



En esta Edición

Apoyo más allá del Nacimiento

WIC Arizona

Nutra con Amor,
Alimento con
Confianza

Sepa cuándo Obtener
Ayuda

Chequeo para Niños,
Futuros Positivos

Vacunas:
El Mejor Material
Escolar

Ayuda a los Pequeños
Pulmones a Respirar
Fácilmente

Una Vida Segura sin
Plomo Comienza en
Casa

La Ventaja de Head
Start

Su Comunidad,
Sus Recursos

Un Embarazo Saludable Comienza con Usted

En Banner – University Family Care/ACC (B – UFC/ACC, *por sus siglas en inglés*), queremos que se mantenga fuerte y saludable durante su embarazo. Es el primer paso para dar a luz a un bebé sano. Con atención prenatal temprana y regular, comer bien y hacer ejercicio regularmente, puede reducir el riesgo de complicaciones del embarazo. A continuación, se presentan los pasos que puede tomar para mejorar su salud y la de su bebé.

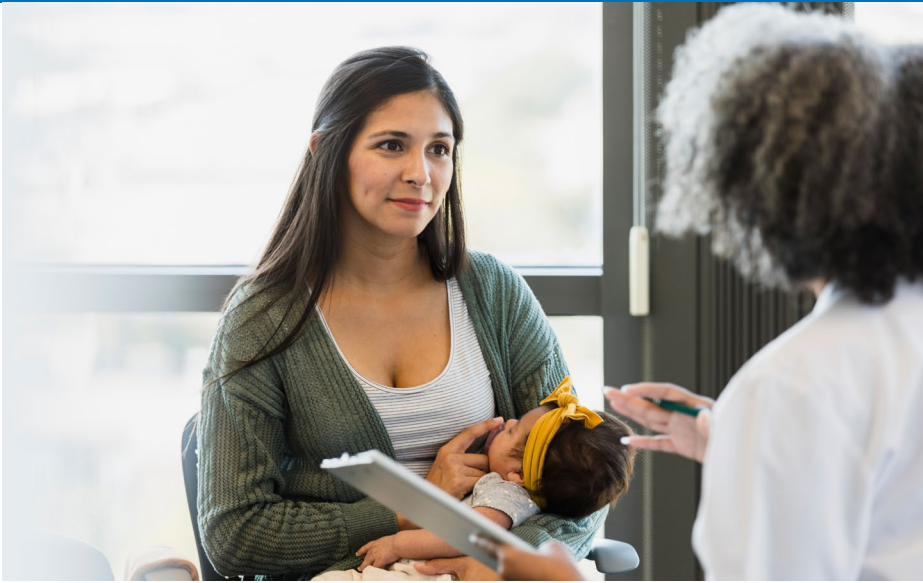
- Consulte a su proveedor lo antes posible si cree que está embarazada.
- Tome una vitamina prenatal. El ácido fólico es necesario para el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Si necesita ayuda para elegir un proveedor de atención para el embarazo, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. También podemos ayudarle a programar consultas y programar transportación sin costo a sus consultas de atención médica.

- Recibir atención prenatal temprana y regular es muy importante para un embarazo saludable.
- Inscríbase en el Programa Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, *por sus siglas en inglés*).
- Inscríbase en clases de preparación para el parto. Podemos ayudarle a encontrar clases de preparación para el parto.

Continúe leyendo aquí

Growing Together: The Parenting Connection



Viene de "Un Embarazo Saludable Comienza con Usted"

Las enfermeras de obstetricia (OB) están disponibles para ayudarle antes, durante y después de su embarazo. Nuestras administradoras de atención obstétrica pueden compartir información importante sobre su embarazo y los beneficios de su plan de salud. Pueden coordinarse con su proveedor y conectarla con los recursos de la comunidad. Para comunicarse con una administradora de atención obstétrica, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Pida que la refieran al departamento de Salud Materno-Infantil.

