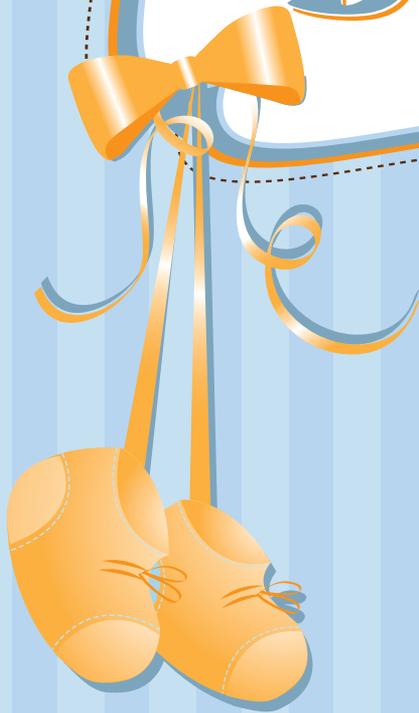


Bienvenido,
Bebé





Queridos padres:

¡Los felicitamos por el nacimiento de su nuevo bebé! Bill y yo queremos darle una cálida bienvenida al nuevo ciudadano de Tennessee.

Es un momento de gran felicidad y emoción, así como de estrés y ansiedad. Los padres y cuidadores quieren hacer todo lo posible para que sus bebés crezcan sanos y fuertes. Definitivamente hay mucho que saber, sobre todo en estos primeros años.

Las investigaciones demuestran que el cerebro de los bebés y el resto de su cuerpo se desarrollan más rápido en los primeros años que en casi cualquier otro momento de su vida. Estos primeros años son muy importantes, y ustedes juegan un papel fundamental para que su bebé crezca sano y feliz.

Esperamos que sepan que no están solos. Pueden pedir consejo a familiares o amigos; algunos padres investigan para encontrar respuestas; otros siguen su propio instinto.

Afortunadamente, también hay muchos recursos en Tennessee que pueden ayudar a guiarlos a ustedes y a su bebé en el camino. Esperamos que este folleto de Bienvenido, Bebé les resulte útil cuando les surjan dudas. Otro gran sitio lleno de información y recursos es www.kidcentraltn.com.

Sobre todo, felicidades de nuevo a ustedes y a su familia. Sepan que cuentan con nuestros mejores deseos y nuestras oraciones al comenzar este nuevo y emocionante viaje.

Atentamente,

Maria Lee

Maria Lee
Primera Dama de Tennessee

Índice

Apoyo al bebé

CHANT 4-5
TennCare Kids 5

Bebe sano

Chequeos del bebé sano 7
Prueba de audición 7
Protección saludable 8
Dientes y sonrisa sanos 9
Información sobre el bebé sacudido 10-11

Un lugar seguro para dormir 11
Buena nutrición 12
Bebés con necesidades especiales 13
Seguimiento de los hitos 14-15

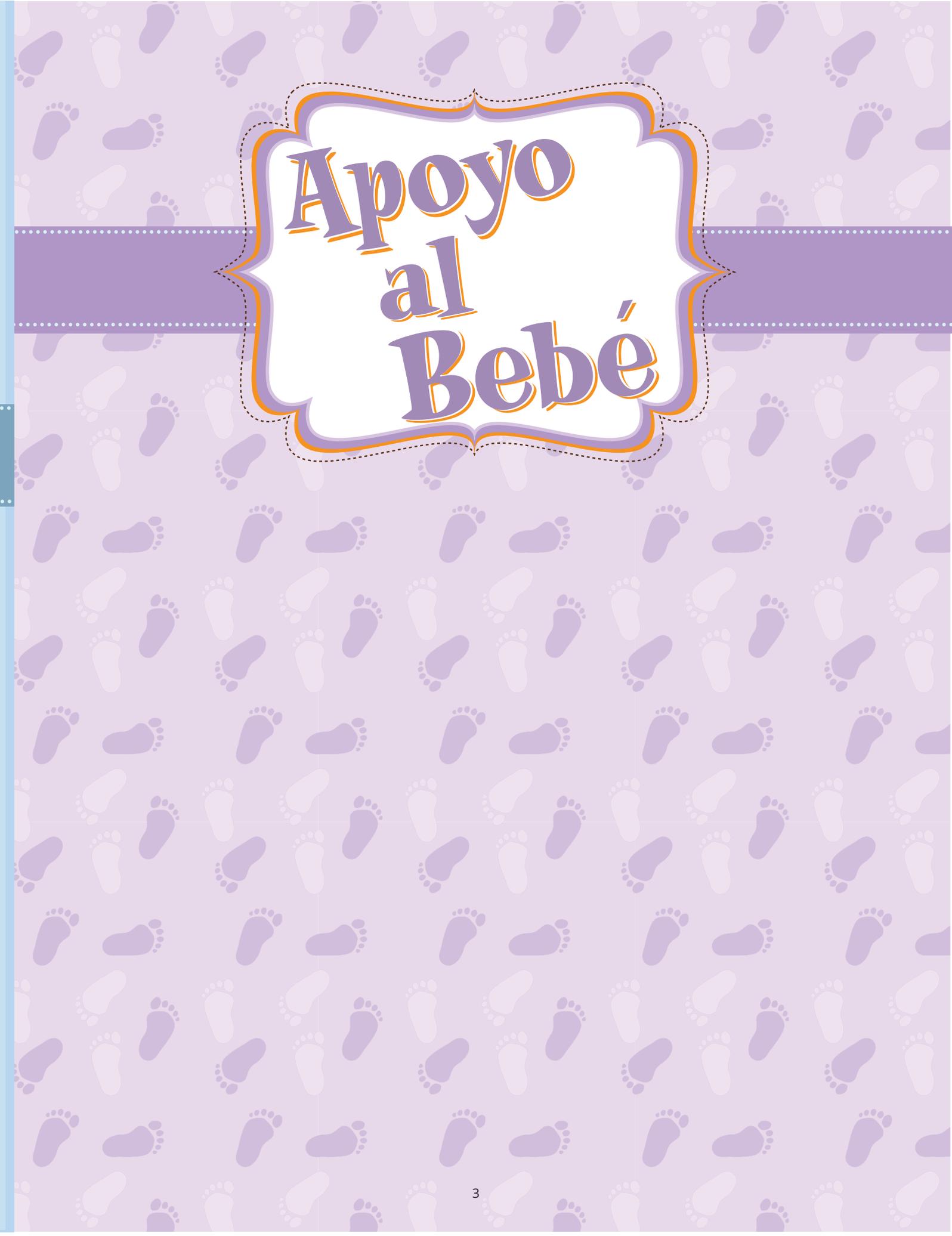
Bebe feliz

Biblioteca de la Imaginación Volante
Hogar seguro y saludable 17
Construir un cerebro fuerte 18-19
Dé a su bebé un hogar sin plomo 19
Mantenga a su bebé seguro en el coche 20-21

Seguridad del bebé en el agua 22

Familia sana

Programas mejorados 24
Cuide de sí mismo 25
El mejor cuidado infantil 26-27
Muchos recursos 27
El padre es importante 28-29
¿Tristeza o depresión después del parto? 30-31
Libre de tabaco 31



Apoyo al Bebé

¿Qué es CHANT?

En el Departamento de Salud de Tennessee estamos encantados de dar la bienvenida a su nuevo bebé. Sabemos que intentar gestionar a la vez muchas de las necesidades de servicios médicos y sociales de su creciente familia puede ser un reto. Para ayudar con estos desafíos, estamos ofreciendo un nuevo enfoque racionalizado para apoyar sus necesidades a través de la detección, remisión, educación y recursos y atención de seguimiento con la Coordinación de Atención de CHANT. CHANT fusionó tres programas de salud pública: Help Us Grow Successfully, Children's Special Services y TennCare Kids Community Outreach. Todas las familias que reúnan los requisitos y estén actualmente inscritas en CCS y HUGS serán inscritas en CHANT.

¿Quién puede acceder a los servicios de CHANT?

Las personas que cualifican para CHANT son:

- Adolescentes y mujeres embarazadas y puérperas (posparto)
- Niños (desde el nacimiento hasta los 21 años)
- Niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica (CYSHCN)
(desde el nacimiento hasta los 21 años)

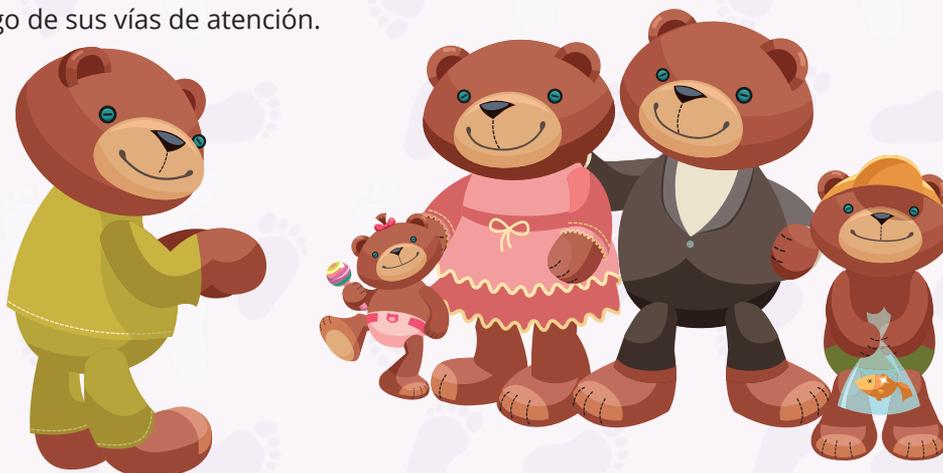


¿Cómo conectarse a CHANT?

