación)

- NUNCA deje al bebé desatendido en el carro, incluso si las ventanillas están entre abiertas. La temperatura del carro cambia rápidamente y puede provocar la muerte.
- NUNCA deje al bebé solo. Recuerde que un accidente puede pasar en sólo un segundo.
- Los juguetes del bebé no deben tener bordes afilados ni deben estar hechos de vidrio. Observe con cuidado todos los juguetes del bebé. Quite los botones u otros objetos sueltos a los juguetes o de la ropa de su bebé. Dele al bebé juguetes seguros.
- Proteja al bebé de la luz directa del sol. Los bebés también se queman. No se recomienda utilizar crema protectora, loción o aerosoles para bebés menores de 6 meses.
- Tenga siempre a mano el número de teléfono del médico o profesional de salud del bebé.
- Asegúrese siempre de saber dónde queda la sala de emergencia más cercana.
- Familiarícese con los problemas médicos de su bebé y haga preguntas para entender lo que necesita hacer.

Para más información sobre la prevención de lesiones infantiles, llame a la Coalición SAFEKIDS más cercana, o póngase en contacto con la Coalición SAFEKIDS de Carolina del Sur en Columbia al (803) 744-4029 o www.safekidsmidlands.org.

Padres/madres y bebés

- Para ayudar a su bebé a que llegue a ser un estudiante curioso, seguro de sí mismo y capaz, cuídalo de manera afectuosa y consistente. Permita que el bebé establezca vínculos con aquellas personas que cuidan de él.
- Los niños que reciben cuidado cariñoso durante los primeros años de vida tienen más posibilidades de desarrollar buenas habilidades sociales.
- Mire a su bebé a los ojos. Cántele, háblele, y léale a su bebé. Recuerde que poner a su bebé delante del televisor no es lo mismo a que oiga su voz y vea su cara.
- Muéstrelle a su bebé que usted lo ama. Ayúdele a sentirse seguro. Demuéstrele que está orgulloso de él.
- Háblele a su bebé utilizando un lenguaje positivo. Háblele a su bebé con una voz agradable y tranquilizadora.
- Abraze y bese a su bebé. Dígale cada día que lo ama. Dígale que está orgullosa de él.
- Llame a su bebé por su nombre.

Padres/madres y bebés (continuación)

- Responda a lo que hace su bebé. Trate de entender lo que su bebé siente. Dese cuenta de los humores y ritmos de su bebé.
- Reconozca que su bebé es único. Tenga confianza que su bebé es capaz de tener éxito, y tenga expectativas positivas sobre él/ella.
- Cree rutinas para los momentos especiales durante el día, como la hora de la comida, la hora de la siesta y la hora de dormir. Trate de ser predecible para que su bebé sepa que puede contar con usted.
- No deje a su bebé en la cuna, el corralito infantil o una sillita sin la supervisión de un adulto, ni por un periodo de tiempo largo.
- Ponga un espejo en el suelo pegado a la pared o en el área donde le cambia el pañal al bebé para que pueda verse a sí mismo.
- Elogie a su bebé por sus logros. Recuerde, sea paciente con su bebé.
- Señálele a su bebé colores vivos o estampados. Háblele al bebé sobre los objetos que ustedes dos están mirando.

Padres/madres y bebés (continuación)

- Lave con frecuencia los juguetes, chupones, cobijas y sábanas del bebé.
- Los bebés que reciben mucho amor son bebés más felices y sanos. Ellos necesitan el amor de sus madres, padres, hermanos, hermanas, abuelos y amigos. Los bebés muestran su amor girando la cabeza hacia el sonido de su voz, siguiéndola con los ojos, haciendo gorgoritos y dando pataditas cuando la ven.
- Amar a su bebé no sólo significa alimentarlo y tenerlo calentito. Amarlo quiere decir acariciarlo, cargarlo, hablarle, y también significa tener paciencia. Habrá momentos cuando los llantos del bebé y su falta de sueño hagan que usted pierda la paciencia. Habrá momentos en los que usted habrá hecho todo lo posible y su bebé todavía sigue llorando.
- A los bebés nunca se les puede malcriar dándoles demasiado amor. No es posible querer demasiado a su bebé.

El padre puede marcar la diferencia

- Sea afectuoso y cariñoso. Demuéstrele afecto desde un principio.
- Léale a su bebé en voz alta cada día, incluso antes de que haya nacido. No importa lo que usted lea, simplemente léale.
- Forme el hábito de besar y abrazar a sus hijos, incluso mientras crecen.
- Sea consistente. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo. Si no puede hacerlo, explique por qué.
- Dígale a sus niños que los quiere y asegúrese de que ellos entiendan que su amor es incondicional.
- Enséñele a sus hijas que los muchachos siempre las deben tratar con respeto.
- Enséñele a sus hijos lo que significa ser caballeros.
- Sea un proveedor para su familia. Asuma el papel de padre, incluso si no quería ser padre en este momento.

Buscando una guardería para su bebé

Si usted necesitará cuidado para su bebé, cuando esté embarazada empiece a buscar una guardería, o a una niñera. Recuerde que su bebé debe tener las vacunas al día antes de entrar en la guardería.

Antes de empezar a buscar una guardería, piense en el tipo de lugar que usted quiere para su bebé. Considere si quiere una guardería grande o pequeña, o la casa de una niñera.

Visite la guardería o la casa que usted está considerando para su bebé y tenga en cuenta lo siguiente:

- En el centro, ¿hay suficientes educadoras para cargar a los bebés durante el día, no sólo para alimentarlos? ¿Las educadoras se relacionan con los bebés? ¿Les hablan a los bebés cuando los cuidan, como cuando los alimentan, o les cambian la ropa o los pañales? ¿El centro es espacioso? ¿Hay suficientes juguetes seguros?
- ¿El centro tiene una sala separada para los bebés?
- ¿El centro tiene la licencia, registro o certificado de aprobación actual en un lugar visible?
- ¿Es el personal simpático? ¿Se les ve que disfrutan trabajando con niños?
- ¿Es el centro o el hogar seguro, limpio y alegre?
- ¿Las educadoras se lavan las manos con frecuencia?
- ¿Hay suficiente espacio en el interior para jugar?
- Pregúnteles si llevan a los niños a jugar al aire libre. ¿Hay un área adecuada donde jugar al aire libre?
- Pregunte si se les da de comer a los niños. ¿Cuántas comidas les dan? ¿Hay un menú disponible?
- Pregunte por las normas de asistencia cuando los bebés o los niños están enfermos.
- Observe si a las educadoras, ya sea en un centro o en una casa, les gusta hablar, cantar y leer a los bebés.
- ¿El centro o la casa está situada cerca de su casa, trabajo o escuela?
- ¿Si usted no dispone de transporte, el centro está situado en una línea de transporte público?
- ¿Le acomoda el horario del centro?
- Haga visitas sin anunciar al centro que usted está considerando y busque todas las cosas mencionadas anteriormente.

Usted puede llamar al Programa de Cuidado Infantil ABC (ABC Child Care Program) del Departamento de Servicios Sociales (DSS) al (800) 476-0199 (línea para clientes) o al (800) 763-2223 (línea de quejas) para recibir información sobre cuidado infantil de alta calidad. También puede pedir una lista de proveedores de cuidado infantil que voluntariamente cumplen con los estándares que son más altos que los que marcan los requisitos de licenciamiento.

Cómo disciplinar o enseñar al niño a portarse bien

A medida que los bebés van creciendo, ellos tienen “deseos” que creen que se deben satisfacer ¡Inmediatamente! Algunas veces las cosas que quieren no son buenas para ellos, como comer dulces antes de la cena o jugar con juguetes que pueden ser peligrosos para ellos. Usted tendrá que ayudar a su bebé para que aprenda estas cosas.

A continuación hay algunos consejos que le pueden ayudar:

- Dígale a su niño por qué algo puede ser peligroso. Por ejemplo, “aléjate de la estufa porque te puedes quemar”.
- Siga las mismas normas cada día. No deje al niño comer dulces antes de la cena un día y al día siguiente no permitirle.
- Dele a su bebé un juguete para que no juegue con otras cosas que podrían ser peligrosas.
- Trate de comportarse lo mejor que pueda. Su bebé aprenderá de usted tanto el buen como el mal comportamiento.
- Si usted se siente frustrada o fuera de control, tómese un descanso de la situación y tranquilícese. Llame a un amigo para que cuide a su bebé durante un rato y haga algo por usted misma.
- Sea honesta con su bebé y así su bebé aprenderá a ser honesto con usted. Para recibir más información, póngase en contacto con el programa de Prevención de Abuso Infantil de Carolina del Sur (Prevent Child Abuse SC) al (800) CHILDREN o al (800) 244-5373.

El calendario del bebé

A continuación hay un calendario mensual con información sobre lo que su bebé estará haciendo en los meses que vienen. También hay información sobre lo que usted puede hacer para ayudarle a crecer saludable y aprender. Los bebés crecen de manera diferente, así que es posible que su bebé no siempre crezca de acuerdo al calendario mensual.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el desarrollo y progreso de su bebé, pregúntele a su médico. Es una buena idea escribir las preguntas de antemano para que no se le olviden. Recuerde, usted siempre puede llamar a su médico o profesional de salud entre las visitas programadas.

Si usted tiene preguntas sobre cómo puede ayudar a su bebé a crecer y aprender, llame a la oficina local de su distrito escolar y pregunte por un educador de padres.



Mes 1

Su bebé:

- Dormirá mucho.
- Tomará leche materna o fórmula cada dos o tres horas.
- Mojará los pañales con frecuencia.

Los padres:

- Aprenda a saber cuándo hay que llevar al bebé al médico o profesional de salud.
- Nunca deje al bebé en la bañera solo, ni siquiera por unos segundos.
- Aprenda a hacer reanimación cardiopulmonar (CPR) infantil por si su niño deja de respirar. Póngase en contacto con la Cruz Roja (Red Cross) local, el hospital, la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) o el Departamento de Salud DHEC local para recibir información sobre instrucción de reanimación cardiopulmonar.
- Háblele, cántele y léele al bebé.
- Su bebé debe dormir en una cuna que tenga tablillas laterales hacia arriba y un colchón firme.
- No se debe dejar a su bebé desatendido sobre una almohada o una cama.
- A su bebé hay que mantenerlo limpio y cómodo.

Visita de rutina (de 2 a 4 semanas)

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Pídale al médico del bebé los resultados de los exámenes del recién nacido.

Mis preguntas: _____

Mes 2

Lo que hace mi bebé:

- Reconoce la voz de la mamá y la manera en que lo toca.
- Mira objetos en movimiento.
- Tiene un poco de control sobre los dedos de su mano.
- Comienza a controlar el movimiento de su cabeza.
- Sonríe y hace muchos sonidos.

Los padres deben:

- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Llevar al bebé al médico o profesional de salud para la visita de rutina y para que le pongan las vacunas.
- Hablarle, cantarle y leerle al bebé.
- Aprender a saber lo que significan los diferentes llantos del bebé.
- Dejar que los amigos y la familia les ayuden.
- Decirle al bebé: “Te quiero”.
- Tener cuidado con el bebé mientras usted está cocinando o haciendo algo con líquidos calientes.
- Escoger juguetes irrompibles, que no tengan partes pequeñas desmontables o bordes afilados y que no se los pueda tragar.

Visita de rutina

2 Meses Fecha de vacunación

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Vacunas que se le han puesto al bebé:

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Mis preguntas: _____



Mes 3

Lo que hace mi bebé:

- Mantiene la cabeza erguida.
- Junta las manos.
- Sonríe.

Los padres deben:

- Decirle al bebé: "Te quiero".
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Darle al bebé objetos inofensivos y suaves para que los toque.
- Mantener objetos pequeños como botones y broches fuera del alcance del bebé.
- Nunca atar el chupón alrededor del cuello del bebé.
- Hacer ejercicio.

Mes 4

Lo que hace mi bebé:

- Puede pasar de estar boca abajo a estar de lado por sí mismo.
- Se lleva todo a la boca.
- Se ríe, sonrío y arrulla.
- Disfruta de los baños y juega en la bañera.
- Se sienta apoyado en algo por unos minutos.

Los padres deben:

- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Llevar al bebé a los chequeos y para el segundo grupo de vacunas.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Decirle al bebé: "Te quiero".
- Preguntarle al doctor del bebé o profesional de salud cuándo debe empezar a alimentar a su bebé con comida sólida.

Visita de rutina

4 Meses Fecha de vacunación

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Vacunas que se le han puesto al bebé:

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Mis preguntas: _____

Mes 5

Lo que hace mi bebé:

- Gira la cabeza hacia donde oye sonidos.
- Se estira para agarrar juguetes.
- Lloro cuando se enoja o cuando tiene miedo.
- Sigue objetos con la mirada.

Los padres deben:

- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.

