



**Boletín Informativo**  
Edición de Invierno | 2025



### En Esta Edición

Cuenta las Patadas, Aprecie los Momentos

WIC Arizona

Las Sonrisas Contentas Empiezan Aquí

Adelántese a la Sífilis

Hacer que Cada Respiración sea un Poco más Fácil: Cómo Proteger a su Bebé del RSV

Pruebas y Atención del VIH Durante el Embarazo: Cómo Garantizar un Futuro más Saludable para Usted y su Bebé

Sueño Seguro, Dulces Sueños

La Importancia de las Consultas de Bienestar para Niños

Establecer Hábitos Saludables y Prevenir la Obesidad Infantil

Birth to Five Helpline

Opioides Durante el Embarazo: Cómo Protegerla a Usted y a su Bebé

Alumbrando la Depresión Posparto

### De la Barriga al Bebé:

## Cuidados Durante y Después del Embarazo

Las consultas tempranas y regulares de atención prenatal son cruciales para ayudarla a tener un parto más saludable y un bebé más saludable. Consulte a su proveedor tan pronto como crea que podría estar embarazada. Si no tiene un proveedor de atención de maternidad, nuestro Centro de Atención al Cliente puede ayudarla a elegir un proveedor cerca de usted. También pueden ayudarla a programar una consulta u organizar el transporte.

Los administradores de atención de enfermería obstétrica especialmente capacitados y experimentados también están disponibles para hablar con usted. Pueden compartir información clave sobre el embarazo y cómo tener un bebé sano. También pueden conectarla con uno o más de los muchos recursos que pueden estar disponibles en su comunidad. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-813-4146, TTY, 711 .

### Durante su embarazo

Vea a su proveedor para consultas de embarazo:

- En cuanto piense que podría estar embarazada.
- Una vez cada cuatro semanas hasta que cumpla 28 semanas de embarazo.
- Una vez cada dos o tres semanas hasta que cumpla 36 semanas de embarazo.
- Semanalmente desde las 36 semanas hasta el parto.

*Continúe leyendo aquí*

# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos



## Hablar con sus proveedores sobre su embarazo y parto

Para obtener la mejor atención posible para usted y su bebé, informe a cada uno de sus proveedores de atención médica sobre su embarazo. Es importante que todos sepan sobre su historial de salud, así como cualquier problema actual durante su embarazo. Y es igual de importante informar a cada proveedor si ha tenido un bebé en el último año. Hable sobre cualquier complicación que haya tenido durante el embarazo. Y comparta cualquier cambio que tenga durante su año posparto. Si tiene nuevos síntomas, o simplemente algo no se siente bien, no lo ignore. Hable con sus proveedores.

## Señales urgentes de alarma materna

Si experimenta alguno de estos signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

- Presión arterial alta
- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Cambios en su visión
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón
- Dificultad para respirar
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una o ambas piernas
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Náuseas y vómitos intensos (*no como las náuseas matutinas*)
- El movimiento del bebé se detiene o se ralentiza durante el embarazo
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o fluido vaginal que huele mal después del embarazo
- Fiebre de 100.4° F o más
- Cansancio o fatiga abrumadora
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí misma, a su bebé o a otras personas

Hay más información disponible en la página web "Escúchala" de los CDC: [www.cdc.gov/hearher/index.html](http://www.cdc.gov/hearher/index.html).

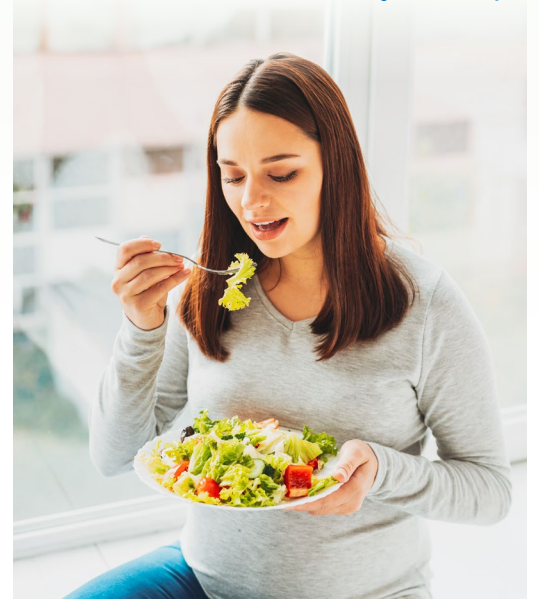
*Viene de "De la Barriga al Bebé: Cuidados Durante y Después del Embarazo"*

