10 buenas maneras de amar a tu bebé

#1 Primeros pasos para un bebé sano

Si tienes o estas a punto de tener a un bebé, *¡felicidades!* Felicidades por tu nuevo bebé, y también por pensar en su salud.

Nuevas mamás. Una nueva mamá necesita comida saludable, tiempo para descansar y buen cuidado médico. En las primeras semanas después del nacimiento de tu bebé, trata de comer bien, dormir bastante y dar un paseo diario. Visita a tu doctor en la semana después de dar a luz. Si tienes cualquier preocupación, dices al doctor. Cuando te preocupas mucho de tu salud, tendrás más energía de cuidar de tu cariño.

© Great Ways Foundation

Nuevos papás. Si tú eres el papá, este es un buen momento para cuidar tanto de tu bebé como de la nueva mamá. Eso ayudará a dar a tu bebé un comienzo saludable. Los abuelos y otros parientes también pueden ser una ayuda enorme, sobre todo cuando el cariño es joven y los padres todavía aprenden.

El regalo de amor. Durante los próximos pocos años, tu bebé aprenderá y crecerá de modos asombrosos. Tu amor es el mejor regalo que puedes dar. Como crees, te abrazas, y conversación con tu bebé, ayudas a tu bebé a prosperar. Aun si te sientes preocupado ahora, o no completamente listo, puedes aprender como vas. También hay la gente y los servicios quién puede ayudarte a ayudar a tu cariño.

© Great Ways Foundation

#2 Alimentando a tu bebé

La única comida que necesita un bebé recién nacido es leche — y la leche más pura y mejor para un bebé es la leche materna. El amamantamiento es bueno para tu bebé, es una manera fabulosa de mimar a tu bebé y cuesta menos que la leche de fórmula.

Un tiempo de cariño. La mayoría de las mujeres que amamantan disfrutan de ello y se sienten contentas de ayudar a su bebé a ser saludables. Si tienes problemas en el inicio, puedes pedir ayuda en el hospital donde nació tú bebe, o en la clínica u oficina donde recibes atención médica.

© Great Ways Foundation

Si los problemas de salud o la adopción te previenen del amamantamiento, todavía puedes criar a un bebé sano, feliz. La fórmula infantil es un partido cercano para arrostrar la leche, si con cuidado sigues las instrucciones de etiqueta. Y todavía puedes usar los momentos tranquilos cuando alimentas a tu bebé como un tiempo especial para abrazarte.

Ayuda práctica. Otro buen lugar que puede ayudarte es el programa **Mujeres, Infantes y Niños (WIC)**. WIC ofrece comida gratuita y saludable para los niños menores de 5 años, y para las madres embarazadas y en lactancia, si la familia cumple con los requisitos de ingresos. Para encontrar el programa de WIC más cercano, y para saber si tu qualificas, llame a **1-703-305-2286**.

© Great Ways Foundation

#3 Sueño seguro y sano

Los bebés necesitan dormir mucho para que sus cuerpos y cerebros crezcan. Y un buen sueño comienza con buenos hábitos de seguridad. Puedes ayudar a mantener seguro a tu bebé mientras duerme siguiendo unas pocas reglas muy sencillas:

- **Una cuna.** Para mantener a tu bebé seguro y cómodo necesitas una cuna. Si está cerca de tu cama es mejor. Si necesitas una cuna y no tienes suficiente dinero, pregúntale a tu médico o un grupo listado en este libro si saben donde puedes conseguir una cuna gratis.

- **No uses material acolchonado.** La cuna debe tener un colchón firme y no debe haber espacio en el que pueda quedar atrapada la cabeza del bebé. Cubre el colchón con una manta de bebé pero no pongas almohadas, peluches o mantas acolchonadas en la cuna.

© Great Ways Foundation

- **Dormir de espalda.** Pon a tu bebé a dormir de espalda. Esto protege a tu bebé contra la asfixia. Además, es cómodo y seguro.

- **Zona de no fumar.** No fumes ni permitas que otros fumen cerca de tu bebé o de la cuna de tu bebé. El humo alrededor del bebé puede causarle dificultad para respirar.

© Great Ways Foundation

#4 La asistencia médica

Los bebés necesitan ir al médico regularmente aún cuando no están enfermos. Algunas razones por la que los bebés deben visitar un médico incluyen:

- **Reconocimientos médicos.** En cada visita, el médico examina el cuerpo de tu hijo, su fortaleza física y su crecimiento. Si hay un problema, tu bebé puede recibir ayuda.