Mes 6

Lo que hace mi bebé:

- Puede pasar de estar boca arriba a estar boca abajo por sí mismo.
- Muestra sus emociones haciendo sonidos.
- Da saltitos cuando está de pie apoyándose en algo.
- Disfruta cuando le prestan mucha atención.
- Se gira en la dirección de donde vienen los sonidos.
- Comienzan a salirle los dientes.
- Participa en juegos con la familia.
- Llora para que lo carguen.
- Se muerde los dedos de los pies y de las manos.
- Se sienta solo sin apoyo por periodos de tiempo cortos.
- Puede que actúe con miedo alrededor de desconocidos.
- Puede que le salga el primer diente.

Los padres deben:

- Llevar al bebé a los chequeos y para el tercer grupo de vacunas.
- Poner tapones de seguridad en todos los enchufes que no se estén usando y mantener los cables eléctricos y las cuerdas de las persianas fuera del alcance del bebé.
- Almacenar fuera del alcance del bebé todos los productos químicos de la casa, como por ejemplo blanqueador, limpiador de cañerías y pintura.
- Cuando al bebé le están saliendo los dientes, pasarle un trapito limpio y húmedo por las encías.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Comenzar a darle al bebé leche materna, fórmula o jugo de fruta en un vasito.

Visita de rutina 6 Meses Fecha de vacunación

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Vacunas que se le han puesto al bebé:

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Mis preguntas: _____

Mes 7

Lo que hace mi bebé:

- Se desplaza sobre el estómago.
- Se para apoyándose en algo.
- Le dan miedo las personas desconocidas.
- Se sienta sin apoyo.

Los padres deben:

- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Decirle al bebé: "Te quiero".
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Si piensa usar una puerta de seguridad para niños, asegurarse que funciona adecuadamente.
- Ofrecerle al bebé trozos pequeños de fruta y verdura cocinadas que sean fáciles de digerir y con las que no se vaya a atragantar.
- Mantener fuera del alcance del bebé las bolsas de plástico, globos y otros objetos pequeños con los que el bebé pueda asfixiarse.
- Tomarse tiempo para relajarse haciendo algo que le gusta.

Mes 8

Lo que hace mi bebé:

- Juega a “peek-a-boo”. (te veo)
- Recoge pequeños objetos.
- Balbucea, grita para llamar la atención.
- Comienza a comer con los dedos.

Los padres deben:

- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Decirle al bebé: “Te quiero.”
- Limpiarle los dientes al bebé con un cepillo de dientes suave.
- Darle al bebé un anillo de dentición para cuando le están saliendo los dientes.
- Llevarlo al dentista cuando le salga el primer diente.

Mes 9

Lo que hace mi bebé:

- Comienza a gatear.
- Dice adiós con la mano.
- Mira libros con dibujos.
- Empuja las cosas que no quiere.
- Lloro cuando no está con su madre.
- Se apoya en algo para pararse.
- Se pasa cosas de una mano a la otra.
- Le gusta la atención positiva.
- Entiende algunas palabras como por ejemplo “no” y “adiós”.
- Es posible que diga “mamá” y “papá”.

Los padres deben:

- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Decirle al bebé: “Te quiero”.
- Preguntarle al médico o profesional de salud cuál es el tipo de zapato más apropiado para el bebé.
- No forzar al bebé para que se pare o camine.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Ofrecerle al bebé comidas suaves.

Mes 10

Lo que hace mi bebé:

- Es muy curioso.
- Camina cuando se agarra de la mano de alguien.
- Es posible que el bebé sea capaz de comer por sí solo alimentos que puede tomar con los dedos de las manos.

Los padres deben:

- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Decirle al bebé: "Te quiero".
- Elogiar al bebé por portarse bien.
- No hablar como hablan los bebés.
- Disfrutar de la personalidad especial del bebé.

Mes 11

Lo que hace mi bebé:

- Se para sin ayuda.
- Le gusta mirar libros que tienen dibujos.

Los padres deben:

- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Hablarle y mostrarle al bebé cómo hacer las cosas (por ejemplo, decirle “Acaricia al perro así”).
- Asegurarse de que el bebé duerma lo suficiente.
- Mantener al bebé fuera de peligro.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Decirle al bebé: “Te quiero”.

Mes 12

Lo que hace mi bebé:

- Le encanta jugar con juguetes, ollas y sartenes.
- Gatea por todas partes.
- Bebe de un vasito.
- Le gusta comer solo.
- Muestra amor a su familia y a sus juguetes favoritos.
- Participa en juegos como por ejemplo, "peek-a-boo" (te veo).
- Camina con ayuda o da algunos pasos él solo.

Los padres deben:

- Llevar al bebé a los chequeos y para que le pongan las vacunas de los 12 a los 15 meses.
- Mantener seguros los alrededores del bebé.
- Comenzar a dejar de darle el biberón y empezar a darle en un vasito.
- Alimentar al bebé con comida de la mesa.
- Ofrecer una cantidad pequeña de leche entera en el vasito.

Visita de rutina (De los 12 a los 15 Meses) Fecha de Vacunación

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Vacunas que se le han puesto al bebé:

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Mis preguntas: _____

Mes 15

Lo que hace mi bebé:

- Camina mejor.
- Se inclina para recoger objetos.
- Le encanta arrojar cosas.
- Puede poner dos piezas una encima de la otra.
- Le gusta poner cosas en recipientes.
- Utiliza 3 o 4 palabras correctamente además de “mamá” y “papá”.
- Imita voces adultas.
- Saca cosas de los gabinetes, papeleras y armarios.
- Comienza a usar la palabra “no” para mostrar independencia.

Los padres deben:

- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Leerle al bebé un libro con dibujos.
- Animar al bebé a encontrar dibujos en el libro.
- Dejar que el bebé disfrute jugando con el agua del baño, pero supervisarlos.
- Llevar al bebé a que le hagan chequeos y le pongan las vacunas.
- Dejar de amamantar al bebé.
- Dejar que el bebé coma solo con la cuchara.
- Tener cuidado con los líquidos calientes cerca del bebé y nunca dejarlo jugar en la cocina.
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Cepillarle los dientes al bebé con un cepillo de dientes suave.
- Pasar tiempo con otros miembros de la familia.

Visita de rutina (18 Meses)

Fecha de la visita: _____ Edad del bebé: _____

Peso del bebé: _____ Estatura del bebé: _____

Medida de la cabeza del bebé: _____

Próxima visita: _____ Hora: _____

Vacunas que se le han puesto al bebé:

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Vacuna: _____ Fecha: _____

Las vacunas del bebé: las vacunas que no se le han puesto previamente al bebé, se las deben poner en este momento. ¡Felicidades! Éstas son las últimas vacunas programadas hasta que su hijo tenga de 4 a 6 años de edad.

Mis preguntas: _____

Mes 18

Lo que hace mi bebé:

- Puede patear y lanzar una pelota.
- Trepa, corre y no se cae tanto.
- Se sube a una silla para alcanzar cosas.
- Baila con la música.
- Sigue indicaciones sencillas.
- Imita lo que hace usted en casa como limpiar el polvo, llamar por teléfono o usar el martillo.
- Le gusta hacer lo que quiere.
- Viene cuando le llaman.
- Puede decir unas 10 palabras.
- Le gustan las canciones infantiles.
- Puede que la palabra "no" sea una de sus palabras favoritas.
- Puede guardar los juguetes con ayuda.
- Utiliza la cuchara y los dedos para comer y el vasito para beber.
- Pone tres o cuatro piezas una encima de la otra.

Mes 18

Los padres deben:

- Mantener la casa y el jardín seguros para el bebé.
- Asegurarse de que la silla de seguridad se usa de manera adecuada.
- Darle al bebé alimentos saludables.
- Elogiar al bebé.
- Mostrarle al bebé lo que se debe hacer: "Así es como debes recoger los juguetes".
- Evitar ofrecerle al bebé comida como recompensa o soborno.
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Decirle al bebé: "Te quiero".
- No esperar que el bebé comparta sus juguetes con otros niños.
- Asegurarse de que el bebé tenga todas las vacunas al día.
- Hable con el proveedor de cuidado de salud del bebé, sobre el entrenamiento para ir al baño.

Mes 24

Lo que hace mi bebé:

- Le gusta que le empujen en el columpio.
- Puede pedalear en un triciclo.
- Puede lanzar una pelota a la papelera.
- Puede bajar las escaleras (asegúrese de estar cerca de su bebé).
- Puede preguntar y responder a algunas preguntas.
- Le gusta correr y jugar a "tag". (corre que te pillo)
- Puede ponerse alguna ropa.
- Quiere hacer cosas sin ayuda de nadie.
- Puede girar las perillas de las puertas; abrir, cerrar y cerrar de golpe las puertas.
- Le gusta desarmar cosas.
- Puede que ya esté preparado para que se le enseñe cómo ir al baño.

Mes 24

Los padres deben:

- Llevar al bebé a los chequeos.
- Poco a poco, uno a uno, hacerle comer nuevos alimentos. Aceptar las primeras veces que rechace los alimentos, y tratar de nuevo unas semanas después.
- Asegurarse de que el bebé está en la silla infantil cada vez que va en el carro.
- Nunca dejar al bebé solo en el carro.
- Enseñar al bebé a que nunca corra hacia la calle.
- Ser un modelo de conducta para el bebé; ser educado y honesto.
- Elogiar al bebé.
- Hablarle, leerle, cantarle y jugar con el bebé.
- Consolar al bebé abrazándolo y meciéndolo.
- Decirle al bebé: "Te quiero".
- Hablar con su médico o profesional de salud sobre cómo enseñar al bebé a ir al baño él solo, si aún no lo ha hecho.
- Revisar las pilas de los detectores de humo.

¡Felicidades! ¡Su bebé tiene 2 años!



Capítulo Tres

Necesidades de salud
de la familia

Todo el mundo necesita cuidado de salud. Sin él, usted no puede mantenerse sana. Algunas veces es difícil conseguir el médico que usted necesita. Quizás usted no sabe adónde ir para sus chequeos regulares. Quizás algún familiar suyo tiene necesidades de salud especiales y usted no sabe qué hacer. Quizás usted tiene miedo de ir al médico porque no puede pagar la factura. Este capítulo le ofrece ideas sobre dónde puede pedir ayuda para recibir el cuidado de salud que usted y su familia necesitan. Siempre hay personas que le pueden ayudar si usted está dispuesto a dar el primer paso.

Esperamos que este capítulo:

- Le dé información sobre cómo cuidar de la mamá después del parto.
- Le ofrezca información útil sobre cómo obtener cuidado de salud.
- Le ayude a satisfacer cualquier necesidad de cuidado de salud especial que su familia tenga.
- Le dé información sobre los programas disponibles.



Cómo cuidar de la mamá después del parto

- Continúe tomando sus vitaminas prenatales durante varios meses o hasta que su médico o profesional de salud le diga que pare. Cuando deje de tomar las vitaminas prenatales, empiece a tomar unas multivitaminas normales con ácido fólico cada día.
- Debe ir al médico entre cuatro y seis semanas después del nacimiento de su bebé. Haga una cita para su visita posparto tan pronto como sea posible. Si tiene alguna pregunta antes de esta visita, llame a su médico.
- Pregúntele a su médico sobre métodos anticonceptivos. Una mujer puede embarazarse otra vez aunque esté amamantando. Su cuerpo no está listo para otro embarazo en este momento.
- Coma diferentes alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y cereales. La mamá necesita la comida para tener energía, especialmente si está amamantando.
- Beba entre 8 y 12 vasos de agua y de otros líquidos cada día.
- No fume y no consuma alcohol u otras drogas. No son saludables y pueden hacerles daño a usted y a su bebé.



Cómo cuidar de la mamá después del parto (continuación)

- Trate de dormir cuando su bebé duerme. Si se siente estresada, tómese un descanso. Ponga a su bebé boca arriba en la cuna, y tome una ducha o un baño, o llame a una amiga. Pídale a su pareja, un miembro de la familia o una amiga que se quede al cuidado del bebé mientras usted se va a dar un paseo, o ponga al bebé en la carriola y váyanse a dar un paseo juntos. Es importante hacer ejercicio para mantenerse sana y reducir el estrés.
- Si tiene otros hijos, pase tiempo con ellos.
- Muchas nuevas madres se sienten tristes o deprimidas, lloran fácilmente y se encuentran muy cansadas. Estos sentimientos los pueden causar la falta de sueño y el cambio hormonal que se ha producido en su cuerpo. No quiere decir que usted no ama a su bebé. Si tiene alguno de estos sentimientos, quizás quiera hablar con su pareja, o con un miembro de la familia, una amiga u otra madre. Si necesita ayuda para afrontar sus sentimientos, llame a su médico o profesional de salud.