## Durante su embarazo, Asegúrese de:

- Comer alimentos saludables.
- Hacer del agua su bebida preferida y tenga cuidado en la ingesta de cafeína.
- No beba alcohol, use drogas ni fume durante el embarazo.
- Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento que tome.
- Tome una vitamina prenatal con ácido fólico.
- Pregunte acerca de las vacunas como la gripe y la Tdap para protegerse a sí misma y a su bebé.
- A medida que se acerque la hora del parto, hable con su proveedor sobre futuras opciones de anticonceptivos. Pregunte acerca de los anticonceptivos reversibles de acción prolongada disponibles, así como los anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatos después del parto.

Para obtener más información, visite la página web de los CDC sobre el embarazo: [www.cdc.gov/pregnancy/during/index.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/during/index.html).

*Continúe leyendo aquí*





# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

Continúa de "De la Barriga al Bebé: Cuidados Durante y Después del Embarazo "

## Después de dar a luz

Es muy importante que consulte a su proveedor para su primera visita posparto dentro de las tres semanas posteriores al parto. Esto será antes si tuvo una cesárea. Su proveedor puede recomendar más visitas en función de sus necesidades posparto específicas. Por último, también debe tener una consulta posparto completa a más tardar 12 semanas después de su parto. En estas consultas posparto, el proveedor de atención médica:

- Verifique que esté sanando correctamente.
- Hablar con usted sobre la depresión posparto y hacerle pruebas de detección.
- Revise y explique sus opciones de planificación familiar y control de la natalidad.

## Planificando su próximo embarazo

Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse por completo de su último embarazo antes de estar listo para otro. Se recomienda que la mayoría de las mujeres esperen al menos 18 meses entre el parto y el embarazo de nuevo. Cuanto más corto sea el tiempo entre embarazos, mayor será el riesgo de parto prematuro. El parto prematuro es cuando su bebé nace demasiado pronto. Hable con su proveedor sobre cómo puede reducir su riesgo.

Para obtener más información, consulte la hoja informativa de March of Dimes sobre el espaciamiento de los nacimientos: [www.marchofdimes.org/sites/default/files/2023-04/MOD-birth-spacing-health-action-sheet-bilingual-041423.pdf](http://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2023-04/MOD-birth-spacing-health-action-sheet-bilingual-041423.pdf)

## Cuente las Patadas, Aprecie los Momentos

Entre las 18 a las 25 semanas del embarazo, debería empezar a sentir que el bebé se mueve. Para las madres primerizas, es posible que sentir el movimiento no comience hasta más cerca de las 25 semanas. Para las mamás que tienen su segundo o más bebés, sentir el movimiento del bebé puede comenzar antes. Esto puede empezar más cerca de las 18 semanas de embarazo.

Es importante llevar un registro de los movimientos de su bebé. Al contar los movimientos de su bebé, sabrá lo que es normal para su bebé. Un cambio en los movimientos de su bebé podría ser un signo de angustia.

### ¿Cómo puedo conocer los patrones de movimiento de mi bebé?

- Comience a contar las "patadas" y otros movimientos en el tercer trimestre, que es a las 28 semanas. Comience a las 26 semanas si le dicen que tiene un "embarazo de alto riesgo" o si está embarazada de múltiples (*gemelos, trillizos, etc.*)
- Cuente los movimientos de su bebé todos los días, a la misma hora todos los días, es mejor.
- Elija un momento en el que su bebé suele estar activo.
- Para empezar:
  - » Siéntese con los pies en alto o acuéstese de lado.
  - » Cuente cada uno de los movimientos de su bebé hasta llegar a 10 movimientos.
  - » Cuente las patadas, los jabs, los empujones, las vueltas o los silbidos. No cuente el hipo – el hipo son movimientos involuntarios.
  - » Calcule el tiempo y lleve un registro de cuánto tiempo tarda su bebé en realizar 10 movimientos.



