

## CÓMO SER MEJORES PADRES



A medida que crecen y se desarrollan, la vida de cada niño se compone de pilares. Ustedes — los padres y el cuidador — son **el pilar más importante** en su travesía hacia un

futuro seguro, feliz y saludable. Ser padre o madre y **criar a un niño no es fácil.**

Algunos podrían decir que es el trabajo más difícil del mundo, y... al mismo tiempo... el trabajo más gratificante del mundo. El **desarrollo** de un niño es complicado, tiene sus altibajos, y probablemente usted encontrará que hay tropiezos en el camino.



Cada uno de nosotros, a la larga, tendrá preguntas sobre el nacimiento, crianza, salud, nutrición, socialización y aprendizaje de un niño. Todos necesitamos averiguar acerca de los **servicios y recursos que están disponibles** en los alrededores.

Cuanto **mejor preparados** estemos como padres, más sólido será el cimiento — los pilares — que podemos ofrecer a nuestros hijos a medida que levantan vuelo. Esperamos que esta información los ayude a ser **¡los mejores padres que puedan ser!**

## Servicios de Emergencia y Crisis

### Emergencia Médica: LLAME AL 911

- **Centro Toxicológico:** Lleve al niño y el producto al teléfono y llame al **800.222.1222.**
- Si cree **que puede lastimarse a sí mismo o a otra persona, LLAME AL 911, vaya a la sala de emergencias en Good Samaritan o Nyack Hospital, o llame a Rock- land Paramedic Services' Behavioral Health Response Team 845.517.0400.**
- ¿Usted o su hijo están en peligro a causa de **violencia doméstica?** Llame al **Center for Safety and Change 24/7 Hotline 845.634.3344, y/o al 911** para la policía.
- ¿Tiene problemas para cuidar de su hijo debido a **drogas o alcohol?** Llame al **Nyack Recovery Center for Change 845.348.6760 o Rockland Council on Alcoholism and Other Drug Dependence: 845.215.9788.**
- ¿Se siente **abrumado y necesita apoyo para cuidar de su bebé?** Llame al **United Way of Rockland 211 o 800-899-147** para un derivación adecuada al Rockland County Department of Social Services o llame a Postpartum Helpline 631.422.2255.
- Si se siente angustiado y **no puede o no quiere cuidar de su recién nacido** (hasta los 30 días de edad) usted puede **dar a su bebé en adopción de manera segura, anónima y legal** en **Good Samaritan o Nyack Hospitals** o el Departamento del Sheriff (New City), o en cualquier estación de policía con personal (pueblos de Clarkstown, Haverstraw, Orangetown, Ramapo, Stony Point; localidades de Spring Valley y Suffern), **o llame al 211.**

## CONEXIONES PARA EL CUIDADO DE NIÑOS PEQUEÑOS EN ROCKLAND

Una guía de recursos para embarazadas y familias con bebés y niños pequeños



Child Care Resources of Rockland  
Every Person Influences Children  
Library Association of Rockland County  
Lower Hudson Valley Perinatal Network  
Prenatal Center at Nyack Hospital  
Rockland County Department of Health  
Rockland County Head Start  
Rockland 21C



Se ha creado una coalición de organizaciones del Rockland County centradas en la familia para preparar esta guía de recursos con el objetivo de asegurar el desarrollo saludable de todos nuestros niños pequeños y el bienestar de todas nuestras familias.



Debido a que ustedes muy probablemente tendrán muchas preguntas durante el embarazo y/o como madres y padres nuevos, esta información les ayudará a encontrar los recursos adecuados.



¡Repasen este folleto cuidadosamente y manténganlo muy a mano!

Además de los números de teléfono, les hemos proporcionado los sitios web. También pueden llamar al número de United Way's 2-1-1, un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas a encontrar recursos locales, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pedir las direcciones web.

Y, siempre, además de estos recursos, pueden hablar con el médico de su hijo acerca de cualquier inquietud o preocupación que tenga.

Visiten nuestro sitio web para obtener más información.