Cómo cuidar de la mamá después del parto

(continuación)

Llame a su médico o profesional de salud si tiene cualquiera de los siguientes síntomas de advertencia después del nacimiento de su bebé:

- Fiebre de 101°F o más, o escalofríos con o sin fiebre.
- Un aumento del flujo vaginal, o un flujo de color rojo brillante que requiere cambiar la toalla sanitaria cada dos horas.
- Flujo vaginal que huele mal.
- Sensibilidad extrema o hinchazón de una incisión o de los puntos de sutura que le pusieron debido al parto.
- Las piernas le duelen, o las tiene sensibles o con áreas enrojecidas (síntomas de coágulos de sangre).
- Dolor después de ir al baño.
- Dolor de estómago fuerte.
- Dolor en los senos con áreas enrojecidas y fiebre de 101°F o más.
- Depresión que le impide cuidarse de sí misma, o que hace que quiera lastimarse a sí misma, a su bebé o a otros niños.

Recuerde, cuidar bien de usted y de su bebé es muy importante.

Recordatorios de cita:

Fecha de la próxima cita de la mamá: _____

Fecha de la próxima cita del bebé: _____

Visita a domicilio a la nueva mamá y al recién nacido

El periodo justo después del nacimiento de su bebé se llama el periodo posparto. Durante este periodo de tiempo, usted tendrá muchas preguntas e inquietudes. Es posible que una enfermera vaya a hacerle una visita a domicilio unos pocos días después de que el bebé haya regresado a casa, si usted tiene el seguro Partners for Health (Medicaid), si reúne los requisitos para Partners for Health, y/o su médico o proveedor de seguro médico pide una visita especial. Durante la visita a domicilio, la enfermera la revisará a usted y a su bebé. También se asegurará de que su bebé come bien, y luego hablará con usted sobre el cuidado de salud de su hijo en el futuro.

Si usted sabe que va a recibir una visita a domicilio, mantenga una lista de preguntas para hacerle a la enfermera durante la visita.

Visita posparto o chequeo de la madre

Fecha de la visita: _____

Clínica o médico: _____

Peso: _____

Presión arterial: _____

Tipo de método anticonceptivo: _____

Indicaciones especiales: _____

Un mensaje especial de March of Dimes:

Antes de embarazarse de nuevo...piénselo con tiempo.

Piense primero en su propia salud.

Cuídese antes de embarazarse de nuevo. Asegúrese de que usted y su familia están preparados para tener otro bebé. Los médicos recomiendan que se espere al menos dos años antes de embarazarse otra vez. Otro bebé cambiará su vida de muchas maneras. Tener otros hijos trae nuevas responsabilidades, además de nuevas alegrías. Tanto las madres como los padres necesitan estar preparados para ser buenos padres para otro bebé.

Problemas de salud.

Si usted tiene un problema de salud como diabetes o presión arterial alta, trate de mantenerla bajo control antes de embarazarse. Una vez que esté embarazada, usted y su profesional de salud pueden colaborar para evitar problemas médicos. Incluso si usted está sana, es una buena idea hablar con su médico o profesional de salud antes de embarazarse otra vez. Podría decirle algo que usted no había pensado antes. Para más información sobre la salud antes del embarazo, visite la página web www.B4pregnancy.org.

Si usted necesita información sobre planificación familiar y métodos anticonceptivos, póngase en contacto con su médico, con la división de planificación familiar (Family Planning Division) del departamento de salud pública de su condado o llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

¿Cuándo debe tomar multivitaminas? ¡Ahora mismo! ¡Todos los días!

Todas las mujeres deben tomar diariamente una multivitamina con 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico. Su cuerpo necesita esta vitamina durante varios meses antes del embarazo y durante los primeros meses del embarazo. Si todas las mujeres en edad fértil toman 400 miligramos de ácido fólico cada día, antes y durante los primeros meses del embarazo, esto quizás ayude a reducir el número de defectos de los tubos neurales por hasta un 70 por ciento. Muchas mujeres no saben que están embarazadas durante las primeras semanas, así que es una buena idea tomar una multivitamina con ácido fólico cada día.

Para aprender más sobre el ácido fólico o sobre cómo prepararse mejor para su embarazo, visite la página web <http://www.marchofdimes.com/southcarolina>, o llame a la oficina local de March of Dimes al (803) 252-5200.

Un mensaje especial de March of Dimes: (continuación)

Siga los siguientes pasos para prepararse para el embarazo:

- Tome 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico cada día, incluso si usted no está pensando en embarazarse inmediatamente. Es posible que el ácido fólico ayude a reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y de la médula espinal.
- Hágase un chequeo médico antes de salir embarazada para identificar riesgos de salud.
- Si no tiene inmunidad contra el sarampión, la hepatitis y la rubeola, vacúnese antes de embarazarse.
- Ahora es el momento para alcanzar su peso ideal.
- Familiarícese con el historial médico de su familia. Si ha habido embarazos problemáticos o defectos de nacimiento en su familia, dígaselo a su médico.
- Adopte un estilo de vida saludable. Haga ejercicio, reduzca el estrés y no beba alcohol, fume ni consuma drogas.
- Obtenga tratamiento para problemas médicos como diabetes, epilepsia y presión arterial alta.
- Siga una dieta equilibrada para obtener los nutrientes esenciales antes de embarazarse.
- Evite exponerse a sustancias y químicas tóxicas.
- No toque la bandeja sanitaria del gato. Gérmenes que se encuentran en las heces de los gatos pueden provocar una infección llamada toxoplasmosis que puede afectar gravemente a un feto en desarrollo.
- No coma carne poco cocinada.



Tómese tiempo para conocer al bebé y planificar para su familia

El vínculo entre usted y su bebé comienza en el nacimiento. Los primeros dos años de vida de su hijo son los más importantes, cambiará más durante estos años. Tómese tiempo para conocer a su bebé y disfrute observando cómo crece.

Conozca sus opciones.

Si ha tenido un bebé recientemente y está recibiendo Partners for Health (Medicaid), usted reúne los requisitos para usar los Servicios de Planificación Familiar (Family Planning Services). Estos servicios pueden ayudarle a decidir si quiere tener otro hijo y cuándo lo quiere tener.

Los Servicios de Planificación Familiar también proporcionan:

- Métodos anticonceptivos
- Asesoramiento sobre planificación familiar
- Chequeos ginecológicos que incluyen un Papanicolau

Para más información acerca de sus opciones, llame a su médico, al departamento de salud pública de su condado o a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.



El historial médico de nuestra familia

Piense en sus familiares consanguíneos cercanos, los que están vivos y los que no. Algunas veces saber de los problemas de salud del pasado puede ayudarle a proteger a su bebé.

- ¿Algún familiar consanguíneo cercano ha tenido alguna vez una enfermedad hereditaria como anemia falciforme?
- ¿Ha habido en su familia algún defecto congénito como Síndrome de Down o espina bífida?
- ¿Tiene familiares con enfermedades como cáncer, enfermedades del corazón o diabetes?

Anote sus respuestas y hable con su médico o profesional de salud en su próxima visita.

Notas: _____



Cómo manejar el estrés

Todos tenemos estrés. Es parte de la vida. Pero a veces incluso las tareas diarias pueden ser demasiado estresantes, poniéndonos tensas, irritables y cansadas.

Las épocas de cambio son las más difíciles. Incluso los cambios positivos, como el nacimiento de un nuevo bebé, muchas veces son estresantes. Hay diferentes síntomas que son indicios de un exceso de estrés. Usted se puede poner tensa, con cambios de humor repentinos, o deprimida. Puede tener dolores o problemas para comer o para dormir. Algunas personas empiezan a beber alcohol o a fumar demasiado. Otras tratan de manejar el estrés consumiendo drogas.

Puede sentirse agobiada, deprimida o inútil. Quizás tiene miedo o está confundida o siente que el mundo está en su contra. O piensa que no puede cuidar de sí misma o de sus hijos. Puede que actúe de una forma que los demás no entiendan. Puede sentir que va a hacerse daño a sí misma o a su bebé y/o a



Cómo manejar el estrés (continuación)

Cómo reducir el estrés:

- Haga ejercicio con frecuencia. Caminar es una buena opción.
- Pase algún tiempo lejos de su bebé y/o hijos.
- Hable con sus amigos.
- Haga algo que le guste, como leer, cantar o bailar.
- Pase tiempo con otras madres y padres.

Servicios de salud mental (Mental Health Services)

Si usted o algún miembro de su familia necesita ayuda, quizás quiera hablar con un consejero de salud mental. Muchas pólizas de seguro cubren la ayuda psicológica profesional. Además, hay una oficina de salud mental (Mental Health Office) en cada condado. Búsquela en la sección dedicada al gobierno del condado o en las páginas amarillas de la guía telefónica en la sección Mental Health (Salud mental).

Violencia familiar

Nadie tiene derecho a pegarle, gritarle o forzarla a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere. Si alguien abusa de usted o si se siente en peligro, mantenerlo en secreto o esperar que la situación cambie no le va a ayudar. Cuénteselo a alguien en quien realmente confía y consiga ayuda. A veces, incluso usted misma puede tener ganas de ponerse violenta. Trate de darse cuenta de cuándo sucede esto para ver si puede llegar a entender los motivos. La violencia es un gran problema de nuestra sociedad. Necesitamos trabajar juntos en nuestros hogares y en nuestras comunidades para construir un mundo más seguro y pacífico.

La violencia contra las mujeres o los hombres

Ser golpeado, amenazado o tratado con crueldad por familiares u otras personas da miedo y puede ser confuso. Sentirse avergonzado o culparse a uno mismo no ayuda. Existen leyes para protegerle y formas de detener los golpes y las amenazas. Si usted o alguien que conoce está siendo maltratado, llame a la línea directa de abuso las 24 horas del día al (800) 799-7233 o al (800) 787-3224 (TDDY).

Abuso y negligencia infantil

Los madres y padres primerizos tienen muchos sentimientos diferentes cuando cuidan de su bebé. Los sentimientos pueden variar de sentirse alegres, emocionados y realizados a sentirse solos, con miedo y enojados. ¡Esto es normal! Lo que no es normal es cuando los padres descargan la ira en los bebés inocentes que en absoluto no son responsables de los sentimientos de sus padres. La expresión de sentimientos negativos, ya sea no expresando el afecto o haciendo daño físico a los bebés, perjudica el desarrollo sano del bebé.

En Carolina del Sur, la Ley de Protección Infantil (Child Protection Act) define el maltrato físico de niños como daño no accidental a los niños. La “negligencia infantil” es la negación intencionada de las necesidades básicas, incluyendo alimentos, ropa, vivienda, cuidado médico y supervisión apropiada. El “daño mental” para los bebés es la negación de afecto y cuidado emocional, de manera que los bebés no crecen adecuadamente.

Si en cualquier momento usted está preocupado sobre cómo está cuidando a su bebé o se siente solo o agobiado, ¡por favor, pida ayuda! Hay personas y programas dispuestos a ayudarle en su papel de padre/madre. Los familiares, amigos, vecinos o miembros de la iglesia están con frecuencia preparados para ayudarle si usted lo permite. Si no puede encontrar personas que le apoyen llame a DHEC/la línea de atención gratuita (Care Line) al 1-800-868-0404, y alguien le ayudará a encontrar ayuda en su comunidad.



Cómo solicitar Partners for Health (Medicaid)

Cuando usted vaya a la oficina de Partners for Health, puede hacer la solicitud ese mismo día. También están disponibles solicitudes para enviar por correo. La dirección postal aparece en el formulario. Usted puede completar el formulario y enviarlo con los documentos necesarios o llevárselo a un trabajador de Partners for Health.

Se le pedirá que proporcione la siguiente información:

- Número de Seguro Social. Si su hijo no lo tiene, usted deberá solicitarlo.
- Acta de nacimiento, pasaporte estadounidense, certificado de naturalización, junto con una identificación con foto.
- Si está embarazada, prueba de la fecha estimada de parto proporcionada por el médico, la enfermera, o el departamento de salud.
- Documentos del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (BCIS) para cada persona que no sea ciudadana de Estados Unidos que solicite cobertura.
- Copias de los talones de pago de las últimas cuatro semanas, o una carta de su empleador que muestre sus últimas cuatro semanas de pago BRUTO, no del pago neto.
- Carta de beneficios (Seguro Social, Desempleo, etc.).
- Prueba de los gastos de cuidado infantil/adulto dependiente.
- Se necesitará documentación de recursos si usted solicita para alguien que tenga 65 años o más, o que esté discapacitado.

Si no tiene esta información, es posible usar otros documentos. Un trabajador de Partners for Health le ayudará. Si no está seguro de lo que necesita, por favor llame a la línea de teléfono gratuita del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services- DHHS), al (888) 549-0820.

Guía de ingresos de Healthy Connections

Depende de sus ingresos para inscribir a su hijo en Healthy Connections. Para saber si las mujeres embarazadas o los niños reúnen los requisitos del programa, visite nuestro sitio de internet o llámenos. Aunque los ingresos de la familia superen el límite, puede aún calificar. Para más información, contacte el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) al (888) 549-0820.