[Continúe leyendo aquí](#)

# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

*Viene de "Cuenta las Patadas, Aprecie los Momentos"*

- Después de que su bebé alcance 10 movimientos, califique la fuerza de los movimientos de su bebé del 1 al 5. Con "1" siendo agitado y "5" siendo feroz.
- Después de unos días, comenzará a ver el tiempo promedio que tarda su bebé en alcanzar los 10 movimientos.

Count the Kicks tiene gráficos que puede imprimir y una aplicación telefónica sin costo para ayudarla a llevar un registro de los movimientos de su bebé. Haga clic en los siguientes enlaces para obtener esos recursos

[countthekicks.org/download-app](http://countthekicks.org/download-app)  
[countthekicks.org/printable-charts](http://countthekicks.org/printable-charts)

Revise su gráfica de Count the Kicks con su proveedor en cada consulta.

Llame a su proveedor de inmediato si hay un cambio en el tiempo que le toma a su bebé llegar a 10 movimientos o si nota una disminución en la fuerza de los movimientos de su bebé. Si no hay movimiento (o *hay una gran caída en la frecuencia de los movimientos de su bebé*), no espere. Comuníquese con su proveedor de inmediato. Si no puede comunicarse con su proveedor, vaya al hospital más cercano.

Two printable charts for tracking fetal movements. Each chart includes a weekly grid for "¿Cuánto tarda el bebé en moverse 10 veces?" and a grid for "Observa el patrón" showing time intervals from 0 to 2 hours.

## 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 y después del embarazo. También puede ayudar durante la lactancia y durante la primera infancia.

### ¿Para Quién es WIC?

- Mujeres embarazadas: inscribese tan pronto como se entere de que está embarazada
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses
- Mujeres lactantes: hasta el primer cumpleaños del bebé
- Lactantes y niños: desde el nacimiento hasta los 5 años de edad

Para obtener más información llame al 800-252-5942 para programar una consulta con su clínica local de WIC. También puede encontrar WIC en la web en [www.azwic.gov](http://www.azwic.gov) or search o buscar "EzWIC" en Apple Store o en Google Play.

## Apoyo para la lactancia

Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la lactancia materna las 24 horas del día llamando a la Línea Directa de Lactancia Materna las 24 horas del Departamento de Servicios de Salud de Arizona.

**Línea Directa de Lactancia Materna**  
**24 horas: 800-833-4642**



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos



## Las Sonrisas Contentas Empiezan Aquí

Las encías y los dientes sanos son importantes para la salud general de su hijo. Es por eso que el proveedor de atención médica de su hijo hablará con usted sobre los buenos hábitos dentales incluso antes de que aparezca el primer diente.

La Academia Americana de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) recomienda que todos los bebés reciban evaluaciones de riesgos para la salud bucal antes de los 6 meses de edad. Una vez que su hijo tenga su primera muestra dental, su proveedor puede recomendar que su hijo reciba tratamientos de barniz con flúor en el consultorio del pediatra para ayudar a prevenirlas caries dentales. Esto se puede hacer hasta cuatro veces al año para su hijo, hasta los 5 años de edad. El barniz de flúor es un tratamiento fácil. El flúor simplemente se pinta en la parte superior y los lados de cada diente con un pequeño cepillo.

### Tome medidas para una buena salud dental

- Recibir atención regular de un dentista capacitado para tratar a niños pequeños.
- Cepílese con una pasta dental con flúor (*al menos dos veces al día*).
- Use hilo dental regularmente.
- Coma una dieta saludable.
- Beba agua de la llave que contenga flúor.

## Adelántese a la Sífilis

### Sífilis

La Sífilis es una enfermedad de transmisión sexual (STI, *por sus siglas en inglés*). Las personas sexualmente activas pueden contraer sífilis. Dado que la infección temprana puede estar presente sin síntomas activos, es posible contraer sífilis y ni siquiera saberlo. Sin pruebas y tratamiento adecuado, La sífilis puede causar problemas de salud graves y duraderos. La buena noticia es que el tratamiento eficaz con antibióticos está disponible a través de su proveedor de atención médica.