Los equipos de coordinación de la atención de CHANT pueden encontrarse en cada condado del estado en los departamentos de salud locales. Se aceptan remisiones de todos los proveedores de servicios médicos y agencias de servicios sociales. También puede remitirse usted mismo a CHANT. Los formularios de remisión, las instrucciones y un listado de los equipos locales de CHANT están disponibles en el sitio web: www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/early-childhood-program/chant.html o poniéndose en contacto con la Directora del Programa CHANT, Lynette.Hicks@tn.gov o (615) 532-8758.

¿Qué esperar?

- Una vez que haya presentado los documentos de remisión, recibirá una llamada telefónica.
- Durante esta llamada se le harán una serie de preguntas de selección.
- Después de la llamada, su coordinador de cuidados se pondrá en contacto con usted.
- Su coordinador de cuidados será su único contacto para toda la asistencia que pueda necesitar a lo largo de sus vías de atención.



CHANT - Acceso a la salud comunitaria y navegación por el sistema en Tennessee

Evaluación y detección exhaustivas

Se evaluará a cada miembro de la familia en cuanto a:

- Necesidades de servicios sociales
- Riesgo para la salud mental/conductual
- Hitos de salud y desarrollo infantil
- Necesidades especiales de atención médica
- Riesgo médico
- Seguro de salud
- Servicios médicos y dentales

Coordinación de la atención médica

- Pone en contacto a las familias con los recursos y servicios necesarios para ayudar a remitirlas y responder a sus necesidades de servicios médicos y sociales.
- Crear planes y objetivos de atención familiar.
- Apoyar a las familias a través de los servicios de CHANT hasta que se satisfagan sus necesidades.
- Conectar a las madres y familias que reúnen los requisitos con los programas de visitas a domicilio.
- Proporcionar apoyo a los niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica (CYSHCN).

Vías de atención

- Salud mental
- Educación sobre la salud y el desarrollo infantil
- Niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica (CYSHCN)
- Centro principal de cuidado dental/remisión
- Evaluación de desarrollo/remisión
- Empleo
- Planificación familiar
- Seguro de salud
- Vivienda
- Verificación de vacunas/remisión
- Pérdida de la madre
- Centro principal de atención médica/remisión
- Embarazo/después del parto
- Pérdida perinatal
- Programa para dejar de fumar
- Remisión a los servicios sociales
- Transición de los CYSHCN de 14 años o más a los servicios de salud para adultos.

TennCare Kids - La buena salud comienza al nacer

Chequéelo

El chequeo médico GRATUITO de su hijo incluirá:

- Antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Pruebas de laboratorio
- Vacunas
- Examen de la vista/audición
- Evaluación de desarrollo/comportamiento (según sea necesario)
- Consejos para mantener a su hijo sano

Haga una cita

Los chequeos y otros servicios son realizados por médicos que son proveedores de atención primaria, dentistas y otros profesionales de la salud.

¿Necesita ayuda para hacer una cita?

- Para las citas médicas o de salud mental, llame a su plan de salud de TennCare.

Dele seguimiento

- Su cita de seguimiento (si es necesario)
- Su próxima visita programada
- Cualquier nuevo problema de salud que surja
- Revisiones dentales cada seis meses

¿Sabía que el plan de salud de su hijo tiene una línea de ayuda de enfermería?

Para hablar con una enfermera, llame a la **línea de ayuda de enfermería 24/7** del plan de salud de su hijo:

- **Amerigroup OnCall (24/7):** 1-866-864-2544 (inglés) o 1-866-864-2545 (español)
- **Línea de enfermería BlueCare 24/7:** 1-800-262-2873
- **UnitedHealthcare Advocate4Me (24/7):** 1-800-690-1606
- **Línea de enfermería TennCareSelect 24/7:** 1-800-262-2873

Bebé Sano

Coloque la
foto de su
bebé aquí

Este libro pertenece a:

Nació el:

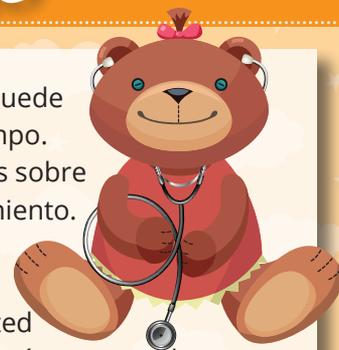
Altura / peso:

Chequeos del bebé sano



Los bebés necesitan ver a su médico muchas veces al principio y luego cada varios meses hasta que tengan 3 años; luego los niños necesitan chequeos anuales

Durante estos chequeos, el médico de su bebé puede prevenir problemas de salud o detectarlos a tiempo. Las madres y los padres pueden hacer preguntas sobre el comportamiento de su bebé o sobre su crecimiento. Intente programar estos chequeos con el mismo profesional de salud cada vez, ya que esta persona es la que mejor conoce a su bebé. Si usted o cualquier otra persona que cuide de su bebé está preocupado en algún momento, pida una cita con el médico de su bebé.



Este es el calendario completo de chequeos para su hijo, desde el nacimiento hasta la segunda infancia:

PRIMER AÑO:

- Al nacer
- 3-5 días
- A 1 mes de edad
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses

SEGUNDA INFANCIA:

- 15 meses
- 18 meses (1½ años)
- 24 meses (2 años)
- 30 meses (2½ años)
- 3 años
- 4 años

Prueba de audición



Es importante asegurarse de que su bebé oye su voz y otros sonidos a su alrededor. Si su bebé no oye bien, el desarrollo del habla y del lenguaje puede estar retrasado. Los primeros años de vida son un momento importante para que su bebé aprenda a hablar.

La audición de su bebé debe ser examinada al mes de nacer. Lo mejor es que se compruebe la audición de su bebé antes de llevarlo del hospital a casa. Es **muy importante** que, si su bebé no supera la primera prueba de audición, un especialista en audición, llamado audiólogo, le realice una prueba de audición completa.

Todas las pruebas deben completarse antes de los tres meses de edad. Hable con su proveedor de salud sobre el futuro de audición saludable de su bebé.

Para más información, visite:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/newborn-screening/newborn-screening/newborn-hearing-screening.html>



Los primeros años de vida son un momento importante para que su bebé aprenda a hablar.



Immunizations and regular check-ups have proven to protect kids from harmful diseases.

Proteja a su bebé

El recién nacido debe empezar a vacunarse a los 2 meses de edad.

A medida que su pequeño crezca, busque el consejo de un profesional de salud de Tennessee para garantizar la salud de su bebé.

Primera infancia: Desde el nacimiento hasta los 2 años

Vacunas recomendadas:

- Vacuna contra la varicela: Entre los 12 a 15 meses
- Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tosferina (DTap): A los 2 meses, 4 meses, 6 meses y entre los 15 a 18 meses
- Vacuna contra la gripe: Cada año antes de finales de octubre, si es posible, a partir de los 6 meses
- Vacuna contra *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib): A los 2 meses, 4 meses, 6 meses (si es necesario; depende de la marca) y entre los 12 a los 15 meses
- Vacuna contra la hepatitis A: Entre los 12 y 23 meses y una segunda dosis 6 meses después de la primera
- Vacuna contra la hepatitis B: Poco después del nacimiento, entre el primer y el segundo mes, y entre los 6 y 18 meses
- Vacuna contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis (triple vírica o MMR): Entre los 12 a 15 meses; sin embargo, los bebés de hasta 11 meses deben recibir una dosis de la vacuna triple vírica antes de viajar al extranjero
- Vacuna antineumocócica (PCV13): A los 2 meses, 4 meses, 6 meses y entre los 12 a 15 meses
- Vacuna contra la poliomielitis (IPV): A los 2 meses, 4 meses y entre los 6 a 18 meses
- Vacuna vacuna antirrotavírica (RV): A los 2 y 4 meses (para la marca Rotarix); o a los 2, 4 y 6 meses (para la marca RotaTeq)

La vacunación ayuda a dar a los bebés y niños pequeños un comienzo saludable. Para muchas vacunas es necesaria más de una dosis, para crear y reforzar la inmunidad. Dado que los virus de la gripe cambian constantemente y que la respuesta inmunitaria del organismo disminuye con el tiempo, todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.