Healthy Connections— Familias de bajos ingresos

Su familia puede obtener el seguro médico de Partners for Health. Los padres y niños que tienen cobertura pueden recibir servicios de cuidado de salud pagados por Partners for Health. Debe haber un niño que viva en la casa. El padre/la madre no puede estar bajo sanción del Programa de Independencia Familiar (FIP).

Para saber si su familia reúne los requisitos y para obtener más información llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) al (888) 549-0820 <http://www.dhhs.state.sc.us/dhhsnew/incomeLimitations.asp>
Las familias con ingresos superiores a los límites pueden aún calificar.



WIC ayuda a

- **Mujeres:** embarazadas, las que han estado embarazadas recientemente, están amamantando o acaban de tener un bebé
- **Bebés:** recién nacidos hasta 1 año de edad
- **Niños:** de 1 a 5 años de edad
- Por favor, traiga a la cita a todos los miembros de la familia que están solicitando servicios. (Puede ser usted, su niño y/o su bebé.) Si la cita es para un niño, sólo el padre/madre o cuidador que vive con el niño puede traerlo a la cita y completar los formularios. Traiga: el comprobante de vacunación (para bebés y/o niños) y prueba de embarazo si están disponibles.

Para solicitar los servicios de WIC, usted **debe** presentar:

- **Comprobante de identidad:** una identificación de usted y otra del bebé o del niño que está solicitando servicios.
- **Prueba de residencia:** un documento que muestre la dirección donde usted vive. El documento debe mostrar la dirección de la calle en que vive. (NO pueden usarse el número de un apartado postal)
- **Prueba de ingresos:** documentación de todos los ingresos de todas las personas del hogar. Los documentos deben ser recientes (de los últimos 60 días). El ingreso de su familia debe caer dentro de ciertos límites.
- **Las guías se actualizan anualmente.** Para más información, llame a su oficina local de WIC o a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.
- El Programa de WIC de Carolina del Sur es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Para saber si usted o sus hijos cumplen con los requisitos para participar en el programa WIC, llame a su oficina local de WIC o llame a la línea de atención al (800) 868-0404.

Servicios para niños con problemas especiales de salud

Si su bebé o su niño tiene problemas especiales de salud, es posible que usted se pregunte cómo encontrar servicios y cómo pagar por el cuidado que necesita. A través del programa Servicios de Rehabilitación Infantil (Children's Rehabilitative Services, CRS por sus siglas en inglés) los niños pueden recibir servicios para enfermedades de los huesos, convulsiones, retrasos del habla/lenguaje o del crecimiento, pérdida auditiva, problemas del riñón, afecciones del corazón y otras enfermedades o discapacidades crónicas. La elegibilidad se basa en el diagnóstico médico del niño y los ingresos familiares.

Puede que el programa de Servicios de Rehabilitación Infantil del Departamento de Salud y Control Ambiental (DHEC) pague los siguientes servicios para su hijo:

- Citas con médicos especialistas
- Cuidado ambulatorio
- Radiografías y exámenes de laboratorio
- Cirugía
- Medicamentos
- Terapia del habla, terapia física y ocupacional
- Equipo, como sillas de ruedas y aparatos auditivos

Servicios para niños con problemas especiales de salud (continuación)

Además, una gran variedad de profesionales de salud pública están disponibles para ayudar a familias que tienen niños con necesidades especiales de salud en cada una de las 8 regiones de salud. Para participar en el programa de CRS, un niño debe ser residente legal de los Estados Unidos, debe tener menos de 18 años de edad, debe tener una afección cubierta por el programa CRS, y la familia debe cumplir ciertos criterios de ingresos.

Llame al departamento de salud pública de su condado para completar una solicitud para el programa CRS o llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404 para más información.



Todos participamos en el crecimiento y desarrollo del bebé

BabyNet, el sistema de intervención temprana de Carolina del Sur

Todas las familias quieren lo mejor para sus hijos. A veces su familia puede tener preguntas sobre cómo su bebé o niño está aprendiendo o desarrollándose. El sistema de BabyNet está aquí para ayudarle. BabyNet colabora con usted para brindar servicios y recursos que su familia necesita para ayudar a su bebé o niño a aprender y desarrollarse. BabyNet es para niños desde que nacen hasta los tres años de edad, que tienen una discapacidad o retraso en sus habilidades para jugar, pensar, hablar o moverse.

Los servicios de intervención temprana se basan en las necesidades del niño y pueden incluir terapia física, terapia ocupacional, terapia del habla o tecnología de ayuda.

A los niños que reúnen los requisitos se les atiende independientemente de los ingresos de la familia o de la ciudadanía. Para más información sobre BabyNet, llame al (877) 621-0865.

¿Qué habilidades tiene su bebé?

A los 4 meses

- ¿Puede hacer sonidos cuando mira juguetes o personas?
- ¿Puede recostarse boca arriba y juntar las manos sobre su pecho?
- ¿Puede intentar a agarrar un juguete cuando está sentado en su regazo?
- ¿Puede recostarse boca arriba y agitar los brazos cuando ve un juguete?
- ¿Puede sonreír y arrullar cuando se mira en un espejo?

A los 8 meses

- ¿Puede hacer sonidos como “ba-ba” y “da-da”?
- ¿Puede pararse y agarrarse de muebles sin apoyarse con el pecho?
- ¿Puede recoger juguetes pequeños con las puntas de los dedos y el pulgar?
- ¿Puede golpear con juguetes que tiene en la mano o sobre una mesa?
- ¿Puede alimentarse con una galleta por sí mismo?

A los 12 meses

- ¿Puede mover la cabeza cuando quiere decir “no” o “sí”?
- ¿Puede pararse y dar unos pasos él solo?
- ¿Puede ayudar a pasar las páginas de un libro?
- ¿Puede imitarle cuando usted hace garabatos con un lápiz de color o un crayón?
- ¿Puede jugar con una muñeca o un peluche abrazándolo?

A los 16 meses

- ¿Puede decir un mínimo de ocho palabras además de “mamá” y “papá”?
- ¿Puede subir a una silla para alcanzar algo que quiere?
- ¿Puede pasar las páginas de un libro él solo?
- ¿Puede voltear una botella para sacar algo?
- ¿Puede pedir ayuda cuando la necesita, como por ejemplo darle cuerda a un juguete?

¿Qué habilidades tiene su bebé?

(continuación)

A los 20 meses

- ¿Puede seguir por lo menos tres instrucciones simples como: "cierra la puerta", "pon el juguete en la mesa" y "ve a buscar tu abrigo"?
- ¿Puede subir o bajar un mínimo de dos escalones por sí mismo?
- ¿Puede girar la perilla de la puerta, juguetes de cuerda, tapones de rosca o las tapas de tarros?
- ¿Puede buscar una silla o caja para pararse encima y alcanzar el objeto que quiere?

A los 24 meses

- ¿Puede usar al menos dos palabras como "mí", "yo", "mío" y "tú"?
- ¿Puede patear una pelota moviendo la pierna hacia adelante?
- ¿Puede ensartar cuentas en un cordón o pasar el cordón por el ojete del zapato?
- ¿Puede imitarle a usted cuando pone en fila cuatro bloques o carros?
- ¿Puede llamarse a sí mismo "yo" o "mí" más que llamarse por su nombre?

A los 30 meses

- ¿Puede explicarle lo que está pasando en los dibujos de un libro?
- ¿Puede pararse sobre un pie por un tiempo corto sin agarrarse de nada?
- ¿Puede pasar las páginas de un libro, una a la vez?
- ¿Puede contarle sobre los dibujos que ha hecho?
- ¿Puede decir "yo" o su nombre cuando le preguntan "¿quién está en el espejo?"

Adaptado de Ages and Stages Questionnaires: A Parent-Completed Child Monitoring System. Segunda edición. Por Bricker y Jane Squires. 1999. Paul H. Brooks Publishing Company.

Low Country Healthy Start (Comienzo Saludable)

Healthy Start es un programa financiado con fondos federales. Los fondos provienen de la Oficina de Salud Maternal e Infantil (Maternal and Child Health Bureau) de los Estados Unidos. Healthy Start proporciona acercamiento y atracción de clientes, educación de salud, continuidad de cuidado entre un embarazo y otro, pruebas de detección de depresión antes y después del parto, asesoramiento, seguimiento y servicios de manejo de casos.

Low Country Healthy Start proporciona:

- Un programa de visitas a domicilio a la nueva mamá y al bebé.
- Educación sobre el parto.
- Empoderamiento del consumidor.
- Educación y apoyo de lactancia materna y de planificación familiar.
- Consejería de trabajo social.
- Foros de salud.
- Reuniones grupales para las nuevas mamás y oportunidades para que los niños jueguen juntos.
- Información sobre prevención de embarazo.

Para recibir más información, llame a:

Low Country Healthy Start al (803) 531-8008 o (888) 581-0319 (número gratuito)

Presta servicios a los condados de Allendale, Hampton, Bamberg y Orangeburg
Sitio Web: www.lchealthystart.org

Palmetto Healthy Start

Palmetto Healthy Start es un programa financiado con fondos federales por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos con el objetivo de atender a mujeres embarazadas y bebés de alto riesgo. Palmetto Healthy Start reta a las comunidades a que aborden las necesidades médicas, conductuales, y psicosociales de mujeres y bebés concientizando sobre las causas y soluciones de la mortalidad infantil, coordinando servicios entre agencias públicas y privadas y forjando asociaciones de compromiso entre familias, voluntarios, negocios, profesionales de salud y prestadores de servicios sociales.

Palmetto Healthy Start proporciona:

- Una evaluación de las necesidades sociales, ambientales y médicas
- Coordinación de cuidados

- Ayuda para localizar servicios de emergencia
- Visitas a domicilio
- Derivaciones a médicos para mujeres embarazadas y bebés
- Educación sobre la crianza de los hijos
- Educación sanitaria
- Clases gratuitas sobre el parto y la resucitación cardiopulmonar para bebés.
- Iniciativa de participación del hombre
- Iniciativa para evitar la repetición de embarazo
- Salud bucal (servicios dentales)
- Grupos de apoyo

Para más información, llame a:

Palmetto Healthy Start: (803) 296-3780 o (888) 788-4367 (número gratuito)

Presta servicios a los condados de Fairfield, Lexington, Richland y Sumter.

Sitio Web: www.PalmettoHealth.org/healthystart

Pee Dee Healthy Start

Palmetto Healthy Start es un sitio financiado con fondos federales que fue creado para reducir la mortalidad infantil. Nuestro objetivo principal es disminuir la incidencia de la mortalidad infantil y de otros resultados negativos del embarazo, al brindar educación sanitaria para aumentar los conocimientos y la concientización a través de la fomentación de la salud y la educación sanitaria.

Pee Dee Healthy Start proporciona:

- | | |
|---|---|
| • Promotores rurales | • Acceso a cuidados médicos |
| • Acercamiento y atracción de clientes | • Servicios de salud y servicios sociales |
| • Educación sanitaria | • Educación sobre la crianza de los hijos |
| • Visitas a domicilio | • Educación sobre el parto |
| • Reuniones de grupo y reuniones comunitarias | • Manejo de caso |

Para más información, llame a:

Pee Dee Healthy Start: (843) 662-1482 o (800) 747-2229 (número gratuito)

Presta servicios a los condados de Chesterfield, Darlington, Florence, Marion y Williamsburg

Sitio Web: www.pdhs.org

Servicios de genética

Incluso con el mejor cuidado prenatal, algunos niños nacen con defectos o retrasos en el desarrollo. Si le han dicho o usted piensa que su hijo ha nacido con un problema, o si algún familiar tiene un defecto de nacimiento o una afección genética como síndrome de Down, fibrosis quística o espina bífida, puede que los servicios de genética le ayuden.

Los servicios de genética ayudan a las familias:

- Al revisar el historial médico de su familia.
- Al realizar pruebas de detección de problemas recurrentes en la familia.
- Al ayudar a las familias a obtener el tratamiento o los servicios que necesiten.

Los servicios de genética están disponibles gratuitamente para las familias que reúnen los criterios de ingresos del programa. Carolina del Sur proporciona una amplia gama de servicios de genética a través del Centro de Genética de Greenwood (Greenwood Genetic Center), la Facultad de Medicina de USC (USC School of Medicine) y la Universidad de Medicina de Carolina del Sur (Medical University of South Carolina).

Puede ponerse en contacto directamente con los servicios de genética regionales llamando a los números telefónicos que se encuentran a continuación:

Greenville(864) 250-7944 o (866) 478-4363
 Greenwood(864) 941-8111 o (800) 473-9411
 Columbia(803) 799-5390 o (800) 679-5390
 Charleston.....(843) 746-1001 o (866) 588-4363



Evaluación del recién nacido

A veces los padres se preocupan por la salud de su bebé que aún no ha nacido. Normalmente un recién nacido que parece sano, está sano, pero a veces, puede que esto no sea cierto. El bebé puede tener un problema "invisible" que podría dar como resultado retraso mental, problemas de crecimiento e incluso la muerte. El objetivo del Programa de Evaluación del Recién Nacido (Newborn Screening Program) del Departamento de Salud y Control Ambiental es identificar estos problemas "invisibles" lo antes posible. La ley de Carolina del Sur exige esta evaluación.