### Sífilis congénita

La sífilis congénita ocurre cuando un bebé contrae sífilis durante el embarazo, y los impactos en la salud dependen de cuánto tiempo tuvo la madre la sífilis y si recibió tratamiento. La sífilis congénita puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, prematuridad o muerte poco después del parto. Es posible que los bebés con infección congénita por sífilis no presenten síntomas desde el nacimiento. Pero sin tratamiento inmediato, el bebé puede desarrollar problemas médicos graves, como:

- Sarpullido.
- Agrandamiento del hígado o del bazo.
- Ictericia (*piel u ojos amarillentos*).
- Deformidades óseas.
- Problemas cerebrales o neurológicos.
- Meningitis.
- Ceguera.
- Sordera.

### Si está embarazada:

- La sífilis puede transmitirse a su bebé en cualquier momento durante el embarazo.
- Hágase la prueba de la sífilis y otras Enfermedades de Transmisión Sexual en su primer consulta prenatal para estar saludable y proteger a su bebé.
- Repita la prueba de detección al comienzo del tercer trimestre y nuevamente en el momento del parto.
- Infórmele a su proveedor sobre cualquier síntoma nuevo o inusual.
- Dígame a su proveedor si tiene parejas sexuales nuevas o múltiples.
- Si da positivo, es muy importante que su(s) pareja(s) sexual(es) reciba(n) tratamiento.
- Las pruebas de seguimiento realizadas por el proveedor de atención médica son necesarias para asegurarse de que el tratamiento haya sido exitoso.

### Recursos

[www.cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html](http://www.cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html)



## Hacer que Cada Respiración sea un Poco más Fácil: Cómo Proteger a su Bebé del RSV

### ¿Qué es el RSV?

El Virus Respiratorio Sincitial (RSV, *por sus siglas en inglés*) es un virus estacional muy común que afecta a los pulmones y la respiración. La temporada de RSV suele ser desde finales del otoño (*octubre*) hasta el invierno y hasta principios de la primavera (*abril*). El RSV es contagioso y se transmite fácilmente a través del contacto cercano. La mayoría de los niños contraerán el RSV cuando cumplan dos años. Para muchos niños, el RSV causa síntomas similares a los del resfriado. Sin embargo, el RSV puede provocar problemas de salud graves en bebés, niños pequeños y niños con otros problemas de salud.

### Signos y síntomas de RSV

Los síntomas del RSV suelen aparecer entre cuatro y seis días después de contraer el virus.

#### Signos y síntomas comunes

- Secreción y congestión nasal
- Toser
- Estornudar
- Fiebre
- Sibilancia
- Pérdida del apetito
- Cansancio

#### Signos y síntomas graves

- Dificultad para respirar
- Falta de aliento
- Labios o cara de color azulado
- Cansancio extremo
- Dificultad para responder e interactuar
- Confusión

Si su niño tiene estos síntomas graves, llame al 911 y busque atención médica de emergencia de inmediato

### Maneras de ayudar a prevenir el RSV

- **Lávese las manos:** Haga que todos se laven las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de ir al baño y antes de comer.
- **Evite el contacto cercano: Mantenga :** a su hijo alejado de las personas enfermas y limite el tiempo en lugares concurridos durante la temporada de RSV.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo:** Si su hijo está enfermo, manténgalo en casa para evitar transmitir el virus a otras personas.

Usted puede ayudar a prevenir la propagación del RSV y ayudar a proteger a su niño. Evite el contacto cercano con personas enfermas. Lávese las manos y las superficies comunes con frecuencia. Hable con su proveedor de atención médica sobre el RSV y las vacunas contra el RSV.



### Protección de la vacuna contra el RSV

#### Inyección Beyfortus

Beyfortus es una inyección única para el bebé. Proporciona una protección de acción rápida contra el RSV. Puede ayudar a prevenir infecciones pulmonares graves en los bebés, incluidos los bebés prematuros. Es posible que su bebé pueda contraer Beyfortus si tiene menos de 8 meses de edad durante su primera temporada de RSV. Además, los niños con mayor riesgo pueden recibir la vacuna de Beyfortus hasta los 24 meses de edad. Hable con el proveedor de atención médica de su niño sobre la vacuna Beyfortus para ver si es adecuada para su niño.

#### Inyección Synagis

Synagis se administra como una inyección mensual al bebé durante la temporada de RSV. Synagis se puede administrar a los bebés que tienen menos de 6 meses de edad al comienzo de la temporada de RSV. Los bebés de alto riesgo menores de 24 meses también pueden recibir la serie de vacunas.