Apoyo más allá del Nacimiento

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (*American College of Obstetricians and Gynecologists*) recomienda que consulte a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha del parto. Su consulta debe ser más temprana si tuvo una cesárea (*C-section*). Su proveedor le recomendará consultas adicionales, dependiendo de sus necesidades individuales. Debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de su parto.

En sus consultas posparto, su proveedor:

- Revisará su estado de ánimo y bienestar emocional.
- Preguntará sobre cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- Hablará con usted sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar de manera segura su próximo embarazo.
- Hará seguimiento de su sueño y fatiga.
- Revisará su recuperación física después del parto.
- Hará referencias para manejar cualquier condición en curso.
- Responderá cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.

WIC Arizona

WIC es el programa Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños de Arizona. WIC es un programa sin costo que le ayudará a usted y a su familia a obtener alimentos saludables. WIC se enfoca en la buena nutrición durante el embarazo, la lactancia, después del parto y durante la primera infancia.

¿Para quién es WIC?

- Bebés y niños – hasta los 5 años
- Mujeres embarazadas - inscribese tan pronto como sepa que está embarazada
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses
- Mujeres lactantes: hasta el primer cumpleaños del bebé

Para obtener más información, llame a su clínica local de WIC al 800-252-5942 para programar una consulta.

Encuentre WIC en el sitio web: www.azwic.gov o bien buscando "EzWIC" en Google Play o Apple Store.



Growing Together: The Parenting Connection



Nutra con Amor, Alimente con Confianza

Hay ayuda disponible para ayudarla a tener éxito con la lactancia materna

- El programa WIC (*Mujeres, Bebés, Niños*) de Arizona tiene una línea directa de lactancia materna las 24 horas que está disponible sin costo alguno. Pueden conectarla con un consultor de lactancia en cualquier momento del día. Llame al 800-833-4642 para más información.
- B-UFC/ACC puede proporcionarle un extractor de leche antes de su parto. Los extractores de leche son uno de los muchos beneficios disponibles a través de su plan de salud. Son fáciles de pedir y tiene muchas opciones para elegir. Podemos ayudarle a encontrar el que mejor se adapte a sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener más información sobre cómo realizar su pedido.

Sepa Cuándo Obtener Ayuda

Tenga en cuenta los signos y síntomas de advertencia urgentes que pueden ocurrir durante el embarazo o en el año posterior al parto. Pueden ser un signo de una afección potencialmente mortal. Si tiene síntomas nuevos o siente que algo no está bien, hable con su proveedor de atención médica.

Asegúrese de informar a cada uno de sus proveedores si está embarazada o si estuvo embarazada en el último año.

Busque atención médica de inmediato si tiene alguno de los signos o síntomas que se enumeran a continuación.



Dolor de cabeza que desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



Pensamientos sobre hacerse daño a usted mismo o a su bebé



Cambios en su vista



Fiebre



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho latidos rápidos del corazón



Dolor e hinchazón que desaparece



Náuseas y vómitos intensos (no como náuseas matutinas)



Los movimientos del bebé se detienen o disminuyen durante el embarazo



Sangrado vaginal o fuga de líquidos durante el embarazo



Sangrado vaginal o fuga de líquidos después del embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en las piernas



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Cansancio abrumador

Para obtener más información, consulte la campaña Escúchala (*Hear Her Campaign*) del CDC en: www.cdc.gov/hearher/index.html.

Growing Together: The Parenting Connection

Chequeo para Niños, Futuros Positivos

Las consultas regulares de bienestar para niños son importantes para la salud de todos los niños. Los niños necesitan consultas de bienestar para niños a todas las edades, desde el nacimiento hasta la adultez temprana.

Las consultas de bienestar para niños, también pueden llamarse Pruebas de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT, *por sus siglas en inglés*). No hay ningún costo para usted por estas consultas. Llame al PCP de su niño ahora para programar su próxima consulta de bienestar para niños.