A través de este programa, a todos los recién nacidos se les hace la prueba poco después de nacer. Se les hace la prueba con una muestra de sangre que se extrae pinchando el talón del bebé. Un tratamiento temprano puede darle a su bebé la oportunidad de una vida saludable y productiva.

Pídale al médico de su bebé los resultados de la prueba en el primer chequeo. Además de la evaluación del recién nacido, los chequeos de rutina del niño son muy importantes para asegurarse de que su bebé esté sano y de que se detecten los problemas antes de que se agraven.



Servicios de Anemia Falciforme (Sickle Cell Anemia)

La anemia drepanocítica es un trastorno genético y hereditario de la sangre. En los Estados Unidos las familias afroamericanas son las más afectadas. Sin embargo, otros grupos étnicos pueden también tener este trastorno, incluyendo personas con ascendencia del Mediterráneo, Caribe, América Central y del Sur, región árabe y del extremo oriente. Esta enfermedad con frecuencia causa anemia, debilidad, dolor y a veces incluso la muerte prematura. A todos los bebés nacidos en Carolina del Sur se les examina después de haber nacido en el hospital para saber si tienen anemia drepanocítica, en el centro de maternidad o por medio de las parteras como parte de los exámenes de evaluación del recién nacido. Para saber los resultados del examen, pregúntele a su médico o profesional de salud durante los chequeos de su bebé.

Los bebés a los que se les diagnostica anemia drepanocítica pueden recibir servicios médicos a través de los hospitales infantiles regionales. También se proporcionan servicios del departamento de hematología pediátrica a través del Programa Servicios de Rehabilitación Infantil (Children's Rehabilitative Services - CRS) del Departamento de Salud y Control Ambiental (DHEC). Estos servicios médicos especiales son gratuitos para aquellos niños (y adultos) que cumplen los estándares de ingresos del programa. Para recibir más información, llame al departamento de salud pública de su condado o a la organización de anemia drepanocítica más cercana en su comunidad.

Números de teléfono de los Servicios para la Drepanocitosis (Sickle Cell Services):

COBRA Sickle Cell Program
(Charleston) (843) 225-4870 o (800) 354-4704

James R. Clark Sickle Cell Foundation
(Columbia) (803) 765-9916 o (800) 506-1273

James R. Clark Sickle Cell Foundation (Florence)..... (843) 673-9509

Orangeburg Area Sickle Cell Foundation (Orangeburg)..... (803) 534-1716

Louvenia Barksdale Sickle Cell Foundation (Spartanburg) (864) 582-9420



Capítulo Cuatro

Asistencia para la familia

Todo el mundo tiene necesidades básicas que incluyen comida, ropa y un lugar seguro para vivir. Algunas veces es difícil satisfacer estas necesidades.

Este capítulo le da ideas sobre:

- Lo que usted puede hacer por sí mismo y por su familia.
- Dónde puede acudir para recibir ayuda.
- A quién puede llamar para encontrar información sobre grupos y agencias en la comunidad que le puedan ayudar.

Esperamos que este capítulo:

- Le responda preguntas sobre necesidades básicas
- Le dé información sobre empleo y educación
- Le informe sobre lo que puede hacer para ayudar a su hijo a crecer y a prepararse para ir a la escuela.



Cómo encontrar ayuda en su comunidad

Póngase en contacto con el Departamento de Servicios Sociales de su condado local, United Way o con el departamento de salud pública de su condado.

Estas agencias ofrecen muchos servicios que pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades. Los números de teléfono del departamento de salud de su condado aparecen en las páginas 170-172 de este libro. Otros números gratuitos para servicios que pueden ayudarle están en las páginas 168-169. También puede llamar a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404 para obtener más información.

Utilice una guía telefónica.

Algunas guías telefónicas tienen una sección llamada "Información a la Comunidad" ("Community Information"). Esta sección tiene números de teléfono locales y algunos números gratuitos para los tipos de servicios comunitarios que le pueden ayudar. También se puede buscar en las secciones dedicadas al gobierno del condado, al gobierno de Carolina del Sur y al gobierno de los Estados Unidos, donde puede que aparezcan algunos servicios comunitarios. Cuando consulte las páginas amarillas, recuerde buscar en secciones como vivienda, guarderías, comida, etc. Consulte a la Cámara de Comercio para ver si ellos tienen un directorio de negocios/ recursos.

Consejos para hacer llamadas por teléfono:

- Piense lo que quiere decir.
- Escriba sus preguntas.
- Tenga listos lápiz y papel para escribir información (números de teléfono, nombres, fechas y horas).
- Si no está seguro de lo que quiere preguntar, pídale a un amigo que le ayude.
- Tenga paciencia. Puede recibir una señal de que la línea está ocupada o le pueden poner en espera.
- No se enoje si tiene que hacer muchas llamadas.
- ¡Aguante! Puede que tenga que hacer muchas preguntas.
- Hable clara y lentamente de sus necesidades.
- Pregunte siempre si hay otros servicios disponibles que puedan ayudarle a usted o su familia.
- Escriba el nombre de la persona con la que habló, el número de teléfono y la fecha.
- Si alguien le dice algo que no entiende, pídale que se lo explique.

Cómo encontrar ayuda en su comunidad (continuación)

Visite la biblioteca pública

Los bibliotecarios pueden ayudarle a encontrar casi cualquier cosa. Hay bibliotecas por toda Carolina del Sur. Algunas tienen una lista actualizada de los servicios comunitarios. Usted puede encontrar la biblioteca más cercana buscando en la sección de “Libraries” (Bibliotecas) en las páginas amarillas, o en la sección del Gobierno del condado (County Government).

Alquileres de bajo costo

Todos los condados tienen una agencia que ofrece “Vivienda Pública” (Public Housing) de bajo costo y “Vivienda Sección 8” (Section 8 Housing) para familias de bajos ingresos que reúnen los requisitos, personas de la tercera edad y personas con discapacidades. Para solicitar esta ayuda, llame a la autoridad de vivienda (Housing Authority) de su condado o ciudad, o al Departamento de Servicios Sociales de su condado. Pregúnteles si usted reúne los requisitos para recibir “preferencia federal,” que le ofrece una colocación de prioridad.

Préstamos para personas de bajos ingresos

Usted tal vez reúna los requisitos para obtener préstamos especiales de bajo costo para comprar o reparar una casa, comprar un terreno o hacer mejoras en la granja. Busque el número de teléfono de Farmer’s Home Administration en la guía telefónica local. Para encontrar otros programas de préstamos en su zona, llame a la Autoridad de Vivienda de su condado o al Departamento de Servicios Sociales del condado.

La Agencia de Financiación de Viviendas de Carolina del Sur (South Carolina Housing Finance Agency) proporciona préstamos con una tasa de interés por debajo del mercado y créditos tributarios a personas de ingresos moderados o bajos que compran su primera vivienda.

¿Problemas con el arrendador?

Para recibir ayuda con los problemas entre usted y el arrendador, llame a la oficina de Servicios Legales (Legal Services office) más cercana. Para más información sobre Servicios Legales, vea la página 164.

Cómo encontrar ayuda en su comunidad

(continuación)

Recursos de alimentos

Es importante saber qué alimentos son buenos para usted y su familia, pero hay que poder pagarlos. Para algunos de nosotros es difícil conseguir suficiente comida. Puede ser a causa del dinero. Si usted necesita ayuda, puede obtenerla. Existen programas en cada comunidad. Las iglesias locales, El Ejército de Salvación (Salvation Army) y agencias similares están disponibles para ayudarlo.

El Programa WIC proporciona comida saludable y educación sobre nutrición a:

- Mujeres embarazadas.
- Mujeres que acaban de tener un bebé.
- Mujeres que están amamantando o que tienen niños pequeños

Para saber si reúne los requisitos llame al departamento de salud pública de su condado local. (Vea las páginas 170-172 para el número telefónico del departamento de salud pública de su condado local) o llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404 para saber la ubicación de la oficina de WIC más cercana a usted.

Alimentos de emergencia

Usted puede conseguir alimentos o comidas gratuitas de grupos religiosos y comedores de beneficencia. Los bancos de alimentos proporcionan alimentos a granel a estos grupos. Para encontrar ayuda, visite la página web del Departamento de Servicios Sociales (DSS) para una lista de la información de contacto local www.DSS.sc.gov

Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP por sus siglas en inglés) antes conocido como el Programa de Cupones de Alimentos (Food Stamps)

Algunas veces es difícil hacer rendir el dinero para una familia creciente. Si está preocupado porque no tiene el dinero que necesita para comprar alimentos, tal vez reúna los requisitos del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP). SNAP le ayuda a comprar alimentos cada mes. Llame al Departamento de Servicios Sociales (DSS) de su condado local para pedir ayuda. Pregúnteles lo que necesita llevar para hacer la solicitud. Algunas veces es posible hacer la solicitud por teléfono, así que pregunte acerca de eso. Si no tiene dinero o comida, solicite los servicios de emergencia de SNAP. Si usted tiene preguntas o dudas, llame a la línea gratuita de SNAP al (800) 768-5700.

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Clemson

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Clemson (Clemson University Cooperative Extension Service) proporciona información sobre la familia, el desarrollo juvenil y la administración del hogar.

Los programas incluyen:

- Clases educativas sobre la crianza de los hijos y el cuidado infantil.
- Alimentos y nutrición.
- Manejo de dinero y vivienda

Los programas le enseñan a:

- Planificar el presupuesto de la familia.
- Preparar comida.
- Manejar una granja y cultivar alimentos en el jardín.
- Mantener el hogar seguro.

Para encontrar el Servicio de Extensión Cooperativa más cercano a usted, consulte la sección del gobierno del condado de la guía telefónica.



Asuntos económicos

La mayoría de nosotros tenemos problemas económicos. Los costos siguen subiendo y es difícil administrar el dinero. Saber cómo manejar su dinero puede ayudarle a equilibrar lo que gana con lo que gasta. Trate de no gastar el dinero que no tiene mediante la elaboración de un presupuesto.

Preparación del Presupuesto

Elaborar un presupuesto familiar y mantenerlo puede ser difícil. Para obtener ayuda con la preparación del presupuesto, llame a los Servicios de Extensión Cooperativa de Clemson (Clemson Cooperative Extension Service). Puede encontrar el número en la sección del gobierno del condado de la guía telefónica.

Crédito

Comprar a crédito puede causarle problemas. Mucha gente hace compras con una tarjeta de crédito. Las tasas de interés pueden ser muy altas. Se puede terminar pagando el doble de lo que cuesta el artículo. Puede que haya un programa de manejo de deudas (Consumer Credit Counseling Service) en su área. Pueden ofrecer ayuda para resolver problemas de crédito. Busque en las páginas amarillas el programa de manejo de deudas más cercano.

Ayuda económica

Los programas que aparecen a continuación están normalmente limitados a ciudadanos de los Estados Unidos y residentes legales con necesidades económicas. Puede tardar varias horas para hacer la solicitud para ayuda. Lleve comida, algo para leer o hacer y juguetes para sus niños si van con usted.

Ayuda Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance to Needy Families [TANF])

La Ayuda Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance to Needy Families - TANF) está disponible para las familias de bajos ingresos que reúnen los requisitos del programa. Para obtener más información sobre este programa de ayuda económica, llame al Departamento de Servicios Sociales de su condado o a la línea gratuita de TANF al (800) 768-5700.

Ingreso Suplementario de Seguridad (Supplemental Security Income [SSI])

El Ingreso Suplementario de Seguridad (Supplemental Security Income—SSI) está disponible para algunos niños y adultos discapacitados, y para personas de la tercera edad que tienen muy pocos o ningún ingreso o ahorro. Llame a la oficina de Seguro Social (Social Security) para saber cómo solicitar. Pregunte qué documentos y papeles tiene que llevar con usted. Puede que quiera llevar a un amigo para que le ayude con los formularios. Llame a la oficina del Seguro Social al (800) 772-1213 o al (800) 325-0778 (TTY), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Manutención infantil

La ropa, la comida, los medicamentos y el cuidado infantil pueden costar bastante. Estos costos aumentan a medida que su hijo crece. Todos los padres, sin importar si viven con sus hijos o no, están obligados por ley a mantenerlos económicamente. Existen servicios en cada condado que pueden ayudarle a conseguir la ayuda económica a la que su hijo tiene derecho. Usted no tiene que estar usando los beneficios del Departamento de Servicios Sociales (DSS) para hacer la solicitud.

Programa de Cumplimiento de Manutención Infantil (Child Support Enforcement Program)

Todos los padres o tutores de Carolina del Sur pueden recibir ayuda del Programa de Cumplimiento de Manutención Infantil (Child Support Enforcement Program) del estado sin importar cuánto dinero ganen.