- **Vacunas.** Los bebés necesitan vacunas para evitar enfermedades muy graves. Estas vacunas pueden salvar la vida de tu bebé.

- **Preguntas.** Puedes hacer cualquier pregunta que tengas acerca de la salud de tu bebé.

© Great Ways Foundation

Si no tienes un lugar regular donde recibir asistencia médica, puedes preguntar en el hospital donde diste a luz. Si necesitas ayuda para pagar por el cuidado médico de tu bebé, puedes llamar gratuitamente al **1-877-KIDS-NOW**. Hay programas de gobierno para ayudar a conseguir asistencia médica gratis para tu niño, si califica.

RT A. SMITH, MD

#5 Ayudando a tu bebé a aprender

Tu bebé aprende todo el tiempo — de ti, y de todo lo que el bebé ve, oye o toca. Puedes ayudar por:

- Habla con tu bebé, de algo y de todo.
- Lee, canta, o juega con tu bebé.
- Permite que tu bebé explore y toque cosas, siempre y cuando el bebé esté seguro.
- Lleva a tu bebé a lugares divertidos como el parque, la biblioteca o el zoológico.
- Come la cena en familia, así tu bebé oirá cómo los adultos hablan unos con otros.
- Evita la televisión y los videojuegos, especialmente a tan temprana edad.

© Great Ways Foundation

¡Poco a poco, estás ayudando a que tu bebé aprenda y crezca!

Programas excelentes que pueden ayudar. Estos buenos programas son gratuitos a familias elegibles:

- **Early Head Start** (Un Comienzo Temprano), a menudo basado en las escuelas locales, pueden ayudar a tu bebe a aprender bien desde el principio. Para encontrar un programa local, puedes llamar gratis al **1-866-763-6481.**

- **Parents as Teachers** (Padres como Maestros) atiende a las familias desde el nacimiento de un niño hasta el inicio del jardín de infantes. Para encontrar un programa local, llamas al **1-866-728-4968**.

También puede haber otros programas en su comunidad. Puedes preguntar a tu médico, tu centro de la comunidad local, o a otros padres.

© Great Ways Foundation

#6 Seguridad en la casa y en el carro

Un hogar seguro. Puedes ayudar a mantener tu bebé seguro en casa con:

- Colocando cosas fuera de alcance que pueden **ahogar** a un bebé (como monedas o juguetes pequeños).

- Colocando cosas fuera de alcance que pueden **envenenar** a un bebé (como pastillas y químicos limpiadores).

- Bloqueando **escaleras**, la **cocina**, y los **baños** con una puerta para bebés para cuando tu bebé empieza a gatear.

© Great Ways Foundation

- Quitando **pistolas y otras armas** de la casa - o por lo menos mantenerlos fuera de la vista, bajo llave, y sin carga.

- No mantener **perros agresivos o de pelea** en la casa - nunca permitir que los perros y un niño pequeño se queden en un cuarto sin un adulto presente.

Cuidado en el automóvil. Para cuidar a tu hijo en el coche, tú debes:

- Siempre usar un asiento infantil de seguridad. Hasta que tu bebé tenga por lo menos un año de edad y pese al menos 20 libras, necesita un asiento infantil de cara hacia atrás del carro.

- Sólo conduce el coche cuando estés alerta, usando el cinturón de seguridad, y nunca después de beber o usar cualquier tipo de drogas.

© Great Ways Foundation

#7 Hábitos sanos

Para dar nuestro mejor a nuestros niños, también tenemos que cuidar de nosotros. De hecho, muchas de las opciones que ayudan a tu salud y seguridad también ayudan a tu cariño.

Hábitos sanos. Los niños tienen que limpiar el aire para respirar, y el humo de segunda mano puede hacer daño a su salud. Muchos padres de recién nacidos deciden dejar de fumar cuando se enteran de que el humo del cigarrillo puede dañar la salud de su bebé. Si deseas dejar de fumar, o para aprender más acerca de este hábito, llama a la línea de información del gobierno al **1-800-QUITNOW**.