<http://guides.rcls.org/betterbabycare>





# Usted y su hijo en desarrollo

## PARA SERVICIOS DE EMERGENCIA Y CRISIS.....CONSULTE EL DORSO DE ESTE FOLLETO

**CUIDADO PRENATAL**—\*Los centros de salud calificados por el gobierno federal pueden atender a quienes tengan acceso limitado a la atención médica

- \*Prenatal Center en Montefiore Nyack/Breastfeeding Center en las instalaciones..... 845-348-2550
- Prenatal Care en Good Samaritan Hospital, Meg Moore..... 845-368-5450
- \*Refuah Health Centers ..... 845-354-9300
- \*Monsey Family Medical Center..... 845-352-6800

### INSCRIPCIONES PARA MEDICAID Y CUIDADOS ADMINISTRADOS

- NY State of Health: [www.nystateofhealth.ny.gov](http://www.nystateofhealth.ny.gov).....855-355-5777
- Rockland County Department of Health (RCDOH) Programas de seguros.....845-364-3394/3312

\*En los Centros de Salud que se mencionan más arriba están disponibles los asesores de pacientes y consejeros de inscripción certificados

Organizaciones de Cuidados Administrados: Fidelis, MVP (Hudson Health), Affinity, WellCare, United Healthcare

- TRANSPORTE:** TOR Bus Service: [www.rocklandbus.com](http://www.rocklandbus.com) Regístrese para recibir alertas por mensaje de texto en su teléfono celular.....845-364-3333
- Servicio de taxi de Medicaid (Affinity, United Healthcare, Wellcare).....845-360-3542
- Fidelis.....845-354-5900 MVP.....866-883-7865

**CENTROS DE RECURSOS COMUNITARIOS** proporcionan información de contacto para programas que ofrecen asistencia con vivienda, guarderías, food pantries, soup kitchens, thrift shops, solicitudes para Food Stamps/ SNAP, transporte, salud mental, asistencia legal, derechos de inmigración y beneficios para veteranos. Más recursos en: [www.mybenefits.ny.gov](http://www.mybenefits.ny.gov) [www.mybenefits.ny.gov](http://www.mybenefits.ny.gov)

- HACSO (Spring Valley – Se habla español y creole).....845-352-5897
- Catholic Charities (Se habla español): [www.ccsrockland.org](http://www.ccsrockland.org) .....845-942-5791
- United Way of Rockland: [www.uwrc.org](http://www.uwrc.org) .....211 or 800-899-1479
- WestCOP en RC Action Program—Haverstraw: 845-728-0688.....Spring Valley:.....845-262-1987

**Rockland County DOH WIC Program: Mujeres, Bebés y Niños** ) es un programa complementario de alimentos hasta los 5 años de edad. **\*\*Las embarazadas son elegibles para el programa WIC desde el día uno\*\***.845-364-2577

- WIC Monsey: Lunes a jueves, y viernes sólo en la mañana, abre a las 8:00 am.....845-426-6351
- WIC Spring Valley: Lunes a miércoles, viernes sólo en la mañana, abre a las 8:00 am.....845-426-0971
- WIC Haverstraw: Miércoles y jueves, abre a las 8:30am.....845-429-5525
- WIC New Square: Lunes, martes, jueves abre a las 9:00 am.....845-364-3329
- WIC Nyack: Lunes hasta las 2:00 pm, abre a las 8:30am.....845-353-6037

**CENTROS DE APOYO AL EMBARAZO** – pruebas de embarazo, clases de preparación para el parto y apoyo continuo

- CareNet: [www.carenetrockland.com](http://www.carenetrockland.com).....845-352-6074
- Birthright of Rockland: [www.birthright.org/nanuet](http://www.birthright.org/nanuet).....845-623-9098
- Healthy Beginnings Prenatal Program llame a HACSO (Se habla español y creole).....845-352-5897
- Rockland County Department of Social Services/Family Shelter..... 845-364-3100/3150

### PROMOCIÓN Y APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

- Rockland Baby Cafés (pagina de Facebook: Rockland County Baby Café).....914-922-2240
- Breastfeeding Tea Support Group: Good Samaritan Hospital, 2<sup>do</sup> martes del mes, 12:30pm.....845-368-5450
- Rockland County DOH Breastfeeding Promotion & Support...<http://rcklnd.us/breastfeeding>.....845-364-3786
- La Leche League of Rockland .....845-432-5551
- Mother To Baby *Is my milk safe?* Pregunte a los expertos: [www.movertobaby.org](http://www.movertobaby.org).....866-626-6847
- The New York Milk Bank: [www.nymilkbank.org](http://www.nymilkbank.org).....212-956-6455