El programa:

- Encuentra a padres ausentes.
- Ayuda a identificar al padre de un niño.
- Establece quién es legalmente responsable por la manutención de los niños.
- Cobra los pagos de manutención infantil.
- Hace cumplir las obligaciones de manutención infantil.

Para recibir más información o para solicitar los Servicios de Manutención Infantil (Child Support Services), llame al Tribunal de Familia (Family Court) de su condado, al Departamento de Servicios Sociales o al Programa de Cumplimiento de Manutención Infantil (Child Support Enforcement Program) del Departamento de Servicios Sociales al (800) 768-5858.

Cuidado infantil

Encontrar comida y cuidado infantil a un precio razonable que satisfaga las necesidades de su familia toma tiempo y paciencia, pero vale la pena. Si necesita ayuda para tomar una decisión, vea la página 93. Recuerde que la ley estatal ahora exige que los niños tengan las vacunas al día antes de entrar a la guardería. Pregúntele a su médico o al departamento de salud pública sobre la ley o contacte al Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur al (803) 898-0720.

Cuidado infantil de bajo costo

Algunos programas escolares y laborales pueden ayudarle a pagar el cuidado infantil mientras usted está estudiando o trabajando. Si usted es un padre/madre que trabaja o estudia y tiene bajos ingresos, llame a la oficina del Departamento de Servicios Sociales más cercano o al Programa de Cuidado Infantil ABC (ABC Child Care Program) al (800) 476-0199 para recibir mayor información.

Información de cuidado infantil

Upstate Child Care Resource and Referral.....(864)467-4800 o (877) 467-4800
www.childcarehelpline.org

United Way of the Midlands and CCR&R.....(803)758-6988 o (866)892-9211
www.uway.org

CCR&R of United Way o los condados de Sumter, Clarendon y Lee
.....(803) 773-7935 o (800) 681-0333
www.uwaysumter.org

CCR&R of the Lowcountry(843) 747-9900 o (877) 227-3454
www.tuw.org

El Departamento de Servicios Sociales de Carolina del Sur puede darle una lista de los centros de cuidado infantil autorizados y registrados en su condado. Llame al Departamento de Servicios Sociales, División de Licenciamiento de Centros de Cuidado Infantil (Division of Child Day Care Licensing) al (803) 898-9020 en Columbia, o a la oficina regional de cuidado infantil del Departamento de Servicios Sociales (Regional Department of Social Services Child Day Care office) más cercana. También puede llamar al Departamento de Servicios Sociales al (800) 763-2223 (línea de quejas) para pedir una lista de proveedores de cuidado infantil que voluntariamente cumplen criterios más allá de los requisitos de autorización.

Cuidado infantil para niños con necesidades especiales

A veces las guarderías especiales pueden ayudar a niños con discapacidades como parálisis cerebral, retraso en el desarrollo, problemas de visión y audición, o problemas de aprendizaje. Estas guarderías cuentan con maestros y terapeutas capacitados para ayudar a niños con estas discapacidades. Cuanto antes vayan los niños a una guardería especial, más podrán aprender y valerse por ellos mismos. Para recibir información sobre las guarderías especiales de su área, llame al departamento de salud pública de su condado, o al Departamento de Discapacidades y Necesidades Especiales de Carolina del Sur (SC Department of Disability and Special Needs) al (803) 898-9600 en Columbia o al (888) 376-4636.

Cinco pasos para escoger un cuidado infantil de calidad

1. MIRE

Empiece por visitar varias guarderías u hogares regulados por el estado antes de decidir cuál es el mejor para su familia. En cada visita, piense en su primera impresión. Pero no se detenga ahí. ¿Parece el lugar seguro para su niño? ¿Las sustancias tóxicas como productos de limpieza y pesticidas están fuera del alcance de los niños? ¿Las personas que van a cuidar a su niño y los maestros disfrutan hablar y jugar con niños? ¿Hablan con cada niño al nivel de la vista del niño? ¿Hay suficientes juguetes y materiales de aprendizaje que el niño puede alcanzar? Usted debe visitar la casa o la guardería más de una vez. Escoja diferentes horas del día para visitar y quédese tanto tiempo como le sea posible para tener una mejor idea de cómo va a ser el cuidado para su niño. Incluso después de empezar a usar los servicios de la guardería, continúe visitándola de vez en cuando.

2. ESCUCHE

¿Cómo se escucha el ámbito de la guardería? ¿Los niños se escuchan contentos y participativos? ¿Qué tal están las voces de los maestros? ¿Parecen pacientes y contentos? Un lugar que está demasiado silencioso puede significar que no hay suficiente actividad. Un lugar que está demasiado ruidoso puede significar que no hay control.

3. CUENTE

Cuente el número de niños en el grupo. Luego cuente el número de personas que los cuidan. Obviamente, mientras menos niños haya por cada adulto, su niño tendrá más atención. El requerimiento de Carolina del Sur en cuanto a la relación adulto/niño en las guarderías puede obtenerse de su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Cinco pasos para escoger un cuidado infantil de calidad (continuación)

4. PREGUNTE

Es muy importante que los adultos que cuidan a sus niños tengan el conocimiento y la experiencia para darles la atención que necesitan. Pregunte sobre los antecedentes y la experiencia de todo el personal: del director del programa, de las personas que cuidan a los niños y sus ayudantes y de cualquier otro adulto que tendrá contacto con su niño en el hogar o la guardería. Pregunte sobre la formación especial que cada uno tiene y si el programa está licenciado, aprobado, acreditado o registrado o si cumple voluntariamente con criterios de calidad más estrictos que los requisitos regulatorios. Las personas que brindan un cuidado de calidad estarán contentos de que usted les haga estas preguntas.

5. ESTÉ INFORMADO

Para obtener más información sobre cómo escoger un cuidado infantil de calidad, contacte a su Programa de Cuidado Infantil ABC local al (800) 476-0199, contacte a Child Care Aware al (800) 424-2246, o visite <http://www.childcareaware.org>.

Tomado de Child Care Aware, el recurso de cuidado infantil más confiable de los Estados Unidos.

¡Averíguelo!

Los siguientes puntos son buenas formas de medir la calidad de una guardería en un hogar o en un centro.

Personas que cuidan a los niños/Maestros

- ¿Parece que las personas que cuidan a los niños/los maestros realmente disfrutan a los niños?
- ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros hablan al nivel de cada niño cuando hablan con ellos?
- ¿Saludan a los niños cuando llegan?
- ¿Se satisfacen rápidamente las necesidades de los niños incluso cuando hay mucha actividad?
- ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros están inscritos en programas de educación continua?
- ¿El programa se mantiene informado sobre los cambios de interés de los niños?
- ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros siempre estarán listos para responder a sus preguntas?
- ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros le dirán lo que su niño hace cada día?
- ¿Se admiten ideas de los padres? ¿Hay formas en que usted pueda participar?
- ¿Disfrutan estar juntos las personas que cuidan a los niños/los maestros y los niños?
- ¿Hay suficiente personal para atender a los niños? (Pregunte a la Oficina Regional de Licenciamiento del Departamento de Servicios Sociales [Regional Licensing Office] acerca del requisito de la relación personal/niño según los diferentes grupos de edades)
- ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros tienen formación y experiencia?
- ¿Han participado las personas que cuidan a los niños/los maestros en clases sobre el desarrollo de la niñez temprana?

Entorno

- ¿Es un ambiente agradable con mucha luz?
- ¿Existe un área de juego al aire libre con cerca y una variedad de equipo seguro? ¿Las personas que cuidan a los niños/los maestros pueden ver en todo momento toda el área de juego?
- ¿Hay diferentes áreas para descansar, y para juegos tranquilos y juegos activos? ¿Hay suficiente espacio para todos los niños en todas estas áreas?

¡Averíguelo!

(continuación)

Actividades

- ¿Hay un equilibrio diario entre el recreo, la hora de los cuentos, la hora de las actividades y la hora de la siesta?
- ¿Son las actividades apropiadas para cada grupo de edad?
- ¿Hay suficientes juguetes y materiales de aprendizaje para todos los niños?
- ¿Son seguros los juguetes, están limpios y al alcance de los niños?

En general

- ¿Está usted de acuerdo con las reglas de disciplina?
- ¿Escucha usted los sonidos de niños felices?
- ¿Consuelan a los niños cuando es necesario?
- ¿El programa está licenciado o acreditado?
- ¿Se anima a los padres a hacer visitas sorpresas?
- ¿Estará contento su niño en este lugar?
- ¿Se sirven comidas y meriendas bien balanceadas?
- Haga preguntas y no dude en tomar notas de lo que ve y escucha.
- Manténgase en contacto con la persona que cuida a su bebé. Hable con la persona que cuida a su bebé sobre cómo está creciendo y cambiando su bebé. Participe en el cuidado de su bebé.

Tomado de Child Care Aware, el recurso de cuidado infantil más confiable de los Estados Unidos.

Head Start

Los niños se benefician de tener una experiencia escolar antes de que empiecen a asistir a la escuela “de verdad.” El programa Head Start les ofrece esta oportunidad a niños de 3 a 5 años de edad. Algunos Centros de Head Start aceptan a niños más pequeños. A los niños de Head Start les va mejor en la escuela porque aprenden habilidades sociales, aprenden sobre alimentos saludables, reciben servicios médicos y dentales, y tienen experiencias nuevas y diferentes. Si su niño tiene necesidades especiales puede haber servicios disponibles.

Head Start es una parte importante de la comunidad, y los padres son una parte importante de Head Start. Se puede llamar a al La Oficina de Colaboración de Head Start del estado al (803) 898-2550.



Educación, empleo y entrenamiento laboral

Institutos de formación profesional (Technical Colleges)

Su instituto de formación profesional local es uno de los mejores lugares para ayudarle a prepararse para un nuevo trabajo o carrera. Hay institutos de formación profesional por todo el estado para ayudarle a obtener las habilidades que necesita para conseguir un trabajo. Estos institutos ofrecen muchos programas de entrenamiento laboral. Si usted dejó la escuela antes de graduarse, los institutos de formación profesional pueden ayudarle a obtener un diploma o un certificado de Desarrollo Educativo (General Educational Development - G.E.D.). Hay que pagar una pequeña cuota de inscripción sólo una vez para hacer el examen de G.E.D. Todos los centros de educación superior tienen programas de ayuda económica. Para más información, llame al instituto técnico más cercano o al SC State Board for Technical and Comprehensive Education al (803) 896-5320 en Columbia.

SC Works

El Departamento de Empleo y Fuerza Laboral de Carolina del Sur (SC Department of Employment and Workforce) tiene un programa especial llamado SC Works. Es un servicio de inserción laboral gratuito que ayuda a empleadores y empleados a encontrarse. Cuando va a buscar trabajo, podrá ver lo que hay disponible en toda Carolina del Sur, incluyendo trabajos con el gobierno estatal y federal. También puede informarse sobre programas de entrenamiento laboral. El primer paso es hacer una cita para una entrevista. Para encontrar la oficina del Departamento de Empleo y Fuerza Laboral de Carolina del Sur más cercano, busque en la sección de gobierno del condado (County Government) de la guía telefónica.

Aprenda a leer mejor

A algunas personas les gustaría saber leer y escribir mejor para superarse en el trabajo o simplemente por el placer de hacerlo. A algunas madres y padres les gustaría ser capaces de leerles a sus hijos o de ayudarles con la tarea. Si a usted le gustaría aprender a leer y escribir mejor, hay personas que pueden ayudarle.

Educación Básica para Adultos (Basic Adult Education)

La Educación Básica para Adultos ayuda gratuitamente a adultos a aprender a leer y escribir, a aprender matemáticas y cómo criar a sus hijos. Todos los distritos escolares locales de Carolina del Sur ofrecen Educación Básica para Adultos. Muchas áreas tienen Comités de Alfabetización (Literacy Council) que tienen voluntarios que ayudan a los adultos a leer mejor. Leerle a su bebé no sólo es algo bonito que usted puede hacer. Es muy importante para el desarrollo cerebral de su hijo.

Para obtener más información sobre las clases de Educación Básica para Adultos o para un programa voluntario de lectura cercano a usted, llame a la oficina de educación para adultos de su distrito escolar local o al Departamento de Educación de Carolina del Sur al (803) 734-8071 o (803) 734-0890.

Servicios legales

Muchas personas no cuentan con los recursos para pagar los honorarios de un abogado cuando necesitan uno. La Asociación de Servicios Legales (Legal Services Association) de Carolina del Sur ayuda a las familias de bajos ingresos en asuntos de derecho civil. No ayudan con casos criminales.

La Asociación de Servicios Legales de Carolina del Sur puede ayudarle si le está resultando difícil conseguir la ayuda que necesita de agencias comunitarias en las siguientes áreas:

- Problemas de vivienda.
- Problemas de alimentación, discapacidad y transporte.
- Partners for Health (Medicaid) y otros beneficios públicos, como Ayuda Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance to Needy Families - TANF).
- Problemas familiares.
- Problemas del consumidor, como recuperaciones y acoso de acreedores.