Las consultas de bienestar para niños pueden incluir:

- Un examen físico.
- Vacunas.
- Pruebas y tratamiento del envenenamiento por plomo.
- Exámenes dentales y barniz de fluoruro (*el fluoruro se puede aplicar hasta cuatro veces al año durante las consultas de EPSDT para los miembros que tienen seis meses de edad en adelante, hasta que cumplan cinco años*).
- Prueba de visión y audición.
- Revisión de la dieta y la nutrición.
- Preguntas sobre la salud e historial médico de su niño.
- Pruebas de laboratorio, como análisis de orina y sangre.
- Referencias médicas a especialistas.
- Chequeos del desarrollo del habla, la alimentación y la actividad física, como darse la vuelta, gatear y caminar.

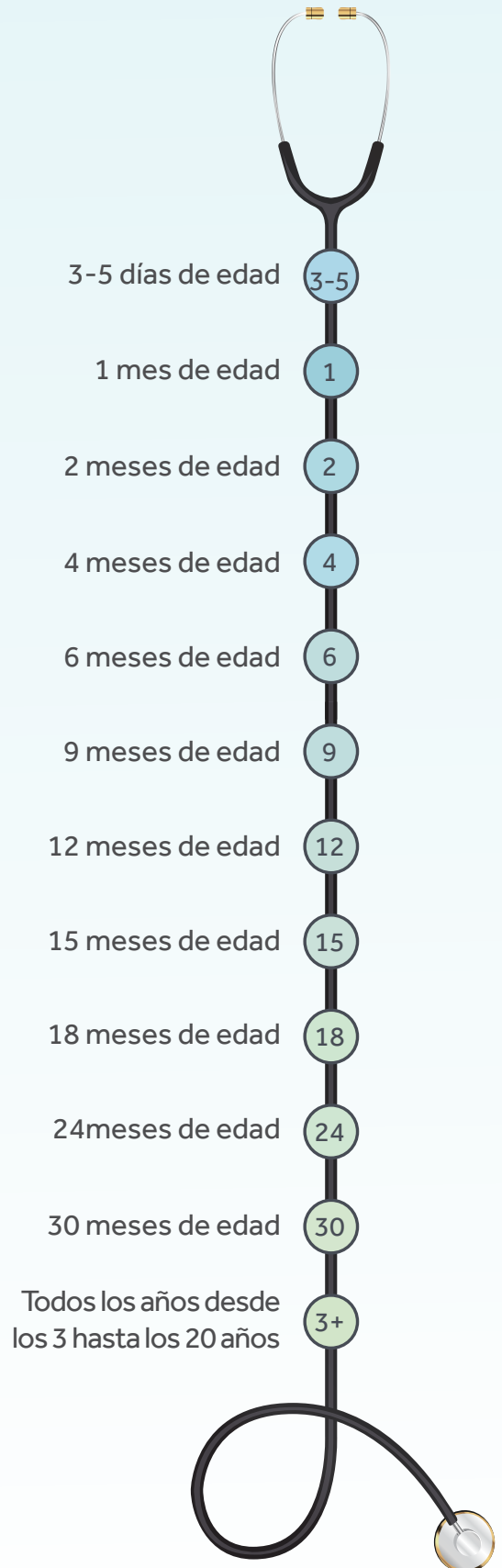
En el caso de los niños con retrasos en el desarrollo, el proveedor de atención médica puede referirla para que se le realicen más pruebas, así como terapias y tratamientos para ayudar a mejorar el desarrollo de habilidades.

En el caso de los adolescentes y adultos jóvenes, el proveedor también puede hablar sobre lo siguiente:

- Autoestima y buena salud mental.
- Cambios en sus cuerpos.
- Tomar buenas decisiones y comportamientos saludables.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual (STI, *por sus siglas en inglés*) y pruebas.
- Peligros del tabaquismo, el alcohol y otras drogas.