Años preescolares y de primaria: De 3 a 10 años

Vacunas recomendadas:

- Vacuna contra la varicela: Entre los 4 a 6 años
- Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tosferina (DTap): Entre los 4 a 6 años
- Vacuna contra la gripe: Cada año, a finales de octubre, si es posible
- Vacuna contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis (triple vírica o MMR): Entre los 4 a 6 años
- Vacuna contra la poliomielitis (IPV): Entre los 4 a 6 años



Su hijo necesita dosis adicionales de algunas vacunas desde los 3 hasta los 6 años. Es posible que necesite un certificado de vacunación para inscribir a su hijo en la escuela.

Una sonrisa sana

El cuidado de la boca de su bebé empieza ahora. Ayude a su bebé a crecer con unos dientes sanos y una sonrisa saludable para toda la vida.

Mantenga limpias las encías y los dientes de su bebé comenzando buenos hábitos desde ahora

- Limpie suavemente las encías de su bebé con un paño suave y húmedo después de cada alimentación.
- Cuando a su bebé le empiecen a salir los dientes, cepíllelos suavemente. Poner una pequeña cantidad de pasta dental fluorada, del tamaño de un grano de arroz, en un cepillo dental suave para bebés.
- Cepíllelo 2 veces al día, una por la mañana y otra antes de acostarlo.

Lleve a su hijo al dentista para un primer chequeo después de la erupción del primer diente o antes de que cumpla un año.

Ayude a evitar que su bebé tenga caries.

- Poner en los biberones y en las tazas para sorber solo agua, fórmula, leche o leche materna.
- Evita llenar los biberones y las tazas con bebidas azucaradas.
- Nunca acueste a su bebé con un biberón.
- Utilice chupetes limpios: no los moje con azúcar o miel.
- Las caries son causadas por las bacterias de nuestra saliva, que pueden transmitirse de persona a persona. Intente no compartir la saliva con su bebé utilizando la misma cuchara o lamiendo el chupete para limpiarlo.

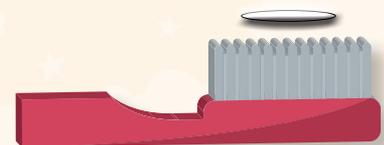
La primera visita al dentista de su bebé debe ser en los primeros 6 meses o, al menos, antes de su primer cumpleaños. No espere a tener una urgencia dental.

Recurso: DentaQuest • 1-855-418-1622 • dentaquest.com

Cuadro de erupción de los dientes de leche

	DIENTES PERIORES	ERUPCIÓN	CAÍDA
	Incisivo central	8 a 12 meses	6 a 7 años
	Incisivo lateral	9 a 13 meses	7 a 8 años
	Colmillo	16 a 22 meses	10 a 12 años
	Primer molar	13 a 19 meses	9 a 11 años
	Segundo molar	25 a 33 meses	10 a 12 años
	DIENTES INFERIORES	ERUPCIÓN	CAÍDA
	Segundo molar	23 a 31 meses	10 a 12 años
	Primer molar	14 a 18 meses	9 a 11 años
	Colmillo	17 a 23 meses	9 a 12 años
	Incisivo lateral	10 a 16 meses	7 a 8 años
	Incisivo central	6 a 10 meses	6 a 7 años

Consejo sobre la pasta de dientes para niños:



0 a 3 años: grano de arroz



Más de 3 años: tamaño de un guisante

Información sobre el bebé sacudido

¿Se siente frustrado? Es normal

Todos los bebés lloran, algunos mucho más que otros. Incluso el cuidador más paciente puede sentirse frustrado. Llorar de 2 a 4 horas al día es normal. La mayor cantidad de llanto suele ocurrir entre los 2 y 3 meses. Averiguar por qué llora su bebé puede ayudarle a sentirse como un gran padre y ayudará a su bebé a desarrollarse de formas importantes.

Cómo entender a su bebé cuando llora:

- **¿Tiene hambre?** El contacto piel con piel durante la alimentación ayuda a calmar al bebé.
- **¿Necesita eructar?** Los eructos hacen que su bebé se sienta mejor.
- **¿Hay que cambiarle el pañal?** Asegúrese de que el bebé esté cómodo.
- **¿Está cansado?** Cargue a su bebé. Pruebe el contacto de piel con piel.
- **¿Se siente enfermo?** Compruebe la temperatura de su bebé.
- **¿Está aburrido?** Pruebe mecerlo, sacarlo a pasear o darle un paseo en el coche.
- **¿Demasiada actividad?** Lleve al bebé a una habitación tranquila.

Tenga un plan:

Si siente que podría perder el control, deje a su bebé en un **lugar seguro** y aléjese. Un plan puede ayudarle si lo ha intentado todo y su bebé sigue llorando. El plan puede cambiar a medida que el bebé cambie. Cuide de sí mismo para poder cuidar de su bebé. Pruebe estas actividades calmantes como parte de su plan:

- **La regla de los 10 pies.** Acueste al bebé en un lugar seguro sobre su espalda y aléjese 10 pies hasta que usted se calme.
- **Respire.** Respira profundamente para ayudar a calmar los sentimientos de ira y tensión.
- **Hable con alguien.** Llame a un amigo o a un pariente que lo escuche y sea comprensivo.
- **¡Llame a la Línea de Padres! 1-800-356-6767**
- **Llame a su médico.** Pregunte al profesional de la salud de su bebé si cree que hay algo que no va bien.

Recuérdese a sí mismo que está haciendo lo mejor que puede

Comparta su plan:

Comparta su plan con todas las personas que cuidan de su bebé. Anímeles a elaborar su propio plan. Asegúrese de que saben que sacudir a un bebé puede causar lesiones duraderas e incluso la muerte. Dígalas que lo llamen en cualquier momento si se sienten frustrados o enfrentan problemas para calmar a su bebé.

No puede hacer que un bebé deje de llorar. Cuando lo haya probado todo, ¡recompénsese por haberlo intentado!

Si cree que su bebé ha sido sacudido, no espere. Busque ayuda médica de inmediato.

Sacudir a un bebé puede causar ceguera, convulsiones, discapacidades físicas o de aprendizaje y la muerte. Es posible que su bebé haya sido sacudido si parece:

- | | | |
|----------------------------------|--|---|
| • Dormir demasiado | • Tener convulsiones | • Tener problemas para respirar |
| • Menos alerta | • Tener problemas para chupar o tragar | • Rígido o que sostiene su cuerpo en una postura arqueada |
| • Pálido o tiene la piel azulada | • Inconsciente | |
| • Vomitar | | |

¿No puede más? Llame a la Línea de Padres. La Línea de Padres ofrece asesoramiento confidencial a los padres, remisiones a servicios comunitarios y apoyo. Los consejeros están disponibles las 24 horas del día. Llame al 1-800-356-6767

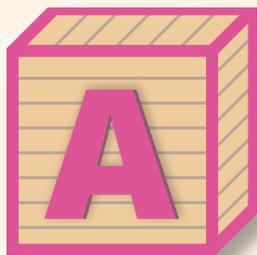


Nunca sacuda a un bebé o a un niño pequeño. Tenga un plan para cuando lllore. Aléjese si se siente frustrado.



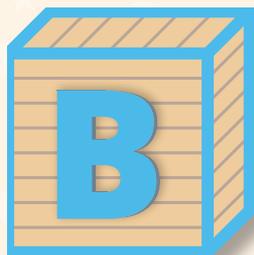
Un lugar seguro para dormir

Los conceptos básicos del sueño seguro



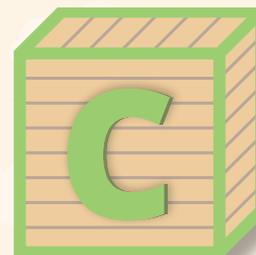
Solo

- Poner al bebé a dormir solo en su propia cuna o moisés sin otros niños o adultos.
- No hay juguetes, mantas, almohadas o protectores de cuna en sus alrededores.



En la espalda

- Poner siempre a los bebés a dormir boca arriba tanto por la noche como a la hora de la siesta.



En una cuna

- Las cunas y los moisés son los lugares más seguros para que duerman los bebés.
- Regrese siempre a su bebé a su cuna después de alimentarlo. Para facilitar la alimentación de su bebé, tenga una cuna o un moisés al lado de su cama.



Los bebés deben dormir SOLOS, BOCA ARRIBA y en una CUNA.

Consejos adicionales

- Evite fumar. Los bebés se ven afectados cuando su madre fuma o la gente fuma a su alrededor.
- Se recomienda la lactancia materna durante el primer año de vida y de forma exclusiva durante los seis primeros meses.
- El bebé debe ir vestido con ropa liviana para dormir. Ajuste la temperatura ambiente en un rango que sea cómodo para un adulto vestido con ropa liviana.