**Abrysvo** (una vacuna contra el RSV para las miembros embarazadas). Las personas embarazadas deben hablar con su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el RSV antes del parto. Esta vacuna de una sola dosis puede ayudar a proteger a su bebé del RSV hasta por 6 meses una vez que nazca. La mayoría de los bebés cuyos padres biológicos recibieron la vacuna contra el RSV durante el embarazo no necesitarán una dosis de Beyfortus.

## Pruebas y Atención del VIH Durante el Embarazo: Cómo Garantizar un Futuro más Saludable para Usted y su Bebé

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) causa la enfermedad del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). El VIH afecta el sistema inmunitario del cuerpo. Esto hace que el cuerpo sea menos capaz de combatir infecciones y enfermedades. El VIH puede entrar en el torrente sanguíneo a través del contacto sexual, el contacto directo con fluidos corporales como la sangre o el semen o al compartir agujas. El VIH también puede transmitirse de la madre al bebé en cualquier momento durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna.

### Para ayudar a prevenir la infección por el VIH:

- Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales:
- Nunca comparta agujas de medicamentos.
- Pídele a tu pareja que se haga la prueba antes de tener relaciones sexuales:
- Las personas que están embarazadas o planean quedar embarazadas deben hacerse una prueba voluntaria del VIH (*disponible sin costo*).

### Si tiene el VIH y está embarazada:

- Consulte a su proveedor con regularidad.
- Tome sus medicamentos contra el VIH según las indicaciones.
- No amamante ni se extraiga leche materna.

No hay cura para el VIH. Sin embargo, el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden ayudar a las personas con VIH a mantenerse saludables durante muchos años. Si su prueba de VIH es positiva, hay asesoramiento y tratamiento disponibles. Esto ayudará a que tanto usted como su bebé estén lo más saludables posible.

Los bebés nacidos de madres VIH positivas también deben ver a su pediatra regularmente. A su bebé se le hará la prueba del VIH varias veces. El proveedor puede recetar medicamentos para su bebé. Esto ayudará a proteger a su bebé de convertirse en VIH positivo.

### Recursos adicionales sobre el VIH

La página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, *por sus siglas en inglés*) [www.cdc.gov/hiv/default.html](http://www.cdc.gov/hiv/default.html) tiene mucha información sobre el VIH y recursos adicionales sobre el VIH. Hay información para usted sobre el riesgo, la prevención, las opciones de pruebas y los lugares para las pruebas en su área.

Los datos rápidos sobre las pruebas y el tratamiento tempranos mejoran los resultados para las madres y los bebés: [stacks.cdc.gov/view/cdc/83515](http://stacks.cdc.gov/view/cdc/83515)

También puede llamar a la línea directa de los CDC al 800-CDC-INFO.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o desea hablar con uno de nuestros gerentes de atención obstétrica o pediátrica, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146 TTY 711.

## Sueño Seguro, Dulces Sueños Cómo Darle a su Bebé el Comienzo más Seguro

SMSL significa síndrome de muerte súbita del lactante. El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante es la muerte súbita inexplicable de un bebé menor de 1 año de edad y sano. Usted puede ayudar a reducir el riesgo de SMSL y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

- Coloque a todos los bebés boca arriba para dormir hasta que cumplan 1 año. Los bebés que duermen boca arriba tienen menos riesgo de contraer el SMSL. No es seguro colocar a los bebés de lado o boca abajo para dormir – ni siquiera para tomar una siesta.
- Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna aprobada para la seguridad, cubierta por una sábana ajustable. No debe haber otra ropa de cama o artículos blandos en el área para dormir.
- Dele a los bebés su propio espacio para dormir. Puede ser una cuna, un moisés o un corral portátil. Compartir su habitación y tener el espacio para dormir del bebé cerca de su cama es más seguro que compartir su cama con el bebé.
- Los sofás y sillones reclinables o sillones nunca son seguros para el sueño del bebé.
- Los bebés que son alimentados con leche materna (*amamantados o mediante extractor de leche y alimentación*) tienen menos riesgo de SMSL que los bebés que nunca fueron alimentados con leche materna.

Obtenga más información sobre el síndrome de muerte súbita del lactante y el sueño seguro del lactante en: [safetosleep.nichd.nih.gov](http://safetosleep.nichd.nih.gov)

# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## La Importancia de las Consultas de Bienestar para Niños

Es importante que su hijo se haga chequeos regulares. Estas visitas también se denominan visitas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, *por sus siglas en inglés*) o exámenes de rutina. Son chequeos de salud completos para miembros menores de 21 años.