Podemos ayudarle a programar la próxima consulta de bienestar para niños. También podemos ayudar a organizar el transporte a la consulta si es necesario. Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener ayuda.

Edades para EPSDT/Examen de Bienestar para Niños



Growing Together: The Parenting Connection



Vacunas: El Mejor Material Escolar

Las vacunas son importantes porque ayudan a protegernos a nosotros y a nuestras comunidades. Antes de volver a la escuela, los niños pueden mantenerse protegidos si están al día con sus vacunas. Los bebés, niños y adolescentes necesitan diferentes vacunas para protegerse de las enfermedades.

Sin estas vacunas, sus niños corren más riesgo de contraer enfermedades como el sarampión, la tos ferina y más. Estas enfermedades son fáciles de contraer y pueden hacer que los niños se enfermen gravemente, si no se vacunan suficientes niños, pueden producirse brotes de enfermedades. Hable con su proveedor para averiguar qué vacunas necesita su niño. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, *por sus siglas en inglés*) tienen calendarios de vacunación para ayudar a explicar las recomendaciones para cada edad. Puede ver estos calendarios en www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/child-adolescent-age.html.

Nuestro Centro de Atención al Cliente puede ayudarle con la programación o el transporte a las consultas. Favor de llamar al 800-582-8686, TTY 711.

Ayuda a los Pequeños Pulmones a Respirar Fácilmente

El asma es una enfermedad común que afecta a los niños. El asma causa sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos por la noche o temprano en la mañana.

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. El ataque ocurre en las vías respiratorias del cuerpo, que son las vías que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire se mueve a través de los pulmones, las vías respiratorias se vuelven más pequeñas. Durante un ataque de asma, los lados de las vías respiratorias de los pulmones se hinchan y las vías respiratorias se encogen. Entra y sale menos aire de los pulmones, y la mucosidad que produce el cuerpo puede obstruir las vías respiratorias.

Usted y su niño pueden controlar mejor el asma si conocen las señales de advertencia de un ataque. Puede aprender qué puede causar un ataque y cómo evitar esos desencadenantes. Y usted puede trabajar con su proveedor para desarrollar un Plan de Acción para el Asma para su niño. Si tiene algún asunto sobre la respiración de su niño, asegúrese de hablar con el proveedor.

Estas son algunas maneras en que puede ayudar a su niño a respirar mejor:

- Tenga un plan de acción para su niño y cúmplalo.
- Hable con el proveedor de atención médica de su niño para que le ayude a planificar.
- Incluya lo que desencadena un ataque y lo que puede hacer para detenerlo.
- Enséñele a su niño a escuchar a su cuerpo y a pedir ayuda cuando sea necesario.
- Sepa cómo y cuándo su niño debe tomar sus medicamentos para el asma.
- Comunique este plan a otras personas, como la escuela de su niño y los cuidadores.

Desencadenantes del asma

Los desencadenantes pueden provocar dificultad para respirar y provocar un brote. Los desencadenantes comunes incluyen el moho, las mascotas, los cambios climáticos e incluso el resfriado común. Conocer los desencadenantes de su niño puede ayudarlo a evitarlos cuando sea posible. Cuando conoce el comienzo de un brote, puede tratarlo más rápido.

Para más información

www.cdc.gov/asthma/about/index.html

www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/managing-asthma/children-and-asthma



Growing Together: The Parenting Connection



Una Vida Segura sin Plomo Comienza en Casa

El plomo es un metal tóxico peligroso que está presente en una variedad de productos a nuestro alrededor. Se absorbe fácilmente y puede dañar nuestro cuerpo cuando entra en nuestro sistema. Los niveles altos de plomo en la sangre pueden causar problemas de salud graves. Los niños pequeños todavía se están desarrollando y corren un mayor riesgo de envenenamiento por plomo. El plomo puede llegar a casa en nuestra ropa del trabajo o hobby, y luego exponer a nuestras familias. Las mujeres embarazadas pueden incluso transmitir el plomo a sus bebés no nacidos. El plomo puede causar retrasos en el desarrollo, problemas de aprendizaje o de comportamiento, incluso a niveles ligeramente elevados. Los niveles altos de plomo también pueden causar pérdida de audición o daño al cerebro, el hígado y los riñones.