© Great Ways Foundation

También es importante el evitar el uso excesivo del alcohol, y el evitar cualquier uso de drogas ilegales. Ser padres es un trabajo muy grande. Es mejor, y menos peligroso, si puedes pensar con claridad.
Si necesitas ayuda, puedes llamar:

- **Alcohólicos Anónimos** al **1-212-870-3400**
- **Narcóticos Anónimos** al **1-818-773-9999**
- **Línea Nacional de la Información de Alcohól y Drogas** al **1-800-729-6686**

Planear para el futuro. Una otra de las maneras de cuidar bien a tu bebé es no tener otro bebé a menos que y hasta que estés listo. Si lo necesitas, puedes preguntar a tu médico. La mayoría de los proveedores de salud para adultos proporcionan control de la natalidad. Si quieres encontrar una clínica local que ofresca los servicios de control de natalidad (incluyendo servicios gratuitos o de costo) puedes llamar a **Planned Parenthood** (Planificacion Familiar) al **1-800-230-PLAN.** Pueden aprender acerca de las opciones disponibles y decidir el método más apropiado para ti.

© Great Ways Foundation

#8 Una familia segura y amorosa

Tú y tu bebé necesitan una vida que sea segura y amorosa. Pero muchas familias tienen problemas con violencia, aunque se pueden querer en otras maneras. Si la violencia es un problema en tu casa, puedes obtener ayuda. Su bebé — y usted — pueden tener la seguridad y la paz que necesitan.

Cuidado seguro para tu bebé. Puede haber ocasiones en que su bebé este llorando, estás cansada, y empiezas a sentirte fuera de control. Golpear o sacudir a un bebé es muy peligroso, así que es importante evitarlo. Ponga al bebé en la cuna u otro lugar seguro, salga del cuarto y toma tiempo para calmarte. Si es posible, pídale a tu pareja u otro familiar si pueden cuidar al bebé. Si necesitas ayuda a calmarte, llame a un amigo o haga una llamada confidencial a la línea **Childhelp Ayuda por Padres (1-800-422-4453).**

© Great Ways Foundation

Seguridad para ti. Otro problema común es la violencia entre las parejas. Si en qualquier ocasión estás en peligro, puedes obtener ayuda de la policía llamando al **9-1-1**. También hay programas communitarios gratuitos que ayudan con topicos difíciles como planeando con

anticipación, a dónde ir si su casa no está segura, y cómo obtener ayuda y apoyo. Para encontrar un programa cercana, puedes llamar al **Línea Nacional de la Violencia Domestica (1-800-799-SAFE).**

Orgullo en lo que es justo. Si necesitas ayuda controlando el enojo y evitando la violencia, también hay ayuda para ti. Recibiendo ayuda para evitar la violencia es un modo amoroso de ser un buen padre y pareja - y también una buena manera de evitar la cárcel. Para encontrar un programa gratuito cercano, llame a **1-800-799-SAFE**.

© Great Ways Foundation

#9 Planear para el futuro

Es importante y amoroso planear el futuro del niño. Por eso, hay algunas maneras a proteger su seguridad.

Paternidad. Si no estaban casados cuando nació su bebé, hay un documento legal que tendrás que obtener para proteger la relación de padre e hijo. Este documento se llama “paternity establishment” (o establecimiento de la paternidad), y es la firma legal de decir quién es el padre. Esto le da a tu hijo importantes derechos legales, como el derecho a obtener cobertura de seguro o de beneficios del gobierno en el nombre del padre. Para obtener este formulario e información de cómo llenarlo, ustedes preguntar en tu juzgado local.

© Great Ways Foundation

Matrimonio. Muchos padres no casados hacen un gran trabajo con sus hijos, sin embargo es difícil criar a los hijos uno solo. Los estudios muestran que los niños con padres casados tienden a ser más felices y saludables, tener más exito en la escuela, y menos problemas con la ley. Por eso, si ustedes viven en pareja, tienen un niño pero no son casados, deberían pensar seriamente en el matrimonio.

Abuelos y otros parientes. Si eres un abuelo que cría a tu nieto, juegas un papel importante. Si uno o ambos del padres también cuida del bebé, puedes ayudar sólo como un miembro de familia. Pero si los padres no están implicados, o estás preocupado de tu papel, tendrías que extra apoyar. Puedes conseguir mucha información e ideas desde **Generations United Grandfamilies (1-202-289-3979)** o el **AARP Grandcare Support Locator (1-888-687-2277).**

© Great Ways Foundation

Ayuda legal. Si quieres hablar con un abogado de alguna de estas cuestiones, pero no puedes permitirte un, **Legal Services Corp** (**1-202-295-1500**) puede ayudar. Ellos pueden ponerte en el toque con oficinas locales que ofrecen la ayuda legal libre para familias de bajos ingresos.