La lactancia materna es lo mejor

La lactancia es algo especial que sólo usted puede proporcionar a su bebé.

- Le ayuda a usted y a su bebé a establecer un vínculo con su familia.
- La lactancia es un momento en el que puede relajarse y disfrutar de su bebé.

TENNESSEE

Línea directa de lactancia materna

855-423-6667

855-4BF-MOMS

24 horas al día / 7 días a la semana



La lactancia materna es lo mejor para su bebé y para usted

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Siempre lista para alimentar, la leche materna es fácil de digerir para la barriga de su bebé. La leche materna puede ayudarles a escupir menos y a tener menos diarrea y estreñimiento. También protege a su bebé contra las infecciones y las alergias alimentarias. La lactancia materna ayuda a las madres a mantener un peso saludable y a proteger contra algunos tipos de cáncer.

La mayoría de las madres pueden amamantar, inclusive aquellas:

- De todas las edades • Con pechos pequeños • Que hayan tenido más de un bebé • Que hayan tenido una cesárea • Que trabajen o vayan a la escuela



Los alimentos saludables ayudan a los miembros de su familia a obtener la nutrición que necesitan.

Los numerosos servicios del programa WIC pueden ayudar a las familias a tener embarazos sanos, bebés sanos y ayudar a los niños pequeños a estar preparados para aprender.

- WIC ofrece a las familias: Ayuda para la lactancia materna, prestaciones para comprar alimentos saludables, remisiones a servicios médicos y sociales, y consejos

para comer bien y mejorar la salud.

- El personal de WIC se reúne con cada persona que participa en el programa WIC para: Ayudar a las familias a hacer cambios para mejorar su salud, hablar de cómo comer sano, dar consejos personales de nutrición y ayudar a elegir alimentos saludables.
- Los servicios de WIC pueden ser utilizados por: Mujeres embarazadas, madres primerizas (hasta seis meses después de haber tenido el bebé), madres lactantes (hasta un año después de haber tenido el bebé), bebés y niños de hasta cinco años.

Debe vivir en Tennessee y cumplir con los requisitos de ingresos.

- WIC es para todo tipo de familias de Tennessee: madres y padres casados o solteros, trabajadores o desempleados. Si usted es padre, madre, abuelo, padre adoptivo o tutor legal de un niño menor de cinco años, puede solicitar al programa WIC.
- Cuando solicite el programa WIC, hará una cita para visitar la clínica WIC de su vecindario.
- Una vez inscrito, se le entregará una tarjeta de TNWIC que podrá utilizar en las tiendas comprar cereales, jugos, leche, queso, huevos, mantequilla de cacahuete, cereales integrales, frijoles secos, frutas y verduras frescas o congeladas, alimentos para bebés y cereales para niños.

Para obtener más información o localizar una clínica WIC en su zona, llame a 1-800-DIAL-WIC (1-800-342-5942) o visite <http://tn.gov/wic>



Ayuda para necesidades especiales

¿Su bebé tiene alguna discapacidad o retraso? Existe ayuda para los niños con discapacidad y sus familias. El futuro es prometedor.

TN Disability Pathfinder es un buen punto de partida. Todos estos programas ayudan a las familias de cualquier lugar de TN. Llame al programa o visite el sitio web para obtener más información.

Tennessee Disability Pathfinder

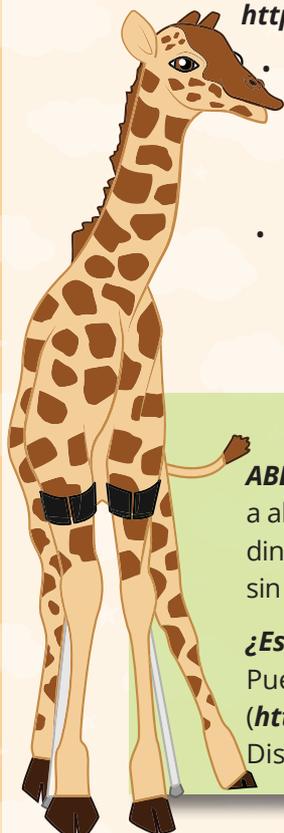
Tennessee Disability Pathfinder es un sitio web y una línea telefónica para que las familias encuentren ayuda por discapacidad. Ofrece información gratuita para todo tipo de discapacidades y todas las edades. El sitio web de Pathfinder también está publicado en español. El sitio web de Pathfinders también se muestra en español. La línea de ayuda también puede ayudar a quienes llaman y no hablan inglés.



Llame a Pathfinder al 800-640-4636 o visite www.familypathfinder.org.

Recursos para niños con discapacidad y sus familias:

- **Sistema de Intervención Temprana de Tennessee • (800) 852-7157**
Programa de educación para niños con discapacidades o retrasos: Desde el nacimiento hasta los 2 años
<https://www.tn.gov/education/early-learning/tennessee-early-intervention-system-teis.html>
- **Servicios Especiales para Niños • (615) 741-7353**
Ayuda para la atención médica, terapias, medicamentos y equipo médico de niños con discapacidades físicas y necesidades médicas especiales: Desde el nacimiento hasta los 21 años.
<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/mch-cyshcn/mch-cyshcn-css.html>
- **Programa de apoyo a las familias • (615) 532-6552**
Ayuda para pagar necesidades como el relevo de descanso a cuidadores, hacer su casa accesible, apoyo psicológico, etc.
<https://www.tn.gov/didd/for-consumers/family-support.html>
- **Partners in Policymaking Formación en liderazgo • 615-532-6615**
Aprenda a obtener la ayuda que su hijo necesita. ¡Aprenda a ser un líder!
Conozca a otros padres, madres y personas con discapacidad.
www.tn.gov/cdd



Empiece a ahorrar para el futuro de su hijo

ABLE TN es un programa que ayuda a las personas con discapacidades y a sus familias a ahorrar dinero para sus necesidades futuras. No tiene que pagar impuestos por el dinero. Una cuenta con ABLE permite a una persona con discapacidad ahorrar dinero sin perder sus beneficios, como Medicaid o el Seguro Social.

¿Es usted un padre o una madre con discapacidad?

Puede obtener ayuda de The Association for Successful Parenting (<http://achancetoparent.net/>) and The National Research Center for Parents with Disabilities (<http://heller.brandeis.edu/parents-with-disabilities/>).

Para solicitar una un kit para padres GRATUITO de "Aprenda las señales. Actúe con anticipación" o para obtener ayuda para encontrar recursos en su zona, visite www.cdc.gov/ActEarly o llame al: 1-800-CDC-INFO

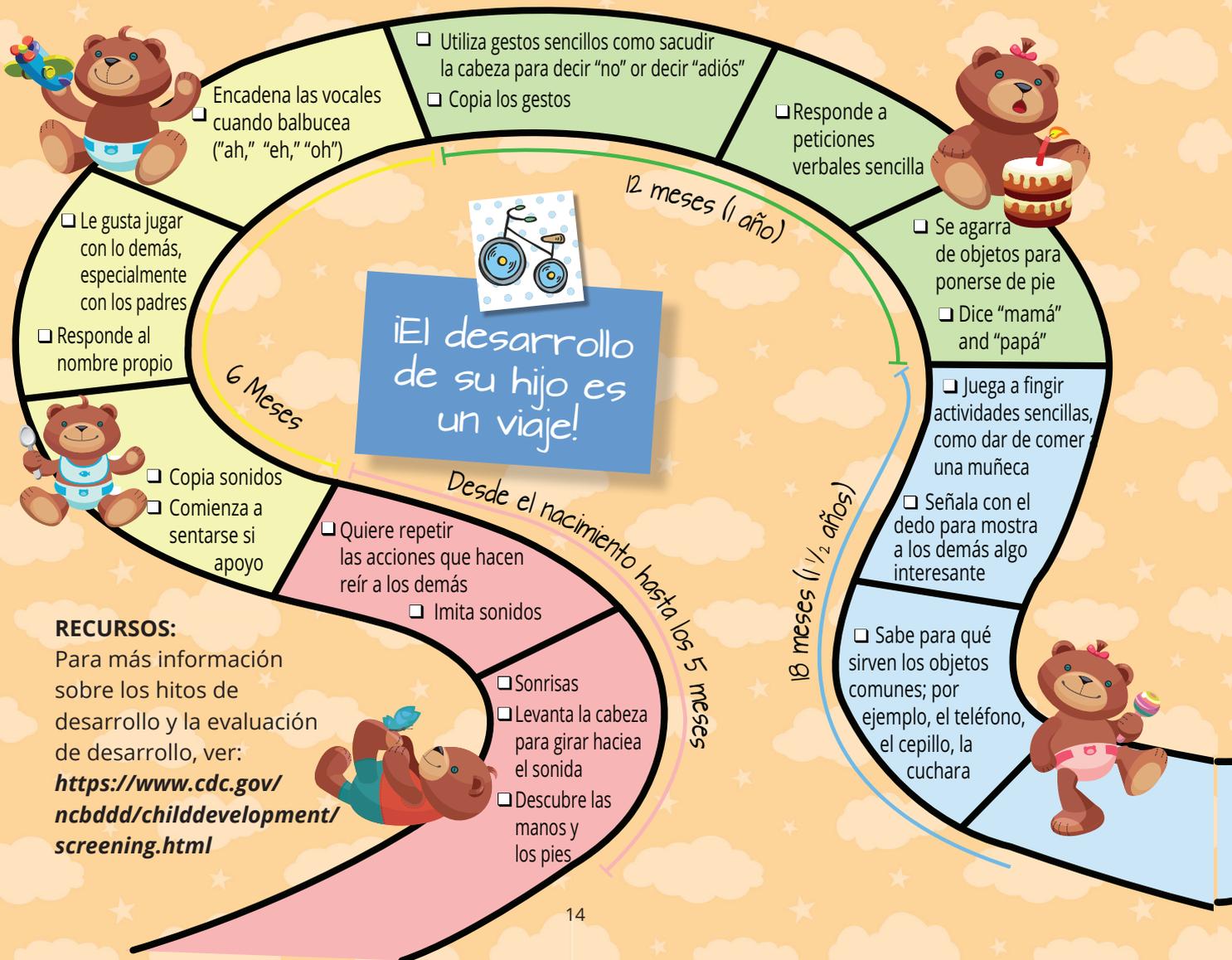
Descubra más sobre los hitos de su bebé aquí: https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