### Las visitas de EPSDT incluyen:

- Una historia clínica
- Examen físico
- Pruebas
- Consejería de salud
- Vacunas
- Tratamiento médico
- Atención de seguimiento para problemas de salud física y comportamental.

Nuestro Centro de Atención al Cliente le puede ayudar a programar consultas médicas o transportación. Favor de llamar al 833-813-4146, TTY 711.



Continúe leyendo aquí

## Establecer Hábitos Saludables y Prevenir la Obesidad Infantil

Aproximadamente uno de cada cinco niños estadounidenses tiene obesidad. Los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de problemas de salud como asma, apnea del sueño, problemas óseos y articulares, diabetes tipo 2, presión arterial alta y otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

### Factores que contribuyen a la obesidad

- Genética
- Hábitos alimenticios
- Niveles de actividad físicas
- Rutinas de sueño

### Maneras en que las familias pueden prevenir o reducir la obesidad

- Desarrollar y modelar un patrón de alimentación saludable para toda la familia.
  - » Ofrezca una variedad de frutas y verduras frescas durante todo el día.
  - » Busque alimentos bajos en sodio o sin sal agregada.
  - » Proporcione frutas empacadas en jugo de fruta 100% o agua (*no almíbar*).
  - » Reemplace las bebidas azucaradas como los refrescos, las bebidas saborizadas con frutas o las leches saborizadas, por agua, jugo 100% o leche baja en grasa.
- Ser más activos y moverse más en familia.
  - » Los niños de 3 a 5 años deben realizar actividad física durante todo el día.
  - » Los niños de 6 a 17 años necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Establezca rutinas de sueño constantes.
  - » Los niños en edad preescolar necesitan entre 10 y 13 horas de sueño por día, incluidas las siestas.
  - » Los niños de 6 a 12 años necesitan entre 9 y 12 horas de sueño ininterrumpido por noche.
  - » Los jóvenes de 13 a 17 años necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche.
  - » Mantener un horario de sueño constante durante la semana y los fines de semana puede ayudar a los niños a dormir mejor y mejorar el control del peso.
- Reemplace el tiempo frente a la pantalla (*televisión, computadoras, tabletas, teléfonos, videojuegos, etc.*) con tiempo en familia.
  - » Apague las pantallas al menos una hora antes de acostarse.
  - » Retire las pantallas de las habitaciones de los niños.

Si le preocupa el peso de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo. Su proveedor puede evaluar el peso de su hijo y verificar los riesgos para la salud relacionados con el exceso de peso.

Para más información:

[Preventing Childhood Obesity: 6 Things Families Can Do | Obesity | CDC](#)



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## Birth to Five Helpline

La Línea de Ayuda Birth to Five es un servicio sin costo abierto a todas las familias de Arizona con niños pequeños. Sus especialistas en la primera infancia están disponibles para ayudar con el desarrollo infantil, la crianza de los hijos y el cuidado. La línea de ayuda también puede ponerle en contacto con una amplia gama de especialistas.

### Especialistas en desarrollo infantil

- Psicólogos
- Consejeros de nivel de maestría
- Enfermeras tituladas
- Especialistas en discapacidad
- Especialistas en alfabetización
- Terapeutas Físicos
- Terapeutas ocupacionales
- Terapeutas del habla y de lenguaje

### Áreas de interés

- Dormir
- Comportamientos desafiantes
- Entrenamiento o aprendizaje para ir al baño
- Salud y nutrición
- Alimentación y alimentación
- Irritabilidad o cólicos
- Seguridad
- Desarrollo general del niño
- Crianza

Puede llamar a la línea de ayuda directamente al 877-705-KIDS (5437) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. También puede descargar la aplicación Birth to Five Helpline de la línea de ayuda desde *Apple App Store* or *Google Play*.