#10 Gran ayuda para padres

Ser padre es el trabajo más importante del mundo. Afortunadamente, algunos de la mejores ayudas para los padres es gratuito para las familias elegibles. Por ejemplo:

Nurse-Family Partnerships (Enfermera-Familia Asociaciones) ofrece ayuda gratuita a las madres primerizas que tienen ingresos limitados, desde antes de que nazca el bebé y durante los dos años después. Se puede llamar al número gratuito **1-866-864-5226**.

Healthy Families America (Familias Saludables de América) ofrece servicios gratuitos a las nuevas familias y visitas a casa para enseñar a las familias el cuidado del bebé. Se puede llamar al número gratuito **1-800-555-3748**.

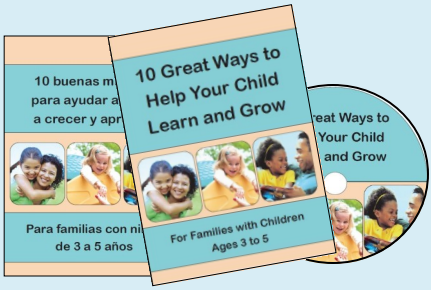
Healthy Start (Comienzo Saludable). Este programa ofrecido gratuito en comunidades seleccionadas en todo el país, ayuda a los bebés a prosperar ofreciendo ayuda y apoyo a padres antes y después de que el bebé ha nacido. Para averiguar si es ofrecido en tu vecindario, llama **1-202-296-2195.**

© Great Ways Foundation

También puede haber otros programas para ayudar a los nuevos padres en su comunidad. Para averiguarlo, puede preguntar a su médico, hospital, centro de la comunidad local, o a otros padres. ¡Puede ser una buena manera de hacer amigos, sentirte apoyado(a), y hacer lo mejor para tu bebé!

© Great Ways Foundation

Más ayuda para familias...



Aprendizaje, salud and seguridad para niños de edades 3 a 5

Aprendizaje, salud and seguridad para niños de edades 6 a 12

Financiera familiar, que incluye buscar trabajo, beneficios públicos y presupuestos

Buenas relaciones y estabilidad de familia

All **Great Ways Foundation** publications are available in English, Spanish and as Presentation Slides on CD-ROM. To see our publications in PDF format, or to order online, go to **www.greatwaysbooks.org.** To use an agency Purchase Order or a check, please copy and send the Order Form on the facing page.

	Number of copies	Price per item	TOTAL COST
10 Great Ways to Love Your Baby		x $2.95	
Spanish Edition		x $2.95	
Presentation Slides		x $29.00	
10 GW to Help Your Child Learn & Grow		x $2.95	
Spanish Edition		x $2.95	
Presentation Slides		x $29.00	
10 Great Ways to Raise a Super Student		x $2.95	
Spanish Edition		x $2.95	
Presentation Slides		x $29.00	
10 GW to Help Your Family Get Ahead		x $2.95	
Spanish Edition		x $2.95	
Presentation Slides		x $29.00	
10 Great Ways to Keep Your Love Strong		x $2.95	
Spanish Edition		x $2.95	
Presentation Slides		x $29.00	
TOTAL			

Name_____

Agency_____

Address_____

_____

Email_____ Phone_____

Payment by:___Check enclosed___Purchase Order enclosed

Mail to: **Great Ways Foundation, 5954 Gentle Call, Clarksville, MD 21029.** By fax: **1-866-484-1121**

By attachment: **Director@greatwaysfoundation.org**

Su cuidado amoroso puede ayudar a tu bebé a crecer y prosperar.

¡Estas 10 maneras de mostrar tu amor te pueden ayudar a ayudar a tu bebé!

Great Ways Foundation
es una organización sin fines de lucro dedicada a proveyendo información y apoyo a familias con hijos. Para mas información, y para ver nuestras otras publicaciones, mire hacia adentro de la cobertura posterior, o vaya a **www.greatwaysbooks.org**.

Copyright 2012 Great Ways Foundation