Descargue las aplicaciones para hacer un seguimiento.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html>

Asegúrese de que su proveedor de atención médica le pregunte sobre el desarrollo en cada chequeo del niño.

PIDA AL MÉDICO QUE LE PONGA EN CONTACTO CON EL SISTEMA DE INTERVENCIÓN TEMPRANA DE TENNESSEE PARA UNA EVALUACIÓN GRATUITA. Averigüe si su hijo puede recibir servicios gratuitos como terapia del habla o fisioterapia. Si su proveedor de servicios médicos no puede ponerle en contacto, puede hacerlo usted mismo. Visite <https://www.tn.gov/education/early-learning/tennessee-early-intervention-system-teis.html> o llame al 1-800-852-7157. Si su hijo tiene 3 años o más, llame a su sistema educativo local y pida hablar con alguien que pueda ayudarle a que su hijo sea evaluado.



RECURSOS:

Para más información sobre los hitos de desarrollo y la evaluación de desarrollo, ver: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/screening.html>

**HAGA TODAS
SUS PREGUNTAS DURANTE LA
CITA; USTED ES QUIEN MEJOR CONOCE A SU
HIJO Y SUS PREOCUPACIONES SON IMPORTANTES.**

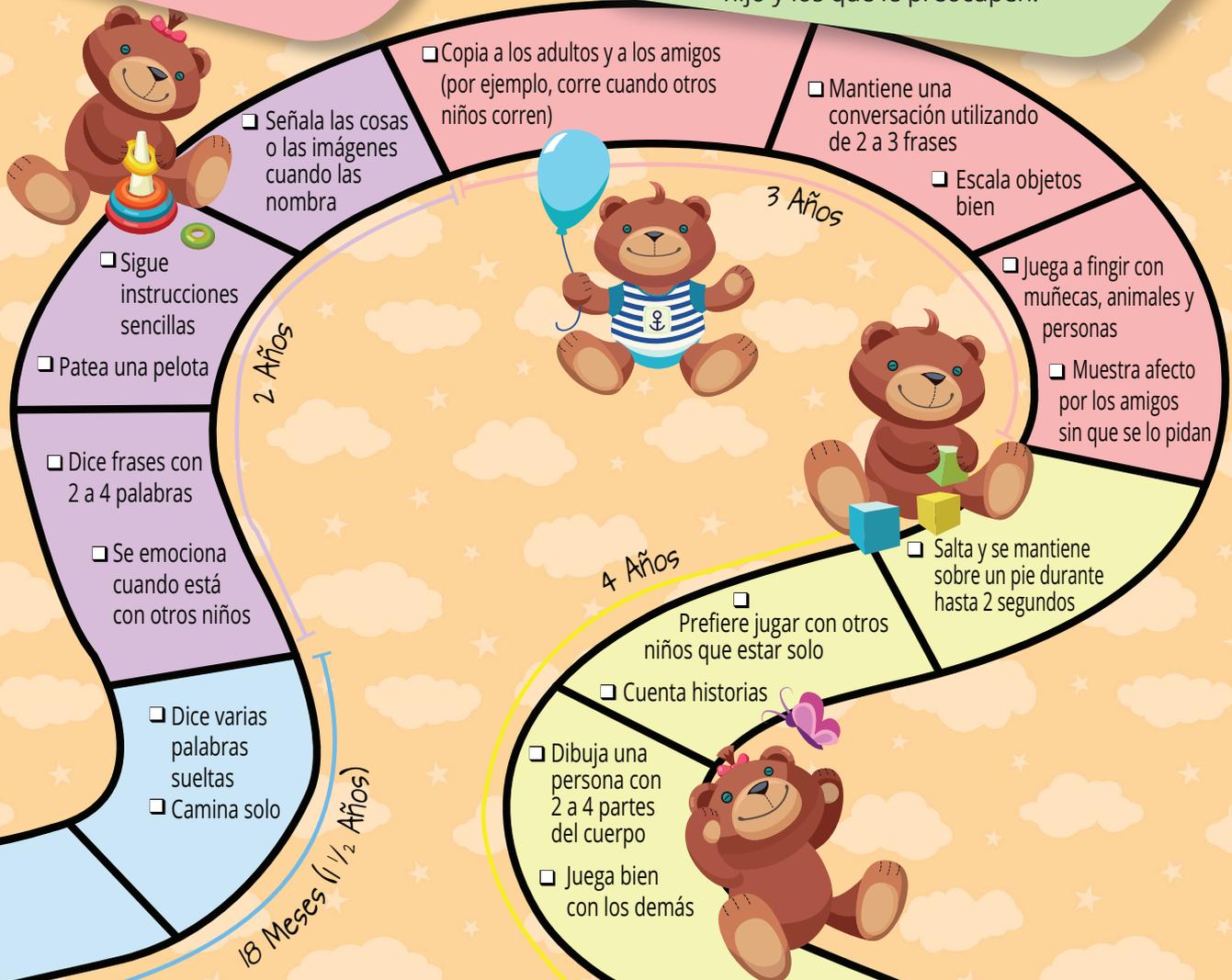
Dígale al proveedor de atención médica al comienzo de la cita que le preocupa algo. Comparta la lista de control de los hitos y las preguntas que haya anotado. Si parece que tienen prisa, pregunte si debe programar otra cita. **Pregunte por los resultados más recientes de la evaluación de desarrollo de su hijo. Si no se le ha hecho un examen, pídale.** Tome notas para recordar lo que le dice el médico y lo que debe hacer a continuación.

**PREGUNTE AL MÉDICO SOBRE LA
EVALUACIÓN DE DESARROLLO.**

La evaluación de desarrollo se produce cuando el médico le pide que rellene un cuestionario. Le preguntará sobre cómo juega, aprende, habla, actúa o se mueve su hijo. La información que usted proporcione ayudará al médico a comprender la mejor manera de ayudar a su hijo. La evaluación de desarrollo es para todos los niños. Se realiza en diferentes momentos de su crecimiento, o siempre que haya alguna preocupación.

UTILIZAR UNA LISTA DE CONTROL DE HITOS.

Visite www.cdc.gov/Milestones para encontrar la lista de control de los hitos correspondientes a la edad de su hijo. Utilícela para dar seguimiento al desarrollo de su hijo. Cuando llegue el momento de hablar con el médico, anote las preguntas que tenga y muéstrelle los hitos que ha alcanzado su hijo y los que le preocupen.



Bebé Feliz



Para que su cerebro
crezca sano, los bebés
necesitan muchas
palabras de cariño.

Un hogar seguro y saludable

Cada año, los peligros en el hogar causan millones de enfermedades y lesiones en todo el país. Muchos pueden detenerse manteniendo su casa sana y segura.

Un hogar seguro es donde empieza la buena salud.

Un buen comienzo para un hogar saludable es aprender los ocho principios de **los Hogares Saludables**.

Mantenga su casa **limpia, seca y segura**. Mantenga las **plagas** y los **productos químicos** fuera. Tenga una **buena**

circulación de aire y haga la **reparaciones** necesarias. Mantenga la **temperatura** a un nivel saludable.

LIMPIO:

Los hogares limpios ayudan a reducir las plagas y el contacto con cosas que pueden causar enfermedades.

LIBRE DE PLAGAS:

Los ratones y las cucarachas pueden provocar ataques de asma en los niños. El uso incorrecto de los plaguicidas puede agravar los problemas de salud. Los rastros de plaguicidas en los hogares también pueden enfermar a los niños.