# Necesidades básicas y servicios de apoyo familiar

La elegibilidad puede basarse en los ingresos o la ciudadanía

## BIENVENIDO A LA MATERNIDAD/PATERNIDAD

- Línea de ayuda para padres del estado de Nueva York, las 24 horas, español/inglés.....800-244-5373
- Safe Babies New York | ABC's of Safe Sleep/Crying Baby?.....[www.safebabiesny.com](http://www.safebabiesny.com)
- Asiento de seguridad para el automóvil: [www.nhtsa.gov/equipment](http://www.nhtsa.gov/equipment) Ayuda para la instalación: llame a la policía local o la oficina del Sheriff.....845-638-5400
- Healthy Neighborhood Program – make sure your home is safe/healthy.....845-364-3290

## GUARDERÍA/LICENCIA POR MATERNIDAD/TALLERES Y RECURSOS PARA PADRES

- Child Care Resources of Rockland: [www.childcarerockland.org](http://www.childcarerockland.org).....845-425-0009
- NYS Paid Family Leave: [www.ny.gov/paidfamilyleave](http://www.ny.gov/paidfamilyleave).....844-337-6303
- Volunteer Counseling Services (VCS): [www.vcs-inc.org](http://www.vcs-inc.org).....845-634-5729
- EPIC – Every Person Influences Children: [www.epicforchildren.org](http://www.epicforchildren.org) .....845-352-9105
- Child Care Assistance RC DSS (ayuda a pagar el costo de la guardería).....845-364-3797

## RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE TEMPRANO Y PROGRAMAS DE VISITAS AL HOGAR

- Child Care Resources of Rockland: [www.childcarerockland.org](http://www.childcarerockland.org).....845-425-0009
- Nyack Basics: Para ver videos en español y en inglés, vaya a [www.nyackschools.org](http://www.nyackschools.org), haga clic en Parent Resources, luego haga clic en New Nyack Basics Reading Campaign..... [www.nyackschools.org](http://www.nyackschools.org)
- Talking is Teaching: ..... [www.talkingisteaching.org](http://www.talkingisteaching.org)
- Centros de recursos para escuelas y familias/Rockland 21C (para niños de 2 a 3 años) en el hogar...845-627-5437
- Early Head Start – Haverstraw Home Base Program (para niños de 0 a 3 años) en la escuela.....845-429-2225
- HACSO – *It's About YOU!* Home Visiting and Support.....845-352-5897
- Servicios para niños en bibliotecas públicas locales: vaya al sitio web de su biblioteca local.....[www.rcls.org](http://www.rcls.org)

**ATENCIÓN MÉDICA PARA LA FAMILIA** — Inicie un hábito saludable, consuma 400 microgramos de ácido fólico al día.....[www.cdc.gov/folicacid](http://www.cdc.gov/folicacid)

- Clnmunizaciones para niños y adultos/vacunas contra la gripe, RC DOH.....845-364-2520
- Servicios contra la tuberculosis, RC DOH.....845-364-2995
- Enfermedades infecciosas RC DOH (VIH/sida), atención médica primaria.....845-364-2570
- Infecciones de transmisión sexual, RC DOH.....845-364-3771
- Chronic Disease Prevention Programs RC DOH - Diabetes Prevention Program.....845-364-2501
- Hudson River Health Centers: [www.HRHCare.org](http://www.HRHCare.org), Haverstraw.....845-429-4499
- Urgent Care on site in Nyack.....845-770-9980
- Montefiore Nyack National Diabetes Prevention Program/Lose to Win for Weight Loss..... 845-348-2004

**PLANIFICACIÓN FAMILIAR** —es mejor dejar pasar 18 meses entre un embarazo y otro

- Planned Parenthood: [www.pphp.org](http://www.pphp.org).....845-426-7577
- Rockland County Department of Health Family Planning Clinic.....845-364-2531/2124
- Lower Hudson Valley Perinatal Network.....Regístrese para la app: [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org).....[www.lhvpn.net](http://www.lhvpn.net)

## PREGUNTAS DE DESARROLLO INFANTIL

- Child Care Resources of Rockland: [www.childcarerockland.org](http://www.childcarerockland.org).....845-425-0009
- Learn The Signs. Act Early: Milestone Tracker app para el teléfono ..... [www.cdc.gov/milestones](http://www.cdc.gov/milestones)
- Early Childhood Direction Center: [www.wihd.org](http://www.wihd.org).....914-493-2902

**VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN - [HTTP://GUIDES.RCLS.ORG/BETTERBABYCARE](http://GUIDES.RCLS.ORG/BETTERBABYCARE)**