Fuentes de plomo

En Arizona, hay varias fuentes comunes de plomo. Estas incluyen:

- Casas construidas antes de 1978 (*pintura vieja descascarada, o agrietada*).
- Hobby (*hacer cerámica o vitrales o recargar balas*).
- Ciertas áreas de trabajo (*obras de construcción, mecánica o de soldadura, minería, campos de tiro*).
- Cerámica importada o casera.
- Tierra (*los niños pueden tragar o traer accidentalmente tierra que contiene plomo a la casa*).
- Ciertos remedios caseros, dulces o especias (*Azarcón, Greta*)

Pruebas de plomo

La única forma de detectar el envenenamiento por plomo es con un simple análisis de sangre. Los niños con niveles elevados de plomo pueden verse y sentirse saludables. Pero aún necesitan tratarse. Su proveedor puede ordenar esta prueba.

- Todos los niños deben examinarse a los 12 y 24 meses de edad.
- Niños de 2 a 6 años también deben hacerse la prueba si no se la ha hecho anteriormente.
- Los niños deben examinarse en cualquier momento si está médicamente indicado.
- Los niños refugiados deben examinarse.
 - » Todos los niños refugiados de hasta 16 años deben hacerse la prueba dentro de los 90 días posteriores a su llegada.
 - » Todos los niños refugiados, desde el nacimiento hasta los 6 años, deben repetirse la prueba entre tres y seis meses después de la reubicación, independientemente de los primeros resultados.

[Continúe leyendo aquí](#)

Growing Together: The Parenting Connection

Viene de "Una Vida Segura sin Plomo Comienza en Casa"

Formas de prevenir o reducir los niveles de plomo en la sangre

- Lave sus manos y las de sus niños con frecuencia, especialmente después de estar al aire libre y antes de comer.
- Practique una buena limpieza de la casa.
 - » Mantenga las áreas de juego y los juguetes limpios y libres de polvo.
 - » Limpie con agua, aspire o trapee en húmedo en lugar de quitar el polvo o barrer en seco.
 - » Limpie las alfombras y tapetes con una aspiradora con un filtro HEPA.
- Deje los zapatos y las botas afuera o en el garaje para evitar que entre tierra y polvo.
- Si el trabajo o los hobbies involucran plomo, cámbiese de ropa antes de entrar a su casa y báñese.
- Practique una buena nutrición (*las dietas ricas en hierro, calcio y vitamina C pueden minimizar la absorción de plomo*).
- No use cerámica de barro para cocinar o almacenar alimentos.
- No use remedios caseros que puedan contener plomo.
- No lije ni raspe la pintura vieja durante la remodelación.

La exposición al plomo se puede prevenir y tratar. Conozca los peligros y tome las medidas correctas para proteger a su familia de la exposición al plomo. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Salud de Arizona al 602-364-3118. Para obtener más información sobre cómo prevenir la exposición al plomo, llame al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al 602-364-3118 o bien visite www.AZHealth.gov/Lead.

También puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 y pedir hablar con un administrador de atención de enfermería pediátrica.

La Ventaja de Head Start

Los programas Head Start apoyan el crecimiento y desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Estos servicios apoyan el aprendizaje temprano, la salud y el bienestar familiar. Los programas Head Start ofrecen servicios en centros de cuidado infantil, en el hogar o en la familia.