CIRCULACIÓN DE AIRE:

El aire fresco mejora la respiración.

SECO:

Las casas húmedas invitan a los ácaros, las cucarachas, los roedores y el moho.

LIBRE DE CONTAMINANTES:

Las exposiciones químicas incluyen el plomo, el radón, el monóxido de carbono, los pesticidas, el humo del tabaco y el asbesto. El contacto con estos contaminantes suele ser mayor en el interior de la vivienda que en el exterior.

TEMPERATURA: El frío o el calor extremos en su casa pueden perjudicar su salud.

SEGURO:

La mayoría de las lesiones de los niños se producen en el hogar. Las caídas son la causa de la mayoría de estas lesiones, seguidas de las lesiones por objetos en el hogar, las quemaduras y las intoxicaciones.

REPARADAS:

Las casas que necesitan reparaciones pueden tener problemas de humedad, plagas, pintura con base de plomo y otras condiciones insalubres. La pintura con plomo desgastada en las casas construidas antes de 1978 es la principal causa de intoxicación por plomo en los niños.



Un hogar saludable está libre de cosas que pueden causar problemas de salud o lesiones.



Experiencias de vida



¿Qué se considera una experiencia de vida negativa?

- Humillaciones frecuentes
- Insultos frecuentes
- Blasfemias frecuentes
- Ser empujado, agarrado o abofeteado a menudo
- Tener miedo con frecuencia de ser herido
- Contacto sexual inapropiado una sola vez
- No sentirse querido
- Violencia doméstica
- Miembro del hogar que abusa de drogas
- Miembro del hogar con enfermedad mental
- Algún miembro del hogar intentó suicidarse
- Miembro del hogar en la cárcel
- Separación o divorcio de los padres
- Los miembros de la familia no le apoyan

¿Qué se considera una experiencia de vida positiva?

- Pasar tiempo de calidad con su hijo
- Hacerle saber diariamente que lo quiere
- Decirle que tiene un propósito en la vida
- Ser el sistema de apoyo de su hijo haciéndole saber que si necesita ayuda, usted estará a su lado para ayudarlo.
- Desarrollar a su hijo emocionalmente.
- Leer a su hijo desde el momento en que nace
- Demostrar a su hijo que usted es fuerte, cariñoso y solidario
- Elogiar los puntos fuertes de su hijo

Un poco de estrés es normal, pero demasiado puede causar problemas

La construcción del cerebro comienza en los primeros años.

Las experiencias de los primeros años de vida moldean literalmente el desarrollo del cerebro del bebé. Estas experiencias sientan las bases del desarrollo de su bebé y del comportamiento posterior. Una base sólida de experiencia de vida positiva en los primeros años conduce a resultados positivos.

Una base débil de experiencias de vida negativas puede conducir a dificultades posteriores. Hacer las cosas bien a la primera es más fácil que intentar arreglarlas después. Las experiencias infantiles adversas son experiencias estresantes o traumáticas que se producen durante la infancia, como la pérdida de un ser querido, los desastres naturales, los abusos o el abandono.

Cuando los factores de estrés causan problemas:

ESCUCHE las necesidades, los miedos o las preocupaciones de su hijo. **DE** mucho apoyo y tranquilidad. **¡HABLE!** Pida ayuda a sus familiares, amigos de confianza o a un profesional.



Construir un cerebro fuerte

TODOS tenemos alguna experiencia de vida negativa.

Demasiadas experiencias de vida negativas antes de que el niño cumpla 18 años pueden provocar cambios genéticos, activando o desactivando genes que afectan la salud de su hijo. Dele a su hijo experiencias infantiles increíbles que le ayuden a equilibrar las malas que puedan ocurrir.

Recursos en Tennessee:

Información sobre los factores de estrés de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/ace/index.htm

Recursos para padres: www.kidcentraltn.com

Estrategias de crianza: www.healthychildren.org y www.playnicely.org

Servicios y recursos comunitarios: www.211.org

Línea de ayuda a los padres: 1-800-CHILDREN or 1-800-356-6767

Más información sobre las experiencias infantiles adversas:

ACES: <https://www.tn.gov/dcs/program-areas/child-health/aces.html>

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Tennessee Chapter



Un hogar sin plomo

La buena salud empieza en casa



tn.gov/HealthyHomes

Para obtener más información, visite el Programa de Prevención de la Intoxicación por Plomo Durante la Niñez de Tennessee en <https://www.tn.gov/health/health-program-areas/mch-lead.html>

No existe un nivel de plomo en la sangre seguro para los niños. Incluso niveles bajos de plomo en la sangre pueden afectar al desarrollo del niño y causar problemas de salud. El plomo puede encontrarse en la pintura, el polvo, los alimentos, los juguetes, el agua e incluso el aire.

HE AQUÍ ALGUNAS FORMAS DE PROTEGER A SU FAMILIA DEL PLOMO:

- Hable con el médico de su hijo sobre un análisis de sangre para detectar el plomo.
- Pregunte a su médico sobre el riesgo durante los chequeos.
- Observe su casa en busca de pintura desconchada, descascarillada o descascarillada.
- Los niños y las mujeres embarazadas no deben vivir en casas construidas antes de 1978 que estén siendo reparadas.
- Lave las manos y los juguetes de sus hijos.
- Limpie regularmente el suelo con una fregona húmeda y las superficies de las ventanas con un paño húmedo.
- No permita que su hijo juegue en la tierra cerca de una casa o edificio antiguo.

¡Utilice un asiento elevador para todos los viajes!

Las lesiones causadas por vehículos de motor son una de las principales causas de muerte de niños en Estados Unidos. Utilizar un asiento elevador en el auto puede mantener a sus hijos a salvo en caso de accidente. Si los padres y cuidadores utilizan el asiento elevador adecuado para cada viaje, podremos proteger mejor a los niños y ayudar a evitar tragedias.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda:

EDAD/TALLA DEL NIÑO	TIPO DE ASIENTO	DIRECTRICES GENERALES
<p>Primería infancia</p> <p>Menos de 1 año, o cualquier niño de no más de 20 libras (9 kg)</p> <p>Asiento trasero</p>	 <p>Orientado hacia atrás</p>	<p>Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento orientado hacia atrás hasta que alcancen el peso o la altura máximos permitidos por el fabricante de su asiento elevador. La mayoría de los asientos convertibles tienen límites que permiten a los niños viajar orientados hacia atrás durante 2 años o más.</p>
<p>Segunda infancia</p> <p>de 1 a 3 años y más de 20 libras (9 kg)</p> <p>Asiento trasero</p>	 <p>Orientado hacia delante (Ver nota importante más abajo)</p>	<p>Los niños que han superado el límite de peso o altura de su asiento elevador orientado hacia atrás deben utilizar un asiento orientado hacia delante con un arnés durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante de su asiento elevador. Muchos asientos pueden acomodar a niños de hasta 65 libras (30 kg) o más. Todos los niños cuyo peso o estatura</p>
<p>Niños pequeños</p> <p>De 4 a 8 años y con una altura inferior a 4 pies y 9 pulgadas (1.5 m)</p> <p>Asiento trasero</p>	 <p>Asiento</p>	<p>Todos los niños cuyo peso o estatura superan el límite de orientación hacia delante de su asiento de seguridad en el coche debe utilizar un asiento elevador de posicionamiento del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajuste correctamente, normalmente cuando hayan alcanzado 4 pies y 9 pulgadas (1.5 m) de altura y tengan entre 8 y 12 años de edad. Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero.</p>
<p>Niños mayores</p> <p>De 9 a 12 años y con una altura igual o superior a 4 pies y 9 pulgadas (1.5 m)</p> <p>Se recomienda el asiento trasero</p>	 <p>Sistema de cinturón de seguridad</p>	<p>Cuando los niños tienen la edad y el tamaño suficientes para que el cinturón de seguridad del vehículo les ajuste correctamente, deben utilizar siempre los cinturones de seguridad de regazo y hombro para obtener la mejor protección. Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero.</p>

*El asiento debe cumplir con las Normas Federales de Seguridad de Vehículos Motorizados y ser utilizado de acuerdo con el sistema de seguridad para niños o las instrucciones del fabricante del vehículo.

¡Disfrute del viaje!