Servicios Legales tal vez también pueda brindar ayuda cuando usted crea que sus derechos han sido violados, o en el trabajo o en la comunidad. Para localizar la oficina más cercana, llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

Ayuda de emergencia

Si usted tiene una emergencia como un incendio o problemas económicos, puede ser posible obtener ayuda de emergencia y otros tipos de ayuda en su comunidad.

Ayuda con el combustible

Si usted se ha quedado sin dinero y necesita combustible como leña, carbón, queroseno o combustóleo, puede que tenga derecho a recibir ayuda de emergencia. Hay programas especiales llamados el Programa de Ayuda con los Gastos de Energía para Personas de Bajos Ingresos (Low-Income Energy Assistance Program) y el Programa de Intervención en Situaciones de Crisis (Crisis Intervention Program) que pueden ayudarle a pagar las facturas de los servicios públicos en situaciones de emergencia. Para recibir más información, llame al Departamento de Servicios Sociales de su condado.

Ropa

Para más información sobre dónde puede conseguir ropa usada para usted y su familia, llame al Departamento de Servicios Sociales de su condado. Algunos grupos religiosos, como el Ejército de Salvación (Salvation Army) y Crisis Ministries pueden ayudarle también con las necesidades de emergencia. Los servicios locales aparecen en la guía telefónica.

Vivienda de emergencia

Existen programas que pueden pagar o proporcionarle vivienda temporal en caso de emergencia. También pueden ayudarle con los costos de los servicios públicos en una emergencia. Para obtener más información sobre la ubicación de la agencia de acción comunitaria más cercana, póngase en contacto con el Departamento de Servicios Sociales de su condado o la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

Alimentos de emergencia

Usted puede recibir de forma gratuita alimentos o comidas preparadas de grupos religiosos y comedores de beneficencia. Tal vez también tenga derecho a recibir Cupones de Alimentos de Emergencia (Emergency Food Stamps). Para solicitar ayuda, llame al Departamento de Servicios Sociales de su condado o a la línea gratuita de SNAP al (800) 768-5700.

¿Necesita transporte?

Algunas veces puede que necesite transporte cuando tenga una cita médica. Estas citas son muchas veces durante las horas de trabajo cuando los amigos o la familia no le pueden ayudar, pero hay ayuda disponible.

Transporte de Partners for Health (Medicaid)

Si usted o su hijo tiene una tarjeta de Partners for Health puede conseguir transporte para ir a la cita médica. Partners for Health le ayudará a conseguir transporte si no tiene carro o si no hay nadie que la pueda llevar. Cuando tenga una cita, llame a la persona encargada de transporte para pedir ayuda. Llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) al (888) 549-0820 al menos 5 días laborales antes de la cita.

Qué hacer si usted no reúne los requisitos de Medicaid:

En algunos condados, sistemas de transporte público han sido establecidos para ofrecer transporte a bajo costo a agencias comunitarias. En otros condados algunas agencias pueden transportar a sus propios clientes. Las oficinas del Departamento de Servicios Sociales de los condados tal vez puedan ayudarle a encontrar un recurso de transporte cercano, o puede llamar a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

Números de teléfono gratuitos

Línea de atención gratuita

(Care Line) (800) 868-0404

La línea de atención (CARE LINE) es una línea gratuita en todo el estado que ayuda a las madres y las familias a tener acceso a cuidado prenatal, cuidado de salud infantil, servicios de planificación familiar y otros servicios necesarios. La línea de atención gratuita (CARE LINE) está trabajando para eliminar barreras a servicios para familias con niños que tienen necesidades especiales. Llame a la línea de atención gratuita (CARE LINE) con cualquier pregunta o problema para asegurarse de recibir el cuidado que usted y su familia necesitan. La línea de atención gratuita (CARE LINE) funciona de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., excepto en días feriados.

Línea directa del Centro de Información Toxicóloga

Poison Control Hotline..... (800) 222-1222

Con frecuencia los niños comen o beben cosas que pueden enfermarlos o incluso matarlos. Si su hijo ha consumido algo tóxico como, productos de limpieza de la casa o la medicina de otra persona, llame a la Línea directa del Centro de Información Toxicóloga (Poison Control Hotline). Pueden decirle lo que debe hacer. Es bueno tener a la mano la botella de la que su hijo bebió cuando llame. Alguien responderá las 24 horas al día, los siete días a la semana.



Otros números de teléfono gratuitos

(Cuando use un teléfono fijo, marque 1 y luego marque el código de área. Cuando utilice un teléfono celular, marque solamente el código de área y luego el número.)

ABC Child Care Voucher System..... (800) 476-0199
(Sistema de bonos para programas de cuidado infantil ABC)

American Cancer Society
(Sociedad Americana contra el Cáncer) (800) 227-2345

BabyNet (800) 868-0404

Partners for Health (Medicaid)..... (888) 549-0820

Línea de atención (Care Line) (800) 868-0404

Child Care Resources & Referral (CCR&R) (800) 879-2219
(Recursos de cuidado infantil y derivaciones)

Información de Manutención Infantil..... (800) 768-5858

Family Service Center..... (800) 922-5651

Línea de atención de Cupones de Alimentos (800) 768-5700

Teléfono de emergencia para personas
sordas o con pérdida auditiva (800) 327-9355

Unidad de Vacunas (DHEC)..... (800) 277-4687 o (803) 898-0460

Liga de La Leche (Información sobre la lactancia materna) (800) 525-3243

Life Abilities (anteriormente Easter Seals)..... (800) 221-6827

Línea Nacional Directa de Abuso Infantil (800) 422-4453

Línea Nacional Directa de Violencia Doméstica..... (800) 799-7233

Línea Nacional Directa de Violencia Doméstica (para personas con
pérdida auditiva) (800) 787-3224

Palmetto AIDS Life Support Services (800) 922-7319
(Servicios de apoyo para personas con SIDA)

Palmetto Poison Center (800) 222-1222
(Centro de Información Toxicológica)

Otros números de teléfono gratuitos

(continued)

S.C. Cares for Children (abuso infantil)	(800) 244-5373
Comisión de Invidentes de Carolina del Sur.....	(800) 922-2222
Departamento de Servicios de Abuso de Alcohol y Drogas de Carolina del Sur	(888) 727-7383
Departamento de Asuntos del Consumidor de Carolina del Sur	(800) 922-1594
March of Dimes de Carolina del Sur	(800) 277-2773
Sociedad de Esclerosis Múltiple de Carolina del Sur	(800) 922-7591
Protección y Defensa de los Derechos de Personas con Discapacidades en Carolina del Sur	(866) 275-7273
Biblioteca Estatal de Carolina del Sur	(800) 922-7818
Hospital Shriners para Niños.....	(800) 237-5055
Oficina del Seguro Social.....	(800) 772-1213
Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF).....	(800) 768-5700
Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos	(800) 638-2772
Oficina Regional de Administración de Asuntos del Veterano.....	(800) 827-1000
Programa de Nutrición Mujeres, Bebés y Niños (WIC).....	(800) 868-0404



Números de teléfono de los departamentos de salud pública de los condados

Condado	Ubicación	Teléfono
Abbeville	Abbeville	(864) 366-2131
Aiken	Aiken	(803) 642-1687
Allendale	Allendale	(803) 584-3818
Anderson	Anderson	(864) 260-5541
Bamberg	Bamberg	(803) 245-5176
Barnwell	Barnwell	(803) 541-1061
Beaufort	Beaufort Bluffton	(843) 525-7615 (843) 757-2251
Berkeley	Moncks Corner	(843) 719-4600
Calhoun	St. Matthews	(803) 874-2037
Charleston	Charleston	(843) 579-4500
Cherokee	Gaffney	(864) 487-2705
Chester	Chester Great Falls	(803) 385-6152 (803) 482-6133
Chesterfield	Chesterfield	(843) 623-2117
Clarendon	Manning	(803) 435-8168
Colleton	Walterboro	(843) 549-1516
Darlington	Darlington Hartsville	(843) 398-4400 (843) 332-7303
Dillon	Dillon	(843) 774-5611
Dorchester	Summerville	(843) 832-0041
Edgefield	Edgefield	(803) 637-4035
Fairfield	Winnsboro	(803) 635-6481
Florence	Florence Lake City	(843) 661-4835 (843) 394-8822

Números de teléfono de los departamentos de salud pública de los condados (continuación)

Condado	Ubicación	Teléfono
Georgetown	Georgetown	(843) 546-5593
Greenville	Greenville	(864) 282-4100
Greenwood	Greenwood	(864) 942-3600
Hampton	Varnville	(803) 943-3878
Horry	Conway	(843) 915-8800
	Loris	(843) 756-4027
	Little River	(843) 399-5553
	Myrtle Beach	(843) 448-8407
Jasper	Ridgeland	(843) 726-7788
Kershaw	Camden	(803) 425-6012
Lancaster	Lancaster	(803) 286-9948
Laurens	Clinton	(864) 833-0000
Lee	Bishopville	(803) 484-6612
Lexington	Lexington	(803) 785-6550
	Batesburg	(803) 332-6326
	Swansea	(803) 785-3914
Marion	Marion	(843) 423-8295
Marlboro	Bennettsville	(843) 479-6801
McCormick	McCormick	(864) 852-2511
Newberry	Newberry	(803) 321-2170
Oconee	Walhalla	(864) 638-4170
	Seneca	(864) 882-2245
Orangeburg	Orangeburg	(803) 536-9060
	Holly Hill	(803) 496-3324
Pickens	Pickens	(864) 898-5965

Números de teléfono de los departamentos de salud pública de los condados (continuación)

Condado	Ubicación	Teléfono
Richland	Columbia	(803) 576-2900
Saluda	Saluda	(864) 445-2141
Spartanburg	Spartanburg	(864) 596-2227
Sumter	Sumter	(803) 773-5511
Union	Union	(864) 429-1690
Williamsburg	Kingstree	(843) 355-6012
York	York Rock Hill	(803) 684-7004 (803) 909-7300

Para más información, llame a la línea de atención gratuita (Care Line) al (800) 868-0404.

Centro de Enseñanza de la Salud del Embarazo y de su Recién Nacido de March of Dimes

(March of Dimes Pregnancy and Newborn Health Education Center)

La misión de March of Dimes es mejorar la salud de los bebés al prevenir nacimientos prematuros, defectos de nacimiento y mortalidad infantil. ¡March of Dimes realiza esta misión a través de programas de investigación, servicios comunitarios, educación y presión política para que nuestros bebés nazcan sanos!

¿Tiene preguntas?

Sin importar si está embarazada, si está pensando en embarazarse o si acaba de tener un bebé, ¡no hay duda de que va a tener preguntas!

Somos su fuente única con información sobre cientos de temas para todo lo que necesite.

Visite <http://www.marchofdimes.com/pregnancy>

- Envíenos un correo electrónico a: askus@marchofdimes.com
- Todos los días lea un consejo sobre el embarazo.

Síguenos en Twitter en: twitter.com/marchofdimes

- Todos los días lea un consejo sobre el cuidado de un bebé

Síguenos en: twitter.com/babytips

- Lea nuestro blog en: newsmomsneed.marchofdimes.com



Centro de Enseñanza de la Salud del Embarazo y de su Recién Nacido de March of Dimes

(March of Dimes Pregnancy and Newborn Health Education Center)

(continuación)

March of Dimes le ha afectado si:

- Usted ha recibido la vacuna contra la polio.
- Usted es consciente de que el alcohol, el tabaco y el consumo de drogas durante el embarazo pueden afectar negativamente al bebé.
- Su bebé o un bebé que usted conoce fue atendido en una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.
- Usted es consciente de que las mujeres en edad fértil deben tomar un complejo multivitamínico con ácido fólico para disminuir el riesgo de defectos del tubo neural.
- Su bebé o un bebé que usted conoce sufrió el síndrome de insuficiencia respiratoria y recibió un medicamento pulmonar llamado surfactante que le salvó la vida.
- Usted o alguien que usted conoce recibió una prueba de amniocentesis durante el embarazo.
- Usted escucha hablar de la campaña de March of Dimes contra el nacimiento prematuro y usted o alguien que usted conoce aprende acerca de las señales y síntomas del parto prematuro.

Por favor, únase a nuestra lucha para salvar bebés. Llame a March of Dimes de Carolina del Sur al (800) 252-5200 para más información sobre March for Babies u otras oportunidades de voluntariado. ¡Gracias!

Programa de Cuidado Infantil ABC (ABC Child Care Program)

¿Qué es ABC?

