

SER EL/LA MEJOR PADRE/ MADRE QUE USTED PUEDE SER



La vida de cada niño/a es un elemento esencial en la etapa de crecimiento y desarrollo. Usted – el padre/madre y cuidador de niños son **los elementos esenciales más importantes** en su recorrido a un futuro seguro, feliz y saludable. Ser un padre/madre y criar un niño no es fácil. Muchos podrían decir que es el trabajo más duro en el mundo, y a la misma vez ... el trabajo más gratificante. El **desarrollo de un niño es complicado**, con altos y bajos, y usted probablemente se encontrará tropezando a lo largo de la travesía.



Cada uno de nosotros, vamos a tener, eventualmente, preguntas acerca de nuestros nacimientos, ser padre/madre, salud, nutrición, socialización, y aprendizaje. Todo nosotros necesitaremos buscar **servicios y recursos que están disponibles**, más cercano. Lo mejor preparados que estemos como padres/madres, más fuerte la fundación – los elementos esenciales – Nosotros podemos ofrecerle a nuestros hijos(as) como ellos (as) vuelan alto. Esperamos esta información le ayude a ser **la mejor Padre/madre que usted puede se.**

Emergencia y Servicios de Crises

- **Emergencia Médica: LLAME 911**
- **Centro de Veneno:** Traiga al niño/a y el producto al teléfono y llame al **800.222.1222**
- Si usted **siente que se va hacer daño usted misma o a otra persona LLAME al 911**, valla a la sala de emergencia del Hospital Nyack al Centro Médico Regional Buen Samaritano, o llame al **Equipo de Intervención de Salud Mental, un servicio gratuito ofrecido por los Servicios de Paramédicos de Rockland 845.517.0400.**
- Esta usted o su hijo/a en peligro de **violencia domestica?** Llame al **Center for Safety and Change (Centro de seguridad y Cambio) 24/7 Línea de ayuda Directa 845.634.3344**, y/o al **911** para la policía.
- Problema cuidando a su niño por causa de **drogas o alcohol?** Llame al **Centro de Recuperación para Cambio en el Hospital Nyack 845.348.6760.**
- Esta usted abrumada y **necesita apoyo para cuidar a sus niño?** Llame a **información Rockland al 845.364.2020** ara un referido apropiado al Departamento de Servicio Sociales en el Condado de Rockland (o llame al 631-422-2255 línea de ayuda directa del Centro Recursos Postparto (después del Parto)
- Si usted está angustiada o **no está dispuesta y se siente incapaz de cuidar a su recién nacido** (hasta los 30 días de edad) usted puede **dar su infante sin peligro, legalmente y anónimo** sin dar su nombre) en la Sala de Emergencia de los **Hospitales Buen Samaritano o Nyack**, en el Departamento de Alguacil (en New City), o cualquier estación de Policía con personal que reciba a su niño (Pueblo: Clarkstown, Haverstraw, Orangetown, Ramapo y Stony Point; o Villas de Spring Valley y Suffern), o llamar **Información de Rockland al 845.364.2020.**

CONEXIONES DE CUIDADO DE BEBÉ EN EL CONDADO DE ROCKLAND

Un Guía de Recursos para Mujeres Embarazadas y Familias con bebés y niños pequeños



4/16



Una Coalición del Condado de Rockland Organizaciones concentradas en la familia Se han unidos para crear esta guía de recursos para asegurar el desarrollo saludable de todo nuestros niños pequeños y el bienestar de toda las familias.



Porque usted a lo mejor vas a tener muchas preguntas durante su embarazo y/o como una madre primerisa, esta información les ayudara a encontrar los recursos correctos.



Cuidadosamente repase todo y manténgalo a mano

Nosotros tenemos una lista de teléfonos para usted. Pero si usted se sientes más cómoda usando el internet para encontrar recursos e información que le ayudaran, usted puede llamar a InfoRock (Información en el condado de Rockland) 845-364-2020 y preguntar por la dirección del web de cual quiera de las agencias y organizaciones que hemos puesto en la lista adentro. O usted puede también buscar en InfoRock website: www.informationrockland.com

Y, además de estos recursos, usted siempre puede hablar con el/la doctor/a de su niño/a acerca de algún problemas o preocupaciones.about any issues or concerns.