Para más información:

- Para más información, visite www.aap.org/healthtopics/carseatsafety.cfm o <https://tntrafficsafety.org/cps>
- ¡Existe ayuda! Encuentre ayuda para instalar su asiento elevador en el auto de forma segura en un centro de adaptación cerca de usted: <https://tntrafficsafety.org/cps-fitting-stations>

Si desea información sobre los asientos elevadores para niños con necesidades especiales, póngase en contacto con:

- Hospital Infantil Monroe Carell Jr. de Vanderbilt (615-936-1869) o
- Centro Nacional para el Transporte Seguro de Niños con Necesidades Especiales www.preventinjury.org

Comprobaciones de seguridad de los asientos elevadores

- Utilice un asiento elevador con respaldo alto si su auto no tiene reposacabezas.
- Instale los asientos elevadores del auto utilizando el cinturón de seguridad del vehículo o el sistema de cierre del auto.
- No coloque nunca un asiento orientado hacia atrás delante de una bolsa de aire activa (riesgo de lesión en el cuello).
- No coloque nunca a un niño de menos de 4 pies y 9 pulgadas (1.5 m) de altura delante de una bolsa de aire activa (riesgo de lesión en el cuello). En el caso de vehículos sin asientos traseros, empuje el asiento lo más lejos posible de la bolsa de aire.
- El asiento trasero es siempre el lugar más seguro para un niño.

Cada vez que viaje en auto, compruebe:

- **La firmeza del asiento elevador:** El asiento elevador del auto no debe moverse más de una (1) pulgada de lado a lado o de adelante hacia atrás cuando se verifique en el recorrido del cinturón.
- **La firmeza del arnés de los hombros:** No deberá ser capaz de pellizcar el arnés cuando está correctamente instalado.
- **La posición del broche a nivel del pecho:** Coloque el broche sobre el pecho del niño a la altura de la axila.
- Cuando se utiliza un asiento elevador, el cinturón de hombro debe cruzar sobre la clavícula y el pecho (no el cuello) y el cinturón de cadera debe quedar por debajo de la cintura o el abdomen.





El ahogamiento accidental es la causa de muerte por lesiones más común en niños de 1 a 4 años.

Para más información, visite:

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/campaigns/drowning-prevention/Pages/default.aspx>

Cuando traiga a casa un nuevo bebé, tome medidas para proteger a su hijo de los peligros del agua en el hogar.

Haz lo mismo cuando visite a sus amigos o familiares.

Recuerde que los niños pueden ahogarse en tan solo

1 a 2 pulgadas de agua,

y puede ocurrir de forma rápida y silenciosa.

Manténgase al **alcance de la mano** siempre que su bebé esté cerca de agua

No confíe en los asientos o anillos de baño para mantener a su bebé seguro. Un adulto debe estar siempre vigilando.



Vacíe **los cubos, las bañeras y las piscinas para niños** después de cada uso.



Instale un pestillo o una cubierta para la perilla en la puerta del baño.

Lista de control de seguridad para cualquier piscina o cuerpo de agua

- Aprender reanimación cardiopulmonar (RCP)/primeros auxilios y vigilar a los niños y jóvenes en todo momento
- Tener equipo de rescate y un teléfono cerca de la piscina
- Verificar que tiene una valla alrededor de los cuatro lados, especialmente entre la piscina y la casa
- La puerta debe abrir hacia fuera y cerrarse automáticamente y el pestillo debe estar demasiado alto para que un niño pueda alcanzarlo



Familia Sana



¿Qué es PRAMS?

PRAMS son las siglas en inglés del “Sistema de Monitoreo de la Evaluación de Riesgos del Embarazo”. Se trata de una lista de preguntas enviada por correo a las madres que han tenido un nuevo bebé.

¿Qué preguntas hace PRAMS?

PRAMS hace preguntas sobre:

- Sus acciones antes, durante y después del embarazo
- Su salud
- La salud de su bebé

¿Cómo me seleccionan para participar?

Cada mes se seleccionará un grupo de madres que hayan dado a luz recientemente en Tennessee a partir de los certificados de nacimiento del estado.

¿Cómo funciona la encuesta PRAMS?

Si es seleccionada, se le enviará una lista de preguntas por correo. Solo tiene que rellenar la lista y devolverla en el sobre franqueado gratuito dirigido al Departamento de Salud de TN.

¿Por qué debo participar?

Sus respuestas ayudarán a salvar la vida de los bebés y a mejorar la salud de las nuevas madres y los bebés en Tennessee.

¿Se mantendrán mis respuestas en privado?

Sí. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su nombre no aparecerá en ningún informe de PRAMS.



Es la mejor fuente de datos para mamás y bebés!

¿Preguntas?

Lláme gratis al 1-877-984-8662

O visite nuestro sitio web en
<http://www.cdc.gov/PRAMS/>



Es importante cuidarse a sí misma

Cuidarse a sí misma es tan importante como cuidar de su nuevo bebé.

Intervalos saludables entre partos

Usted quiere lo mejor para su nuevo bebé. Por eso es importante dejar que tu cuerpo se cure. Esperar al menos dieciocho meses antes de tener otro bebé es algo saludable. Es mejor para usted, para su bebé y para toda la familia. Es posible que su próximo bebé no reciba lo que necesita de su cuerpo y que llegue antes de tiempo si tiene otro bebé demasiado pronto. Cuando una madre espera entre dieciocho meses y dos años antes de volver a quedar embarazada, sus bebés tienen un comienzo de vida más saludable.



Es importante dejar que su cuerpo se cure.

Planificación familiar

El Departamento de Salud de Tennessee ofrece servicios de planificación familiar a hombres y mujeres en todas las clínicas de departamentos de salud de los condados. El costo se basa en una escala de honorarios variable. Puede utilizar estos servicios aunque no tenga seguro o no pueda pagar nada.

El programa de planificación familiar ofrece los siguientes servicios médicos:

- exámenes médicos preventivos
- todos los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA
- pruebas y tratamiento de ETS
- control de la presión sanguínea
- examen del cáncer de cuello uterino
- examen del cáncer de mama
- pruebas de embarazo
- asesoramiento básico sobre la infertilidad
- remisiones de esterilización

Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos. Encuentre el más adecuado para usted.



La Red de Recursos y Referencias para el Cuidado de Niños quiere felicitarle por el nacimiento de su nuevo hijo y decirle: "¡Bienvenido, bebé!"

¿Qué es la Red de Recursos y Referencias para el Cuidado de Niños (CCR&R)?

CCR&R conecta a las familias con el mejor cuidado de niños disponible proporcionando servicios gratuitos de localización de cuidado de niños.

¿Qué más ofrece la CCR&R?

La CCR&R tiene información sobre:

- Salud infantil
- Actividades físicas
- Mantener la seguridad de los niños
- Leer con los niños
- Alimentación saludable
- Preparar a los niños para la escuela

¿Cómo Tennessee asegura la salud y la seguridad de su hijo?

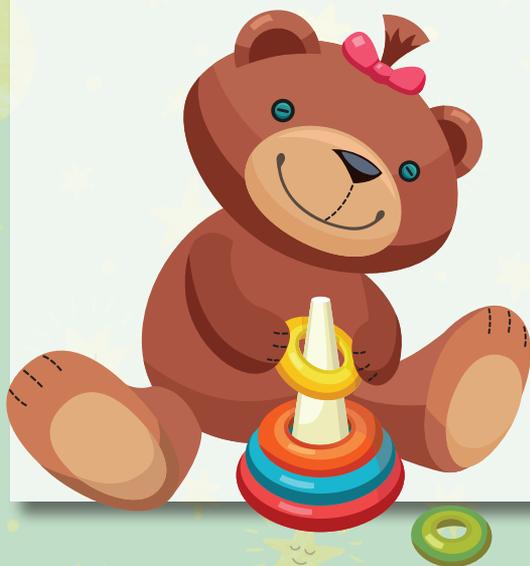
Los centros de atención infantil y los hogares familiares y de grupo cuentan con una licencia emitida por el Departamento de Servicios Humanos. El DHS promete que se cumplen los requisitos básicos de

- prácticas de salud y seguridad,
- formación de profesores
- y conocimientos de RCP y primeros auxilios.

Las infracciones de las agencias de cuidado infantil pueden comprobarse en www.tn.gov/accweb



Cada día en la vida de un niño marca la diferencia. ¡Es importante elegir bien la guardería infantil! Visite varias agencias de cuidado de niños antes de elegir.



Busque el aval de la Zapatilla de Oro en la guardería de su hijo. La Zapatilla de Oro capacita a las guarderías para que promuevan la buena nutrición, la actividad física y un entorno sin humo.

Encuentre el mejor cuidado infantil

Lleve esta lista de comprobación cuando busque una guardería.

- ¿Está la agencia autorizada por el Departamento de Servicios Humanos de TN?
- Busque la clasificación STAR: Para obtener información sobre el programa de calificación STAR, visite: tnstarquality.org
- ¿Ve algún problema de seguridad?
- ¿Parecen felices los niños?
- ¿El personal y los niños se lavan las manos con regularidad?
- ¿Son bienvenidos los padres a la guardería?
- ¿Pueden los padres acudir a cualquier hora?
- ¿Está formado el personal en primeros auxilios y RCP?
- ¿Cuáles son las prácticas de sueño seguras?
- ¿Qué tipos de métodos disciplinarios se utilizan?
- ¿Participan los niños en la clase?
- ¿Se preocupa el personal por los niños?
- ¿El personal responde a los niños?
- Pida que le muestren el Manual para Padres del centro.