El programa de Cuidado Infantil ABC es un programa de alcance estatal diseñado por Carolina del Sur para administrar el programa de cuidado financiado por el Child Care and Development Fund, CCDF por sus siglas en inglés. Los padres y madres de Carolina del Sur que reúnen ciertos criterios de ingresos tal vez puedan recibir ayuda con el costo del cuidado infantil semanal. Para ser elegibles, los padres deben tener un trabajo, ser estudiantes o participar en un programa de entrenamiento laboral.

Los padres que participan en el Programa de Cuidado Infantil ABC pueden elegir a la persona que quieren que cuide a sus hijos. El programa les ofrece a los padres que participan en el programa una variedad de opciones respecto a las personas que cuidan a los niños y también se esfuerza para mejorar el cuidado de todos los niños de Carolina del Sur.

¿Cuándo se aceptan solicitudes para que niños y familias que reúnen los requisitos puedan participar en el Programa de Cuidado Infantil ABC?

Debido a las limitaciones de fondos, las solicitudes solamente se aceptan cuando haya fondos disponibles para servir a más familias. Si hay fondos disponibles, el Programa de Cuidado Infantil ABC da a conocer la información. En este momento el programa no puede aceptar solicitudes del público; sin embargo los padres que reciben dinero del programa de Independencia Familiar deberían contactar a la oficina del Departamento de Servicios Sociales del condado donde viven para preguntar acerca de ayuda con el cuidado para sus niños.

¿Cómo puedo saber si reúno los requisitos para recibir servicios de cuidado infantil ABC?

Para mayor información acerca del Programa de Cuidado Infantil ABC llame al (800) 476-0199.



La Ley Daniel (Daniel's Law)

¿Qué hace la Ley Daniel?

La Ley Daniel tiene como finalidad salvar a bebés. No tiene como finalidad hacer sufrir o castigar a nadie. Brinda una opción segura para madres y bebés.

- Una persona que abandona a un recién nacido no puede ser procesada por abandono, si él/ella lleva al bebé ileso a un empleado de un hospital o del centro de atención ambulatoria de un hospital.
- La ley se aplica a bebés de hasta 30 días de vida.
- La persona que deja al bebé no tiene que revelar su identidad.
- A la persona que deje al niño se le pedirá que provea información médica acerca de los padres del bebé y, si es posible, los nombres de los padres del bebé. Esto ayudará al personal médico tratar cualquier problema que tenga el bebé médico.
- El hospital le brindará atención médica y contactará a DSS.
- DSS tendrá la custodia legal del bebé.

La Ley Daniel está diseñada para proveer un refugio seguro para bebés abandonados. Lleva el nombre de un niño que sobrevivió después de ser enterrado en un vertedero de basura justo después de haber nacido. Las enfermeras le pusieron el nombre de Daniel mientras se recuperaba en el hospital.

Como Daniel, otros bebés nacen de mujeres en crisis. Algunos de estos bebés son dejados solos, abandonados por madres y padres que no piensan regresar o mantenerlos.

Si usted está embarazada y confundida o si tiene miedo sobre qué hacer con su bebé o si conoce a alguien que está embarazada y en una situación de crisis, hay personas que pueden ayudar—el Departamento de Servicios Sociales, su departamento de salud pública local y su hospital local.

Para mayor información, contacte al Departamento de Servicios Sociales de Carolina del Sur al (888) 722-2580 (Línea de ayuda para niños, Children's Helpline) o visite la página web <http://www.state.sc.us/dss>.



Primeros pasos hacia la preparación escolar en Carolina del Sur (First Steps)

Primeros Pasos hacia la Preparación Escolar (First Steps) es una iniciativa comprensiva de alcance estatal diseñada para ayudar a preparar a los niños del estado para que empiecen el primer grado listos para tener éxito. Los estudios muestran constantemente que los niños que empiezan el primer grado sin preparación tienen dificultades para ponerse al día y para tener éxito durante el resto de su carrera escolar y posteriormente. Para tratar este problema, la Asamblea General (the General Assembly) promulgó en 1999 la ley a South Carolina First Steps to School Readiness (Primeros Pasos hacia la Preparación Escolar), la que creó una iniciativa pública/privada de alcance estatal para movilizar a comunidades para mejorar el aprendizaje temprano para niños de 0 a 5 años de edad. Desde 1999, First Steps ha contribuido a mejorarse en la preparación escolar de más de 330,000 niños en los 46 condados.

Cada condado tiene una oficina de First Steps que determina cuáles son las mayores necesidades escolares e implementa o mejora los servicios o programas necesarios para aumentar la preparación escolar de los niños locales.

La colaboración entre los sectores públicos y privados provee el marco para el éxito del programa First Steps. Se anima a los padres, líderes de negocios y líderes comunitarios, maestros, agencias locales, organizaciones no lucrativas y grupos religiosos a colaborar para mejorar la preparación escolar en formas bien enfocadas a nivel comunitario. Los resultados se miden a nivel del programa, del condado y del estado.



Primeros pasos hacia la preparación escolar en Carolina del Sur (First Steps)

(continuación)

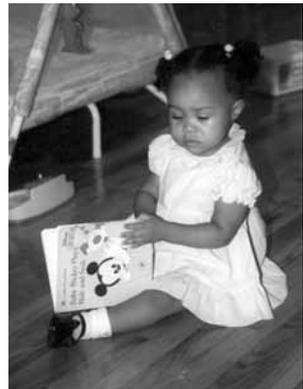
Las metas de First Steps son

- Brindarles a los padres acceso al apoyo que tal vez busquen y quieran para fortalecer a su familia y promover el desarrollo óptimo de sus niños en edad preescolar;
- Incrementar servicios comprensivos para que los niños tengan menos riesgo de tener serios problemas físicos, de aprendizaje y de desarrollo;
- Promover programas preescolares de alta calidad que brindan un ambiente saludable que promoverá un crecimiento y desarrollo normal;
- Prestar servicios para que todos los niños reciban la protección, nutrición y cuidado médico necesarios para que se desarrollen bien durante los primeros años de vida para que empiecen la escuela listos para aprender; y
- Movilizar a comunidades para enfocar sus esfuerzos para prestar mejores servicios que apoyen familias y sus niños pequeños para así permitir que cada niño empiece la escuela saludable y listo para aprender.

Para mayor información contacte a:

South Carolina First Steps to School Readiness
1300 Sumter Street, Suite 100
Columbia, SC 29201
(803) 734-0479 (877) 621-0865 llamada gratuita
(803) 734-1431 fax

Correo electrónico: scatoe@scfirststeps.org
La página web: <http://www.scfirststeps.org>



Índice—Cómo encontrar ayuda

A

Abuso y negligencia infantil 131
 Ácido fólico 2, 124
 Acta de nacimiento 53
 Alcohol y embarazo 4
 Alimentación del bebé 57-60
 Alimentación del bebé con
 biberón 59-60
 Alimentos de emergencia 150, 168
 Amamantar al bebé 57-58
 Asistencia para la familia 147-181
 Asuntos económicos 155
 Ayuda con el combustible 165
 Ayuda de emergencia 165
 Ayuda económica 153
 Ayuda en la comunidad 148-150
 Ayuda Temporal para Familias
 Necesitadas (TANF) 153, 169

B

BabyNet 139
 Biblioteca pública 149

C

Calendario del bebé 95-118
 Calendario de inmunizaciones 69-70
 Cólicos 77, 79
 Comienzo saludable
 (Healthy Start) 142-143
 Cómo cuidar de la madre después del
 parto 120-122
 Cómo saber cuándo hay que llamar al
 médico 79
 Crédito 152
 Cuando el bebé está enfermo 77
 Cuando el bebé llorar 76
 Cuándo se debe llamar al médico
 (síntomas de parto) 33

Cuidado infantil para niños con
 necesidades especiales 156, 159
 Cuidado infantil/
 Guarderías 93, 157-160
 Cupones de Alimentos 165

D

Defectos de los conductos
 neurales 2
 Demostrándole el amor a
 su bebé 52
 Departamento de Educación de
 Carolina del Sur 163
 Departamentos de salud pública por
 condado 170-172
 Desarrollo del cerebro de
 su bebé 84-85
 Diarrea 79
 Dientes del bebé 61
 Dientes y embarazo 19
 Disciplina para el niño 94
 Drepanocitosis (servicios para la
 enfermedad de la anemia
 falciforme) 146
 Drogas y embarazo 3

E

Ecografía 9
 Educación 162, 163
 Educación básica para adultos 162
 Efectos de Alcohol en el Feto 4
 Ejercicio y embarazo 20
 El Departamento de Empleo y Fuerza
 Laboral 162
 El hogar seguro para su bebé 26
 El padre puede marcar la
 diferencia 92

El papel del hombre10-11, 92
 Empleo..... 162
 Enfermedades que las vacunas
 infantiles previenen.....67-68
 Entrenamiento laboral 162
 Escogiendo al médico del bebé 30
 Estrés.....128-129
 Evaluación del recién nacido..... 145
 Examen de audición de su bebé72-73

F
 First Steps Program (Programa de
 primeros pasos)..... 177-178

G
 Guarderías de calidad.....157-160
 Guía de ingresos de Partners for
 Health (Medicaid)..... 134

H
 Head Start.....161
 Historial médico de la familia 127

I
 Infección de oído o dolor
 de oído..... 78
 Ingreso Suplementario de Seguridad
 (SSI)..... 153
 Institutos de formación
 profesional 162

L
 La primera visita prenatal.....5
 Leer..... 163
 Ley Daniel (Daniel's Law) 176
 Línea nacional directa de abuso
 infantil 168
 Línea de Asistencia Temporal para
 Familias Necesitadas (TANF) 169

Línea de atención gratuita
 (Care Line)..... 167
 Línea directa del Centro de
 Información Toxicológica 167
 Lista de control para la salud auditiva
 de su bebé.....74-75
 Llevando a casa a su bebé de forma
 segura.....27-28

M
 Manteniendo a su bebé sano.....62-63
 Manutención infantil154
 March of Dimes 173, 174
 Medicinas..... 81

N
 Necesidades de cuidado de salud de
 su bebé 51-118
 Necesidades de salud de la
 familia.....119-146
 Números de teléfono
 gratuitos167-169
 Nunca sacuda al bebé82-83
 Nutrición y embarazo 13-15

P
 Padres/Madres y bebés.....89-91
 Partners for Health
 (Medicaid).....21-23, 64
 Partners for Health (Medicaid)
 para el bebé..... 64
 Partners for Health (Medicaid) para
 familias de bajos ingresos134
 Paternidad 11
 Planificación Familiar126
 Preparación para el embarazo125
 Preparándose para su bebé 1-50
 Preparando el cuarto del bebé ..24-25
 Preparándose para el hospital ...31-32
 Presupuesto.....152

Problemas con el arrendador 149
 Problemas de barriguita 79-80
 Programa de Cuidado Infantil ABC 175
 Programa de Cumplimiento de Manutención Infantil 157

R

Reconocimientos 182
 Recursos de alimentos 153
 Ropa 165

S

Salud de la madre 6
 Salud bucal del bebé 61
 Seguridad de cunas 24-25
 Seguridad de la silla infantil 27-28
 Seguridad y los bebés 86-88
 Seguro médico (privado) 21-22
 Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Clemson 151
 Servicios de genética 144
 Servicios de Partners for Health (Medicaid) 23
 Servicios de Rehabilitación Infantil 137
 Servicios de salud mental 129
 Servicios para niños con problemas especiales de salud 138-137
 Servicios de salud antes de embarazarse 124
 Servicios legales 164
 Síndrome de Alcohol en el Feto 4
 Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) 54-56
 Silla de seguridad 27-28
 Síntomas de parto 33
 Síntomas de parto prematuro 34-35
 Solicitud de Partners for Health (Medicaid) 132

T

Tabaco y embarazo 3
 Text4baby 8
 Transporte 166
 Transporte de Partners for Health Medicaid 166
 Trimestres 38-50

V

Vacunas 65-71
 Vacunas gratuitas para su niño 71
 Vacunas Para los Niños (VFC) 30
 Violencia en la familia 130
 Visita a domicilio a la nueva mamá y al recién nacido 123
 Vivienda de emergencia 165
 Vómitos 79

W

WIC (Programa para Mujeres, Bebés y Niños) 135-136



Reconocimientos

Un agradecimiento especial a los siguientes patrocinadores financieros que hicieron posible la producción de este libro para cada nuevo padre/madre de Carolina del Sur:

- Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur
- Blue Cross and Blue Shield of South Carolina

Un agradecimiento y aprecio especial al comité asesor que generosamente contribuyó con su tiempo y habilidades al contenido del libro. El comité estuvo conformado por representantes de las siguientes organizaciones:

- Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur
- March of Dimes de Carolina del Sur
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur
- South Carolina First Steps
- Low County Healthy Start
- Departamento de Servicios Sociales de Carolina del Sur
- Safe Kids Midlands (Palmetto Health Children's Hospital)
- Palmetto Health Richland

Muchas gracias por sus habilidades artísticas y editoriales a:

- Sara Stingel
- Stephanie Copple
- Matt Alsup