Usted y el Desarrollo de su niño/a

PARA EMERGENCIA Y SERVICIOS DE CRISES MIRE ATRAS DEL FOLLETO

Clases de Parto y recién nacido

Buen Samaritano (Centro Médico Regional Buen Samaritano)	845-368-5000 X5106
Hospital Nyack	845-348-2639
Birthright	845-623-9098
¡Mamá Maravillosas! Abierto a nuevas madres, Hospital Nyack	845-348-3057

Información de Leche Materna

La Leche League	845-365-3917
Hospital Buen samaritano centro de recurso oficina de Lactación	845-368-8270
Hospital Nyack Departamento de Lactación	845-348-2676
Departamento de Salud del Condado de Rockland Leche Materna Promoción y apoyo	845-364-3786

Cuidado de Niños y Aprendizajes Temprano

Recursos de Cuidado de Niños de Rockland	845-425-0009
Head Start of Rockland	845-429-2225

Preguntas Acerca del Desarrollo de su Niño

Para hablar con el medico de su niño/a	Llamar a su oficina
Departamento del Condado de Rockland Intervención Temprana (para servicios y evaluación)	845-364-2032
Early Childhood Direction Center (para hablar de preocupaciones y recibir repuesta)	914-493-2902

Recursos para Padres/ Madres y Talleres

Centros de Recursos familiares en las Escuelas/Rockland 21C (informacion, escuelas infantiles)	845-627-5437
EPIC - Cada Persona Influye en los Niños (talleres para padres)	845-352-9105
Recursos de Cuidado de Niños de Rockland (talleres)	845-425-0009
VCS ofrece clases de educación para padres, mujeres y hombres	845-634-5729 X329
VCS Parenting Apart COPE class (para padres separados)	845-634-5729 X313

Experiencias Sociales para Padres y Bebés

Busque el Departamento de niños en su Biblioteca Local (para una lista de bibliotecas busque este website) ..	www.larclib.org
Busque su Centro de Recursos familiares de Escuela (para una lista de centros llame a Rockland 21C)	845-627-5437
Club de Rockland Madres de Gemelos/mellizos	845-709-8010
Recursos de Cuidado de Rockland	845-425-0009

Visite un parque o patio de recreo en su área

Programas de Visita en la Casa (llame para cupo en su are)	
Programa en la casa para Padre-Niño (basada en lecturas, para2 y 3 años)	845-627-5437
Early Head Start (Casa y Ubacion de Centro)	845-429-2225



Necesidades Básicas Y Servicios de Apoyo familiares

Calificación puede ser basada en su ingreso o ciudadanía

Información General

InfoRock (Lunes a Viernes: 9 am - 5 pm)	
(Trabajador/Especialista evaluara sus necesidades y dará un referido para el servicio apropiado)	845-364-2020
United Way Helpline for the Hudson Valley (ambos números son multi-lingual)	Marque 2-1-1 or 800-899-1479
NYS myBenefits website (para determinar que programas de servicios publico usted califique)	www.mybenefits.ny.gov

Seguro de Salud para su Niño

Departamento de salud del Condado de Rockland	845-364-3312
---	--------------

Mejor Cuidado de Niño y Vacunas

Departamento de salud del Condado de Rockland	845-364-2520
---	--------------

Cuidado de Salud (Centros de salud que califican Federalmente para servir a personas con aseso limitado al cuidado de la salud)

Hudson River Centro de Salud: Lugar Haverstraw	845-429-4499
Lugar Spring Valley	845-573-9860
Refuah Centro de Salud: Spring Valley	845-354-9300
Monsey Centro Médico de Familia	845-352-6800

Salud para las Mujeres

Centro Prenatal del Hospital Nyack	845-348-2550
Planned Parenthood (Maternidad Planeada)	800-230-7526
Departamento de Salud del Condado de Rockland (Servicios de Planificación Familiar)	845-364-2531

Programas de Nutrición

WIC (Para Mujeres, Bebés y Niños)	
(Provee Suplemento de comida para embarazadas/Lactancia materna y niños menores de 5 años)	845-364-2577
SNAP benefits (Estampillas de comida) / NYS myBenefits website (Llenar una aplicación)	845-364-3100
Departamento de Salud del Condado de Rockland	845-364-3100

Para Ayuda Confidencial de Nutrición (incluyendo comida para la escuela)

Outreach de Nutrición y Coordinador/a del Programa de Educación,	
Servicios Comunitarios Católicos	845-942-5791 X14
WestCOP at Rockland Community Action Program (Local dad: Haverstraw y Spring Valley)	845-728-0688
Dispensa de Comida y Comedores Gratuitos	
InfoRock (Llamar para el Lugar en su Comunidad)	845-364-2020

Para Ayuda a instalar un asiento de carro apropiadamente

Oficina del Alguacil del Condado de Rockland	845-638-5400
Departamento de Policía local (NO LLAME AL 911)	Busque el numero

Ropa de Bebés y Mercancías

InfoRock (para una lista de tiendas economicas)	845-364-2020
People to People	845-623-4900
Birthright	845-623-9098
Articulos Removidos de bebés	www.recalls.gov

Visit our website for more information

[HTTP://GUIDES.RCLS.ORG/BETTERBABYCARE](http://GUIDES.RCLS.ORG/BETTERBABYCARE)

Child Care Resources of Rockland

Every Person Influences Children

Rockland County Head Start

Library Association of Rockland County



Lower Hudson Valley Perinatal Network

Prenatal Center at Nyack Hospital

Rockland 21C

Rockland County Dept. of Health