Regale al bebé (y a usted) Muchos recursos



kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

Como familia de Tennessee, puede visitar kidcentraltn.com para seguir los hitos de desarrollo de su hijo, utilizar el Directorio de Servicios del Estado para encontrar programas y recursos para usted y su bebé, y conectarse con kidcentraltn en las redes sociales. En kidcentraltn.com encontrará mucha información útil para padres sobre desarrollo, educación, salud y apoyo. Regístrese en Mi Perfil para recibir información sobre nuevos hitos a medida que su bebé crece.



Brindar al bebé vínculos afectivos

Los bebés pueden establecer un vínculo con los padres tanto como con las madres. Cuando los pequeños reciben el amor de sus padres, madres y cuidadores, se sienten seguros y apoyados. Estos beneficios duran toda la vida.

Un padre cariñoso ayuda a que el bebé crezca más sano. Cuando el padre participa, por ejemplo, el bebé toma el pecho con más regularidad y tiene un peso más saludable.

A medida que los bebés crecen, una figura paterna positiva que utilice la corrección y la disciplina de forma segura y cariñosa les ayuda a adquirir seguridad en sus patrones de pensamiento, sus sentimientos y su forma de actuar con los demás. Estos niños tienen más probabilidades de llegar más lejos en la escuela, de establecer y mantener relaciones positivas y sanas con los demás y de estar bien equilibrados en otras áreas de su vida.

Los niños con padres cariñosos y comprensivos tienen menos probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales.

Las niñas cuyos padres participan en sus vidas tienen menos probabilidades de quedar embarazadas en la adolescencia, de consumir drogas y alcohol o de tener una relación con alguien que las maltrate o las descuide.

Los niños que tienen vínculos estrechos con sus padres tienen menos problemas de comportamiento. También son menos propensos a consumir drogas y alcohol y tienen un 80% menos de probabilidades de pasar por la cárcel.

La cercanía de la relación padre-hijo es más importante que la cantidad de tiempo que pasan juntos. Los padres que no viven con sus hijos pueden seguir desempeñando un papel muy importante en el bienestar social, emocional y educativo de sus hijos desde que son bebés hasta la edad adulta.



La relación padre-hijo es más importante de lo que algunos creen.



Consejos breves

- Trabaje con su pareja. Ambos son muy importantes para su hijo.
- Pregúntele a mamá qué puede hacer para ayudar.
- A los bebés les encantan las caricias suaves. Aprender a calmar a su bebé es vital para su bienestar.
- Practique el "cuidado del canguro". Ponga a su bebé en pañales y acérquelo a su pecho desnudo. Su bebé sentirá el amor.
- Cuide a su bebé de otras maneras, como bañarlo y vestirlo.



¡Los padres son importantes!

Consejos para los nuevos padres

*¡Ser un nuevo padre es emocionante! Pero también puede dar mucho miedo.
¿Cómo se cuida a este nuevo bebé que depende de usted para todo?*

Construir la confianza:

Abrazar y mimar a su bebé empieza a generar confianza y le ayudará el resto de su vida. Cantar y leer a su bebé refuerza y aumenta su cercanía.

Esté presente:

Esté al lado de su bebé y de su pareja. Acuda a los chequeos médicos y otras citas. Esto reconfortará a su bebé al demostrarle que papá está ahí y le apoya.

Pida ayuda:

Si es su primer bebé, pase tiempo con otros padres y aprenda de ellos. Pídale recursos educativos a su proveedor de atención médica. Tome clases para cambiar pañales, envolver al bebé y otras habilidades importantes que pueden ayudar a los padres.

Ayude:

El padre no puede amamantar, pero puede cargar al bebé mientras la madre se prepara y hacer eructar al bebé después de alimentarlo. Los papás pueden ser especialmente buenos a la hora de calmar a un bebé inquieto; un toque de apoyo y una voz profunda utilizada para cantar o tararear pueden ser reconfortantes.

Diviértase:

Encuentre una actividad favorita que puedan hacer juntos. Ambos esperarán con ansias este momento especial de apego.



Para más información, visite:

centerstone.org/our-resources/health-wellness/how-to-raise-kids

¿Tristeza o depresión después del parto? Cómo saber...

Las madres y los padres tienen muchos sentimientos cuando tienen un nuevo bebé. Pueden pasar por una mezcla de sentimientos que van desde el amor y la felicidad hasta el agotamiento y la preocupación al dar la bienvenida a un nuevo bebé a sus vidas. No hay una forma correcta de sentirse con un nuevo bebé. Pueden darse muchos sentimientos al mismo tiempo. Cuando las madres y los padres saben qué sentimientos deben buscar, sabrán cuándo pedir ayuda. Los padres y las madres necesitan ayuda cuando sus sentimientos les hacen la vida imposible o les dificultan el cuidado de sus bebés.

Muchas madres primerizas pasan por algo llamado "tristeza posparto." Las madres que sufren la tristeza posparto pueden sentirse tristes, asustadas, enfadadas, solas o cansadas. Pueden sentir todo esto al mismo tiempo. Si una madre sufre de tristeza posparto, lo mejor es pedir ayuda. Puede que se sienta mejor si tiene un descanso de cuidar al bebé o si habla de sus sentimientos.

La tristeza posparto suele desaparecer en unas dos semanas.

La depresión posparto dura más tiempo y es mucho más fuerte que la tristeza posparto. Las madres (y los padres) con depresión posparto pueden querer estar solos y preocuparse por no ser buenos padres. Pueden pensar que no deberían tener sentimientos tan fuertes de tristeza, ira y preocupación. Es posible que no presten atención a cómo se sienten y que esperen que los sentimientos desaparezcan, pero la depresión posparto no suele desaparecer sin ayuda.

Hay esperanza - Las madres y los padres con depresión posparto pueden volver a sentirse mejor.

- Obtener ayuda lo antes posible es lo mejor para los padres y su bebé.
- Si una madre o un padre creen que padecen depresión posparto, deben hablar con su proveedor de servicios de salud.
- Pueden aprender sobre diferentes tratamientos que les ayuden a sentirse mejor y volver a sentirse ellos mismos.

Otros enlaces para buscar ayuda:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/postpartum-depression-facts/index.shtml>

<https://www.cdc.gov/features/maternal-depression/index.html>

<https://www.womenshealth.gov/mental-health/hotlines/>



La depresión posparto es común pero también es tratable.



¿Tristeza o depresión después del parto? Cómo saber...

Para más información y para obtener ayuda:

Visitar: www.zerotothree.org y buscar "baby blues" para encontrar el artículo "Perinatal Depression: More than the Baby Blues" (en inglés).

Ir a: www.kidcentraltn.com y hacer clic en la pestaña de Salud en la sección de Salud Mental y Emocional y ver la Salud Mental Infantil y de la Primera Infancia.

Apoyo postparto de Postpartum Support International: **Call 1-800-944-4773**

Línea de crisis: **Call 855-CRISIS-1 (855-274-7471)**

Si ha sufrido una pérdida, puede recurrir a apoyo para el duelo mediante:

<https://www.mtsu.edu/university-college/sids/support.php>
www.firstcandle.org



Bebés sanos. Nacido a tiempo.

Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer por su salud y la de su bebé

La línea de ayuda para dejar de fumar, Tennessee Tobacco Quitline, ofrece apoyo telefónico y en línea gratuito para los habitantes de Tennessee que quieran dejar de fumar, masticar tabaco o usar cigarrillos electrónicos. Un entrenador para dejar de fumar le ayudará a elaborar un plan personalizado. Las personas inscritas en el programa también podrían reunir los requisitos para recibir suministro gratuito de parches de nicotina por dos semanas para ayudarles a dejar de fumar.

Encuentre más recursos en el sitio web, www.tnquitline.org.

Horario de la línea de ayuda para dejar de fumar

De lunes a viernes de 7:00am a 10:00pm CST

Sábado de 8:00 am a 5:00 pm CST

Domingo de 10:00 am a 4:00 pm CST



BABY & ME Tobacco-Free Program™

El programa libre de tabaco, BABY & ME Tobacco-Free Program™, es un programa gratuito para ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar. Las mujeres embarazadas que dejen de fumar en los tres meses siguientes al inicio del programa durante el embarazo pueden ganar cupones para pañales y toallitas gratis. Las mujeres embarazadas asisten a cuatro sesiones educativas antes de que nazca el bebé y una el mes después del nacimiento para ganar hasta 300 dólares en cupones. Un miembro de la pareja o un miembro de la familia que viva en el hogar también puede ganar cupones si deja de fumar.

Para más información sobre el programa, llame al 615-741-7353

State of Tennessee
Department of Health
Division of Family Health and Wellness
Andrew Johnson Tower, 8th Floor
710 James Robertson Parkway
Nashville, Tennessee 37243

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
NASHVILLE, TN
PERMIT NO. 983