- Los servicios de Head Start están disponibles sin costo para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años que cumplan con los requisitos de elegibilidad.
- Los servicios preescolares de Head Start trabajan con familias con niños de 3 a 5 años.
- Los servicios Early Head Start trabajan con familias con niños desde el nacimiento hasta los 3 años. Muchos también atienden a familias que esperan un nuevo bebé.
- La misión de Head Start es que los niños y las familias elegibles reciban servicios de alta calidad en entornos seguros y saludables para preparar a los niños para la escuela.

Cómo inscribirse en los servicios de Head Start y Early Head Start:

- Hable con el proveedor de su niño acerca de una referencia de Head Start.
- Visite el sitio web de Head Start en www.AZHeadStart.org.
- Llame a la Asociación de Head Start de Arizona al 602-338-0449.
- Revise el folleto de reclutamiento de AZHA en todo el estado PY 2023. También puede llamar a la línea directa de los CDC al 800-CDC-INFO.



Growing Together: The Parenting Connection

Su Comunidad, Sus Recursos

El Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP, *por sus siglas en inglés*) atiende a bebés y niños pequeños elegibles, desde el nacimiento hasta los tres años con retrasos en el desarrollo y discapacidades, y a sus familias. Ayudan en el acceso a los servicios para ayudar a las familias y a los cuidadores a apoyar el desarrollo del niño. Los servicios de AzEIP ayudan a mejorar el crecimiento y el desarrollo de los niños.

Teléfono: 602-532-9960

Sitio Web: des.az.gov/azeip

El programa de consultas domiciliarias sin costo de Strong Families Arizona brinda a las familias ayuda para criar niños sanos y exitosos. El programa se centra en personas embarazadas y niños menores de 5 años.

Sitio Web: www.strongfamiliesaz.com

Parents As Teachers es un programa sin costo para todos los padres con niños menores de 5 años. Aprenda a interactuar de manera efectiva y significativa con su niño para ayudarlo a desarrollarse intelectual y emocionalmente y para ayudarlo a formar una relación y un vínculo más profundos.

Teléfono: 602-688-5515

Sitio Web: www.childfamilyresources.org/pat/

Changent cuenta con enfermeras especialmente capacitadas que visitan regularmente a las jóvenes futuras mamás primerizas, desde las primeras etapas del embarazo hasta el segundo cumpleaños del niño.

Teléfono: 602-266-5976

Sitio Web: www.changent.org/who-we-are/

La línea de ayuda de Birth to Five ofrece ayuda para padres con niños menores de 5 años. Brindan ayuda con la irritabilidad, el sueño, la alimentación y más.

Teléfono: 877-705-5437 (KIDS)

Sitio Web: swhd.org

Raising Special Kids proporciona información, capacitación, recursos y apoyo a las familias de niños con necesidades especiales de salud.

Teléfono: 800-237-3007

Phoenix: 602-242-4366

Sur de Arizona – Tucson: 520-441-4007

Sur de Arizona – Yuma: 928-444-8803

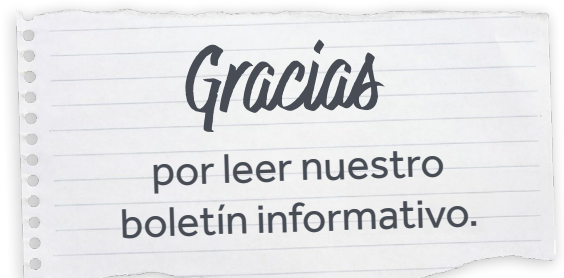
Sitio Web: www.raisingpecialkids.org

La línea directa de salud mental materna

ofrece el apoyo de consejeros capacitados, información y recursos si está experimentando un problema de salud mental y está embarazada o es nueva en la maternidad.

Teléfono: 833-852-6262 (833-TLC-MAMA)

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener asistencia inmediata si usted o alguien que conoce está experimentando una emergencia de salud mental.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost to you.
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.
注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電。

B – UFC/ACC 800-582-8686, TTY 711.

MK-ACC.5023.CYE25_ES