Birth<sup>to</sup> Five   
**HELPLINE**  
**877.705.KIDS**

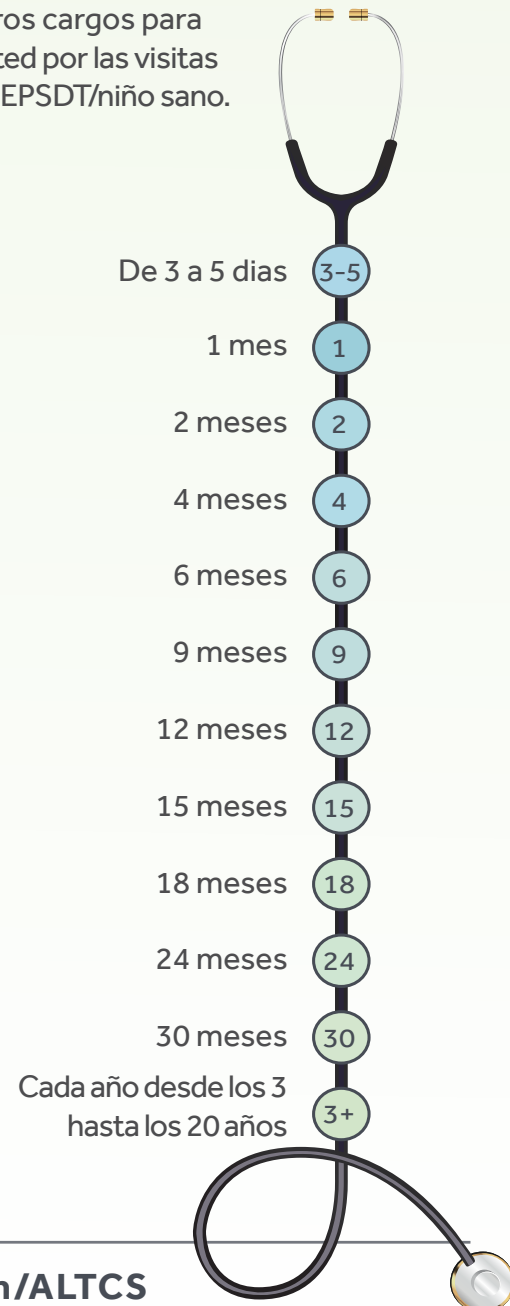
"Nothing Out of the Question"

*Viene de "La Importancia de las Consultas de Bienestar para Niños"*

## Edades para EPSDT/Examen de Bienestar de Niños

Las consultas de EPSDT/Consultas de Bienestar ayudan a mantener a su hijo sano. Ver al médico cuando se está sano puede ayudar a detener problemas y enfermedades más adelante. El proveedor de atención médica de su hijo puede sugerir más visitas de control del niño sano.

No hay copago ni otros cargos para usted por las visitas de EPSDT/niño sano.



## Opioides Durante el Embarazo: Cómo Protegerla a Usted y a su Bebé

Los opioides son medicamentos que a menudo se recetan para el dolor durante una enfermedad o después de una lesión o cirugía. Algunos ejemplos incluyen codeína, morfina, oxycodona y otros.

Tomar opioides durante el embarazo puede causarle problemas graves a su bebé. Si está embarazada o está pensando en quedar embarazada y tomar un opioide, dígaselo a su proveedor de atención médica lo antes posible. Tomar opioides durante el embarazo puede provocar problemas graves para su bebé, como el síndrome de abstinencia neonatal (NAS, *por sus siglas en inglés*). El síndrome de abstinencia no alcohólica (NAS, *por sus siglas en inglés*) es cuando un bebé se expone a un medicamento en el útero y se retira de ese medicamento después del nacimiento. El síndrome de hipersaturación neonatal (NAS, *por sus siglas en inglés*) se produce con mayor frecuencia cuando una mujer toma opioides durante el embarazo.

### Posibles complicaciones relacionadas con el consumo de opioides durante el embarazo

- Trabajo de parto prematuro o parto prematuro
- Nacer demasiado pequeño o con "bajo peso al nacer"
- Problemas respiratorios
- Problemas cardíacos
- Aborto espontáneo o muerte fetal

### ¿Dónde puede obtener ayuda?

Hable con su proveedor de atención prenatal sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos que toma, incluidos los opioides, incluso si los receta otro proveedor de atención médica. Es posible que pueda hacer cambios que sean más seguros para su bebé y que le ayuden a tener un embarazo y un bebé lo más saludables posibles. No deje de tomar un opioide sin antes hablar con su proveedor. Dejar de fumar repentinamente puede causarle problemas graves a su bebé.



### Recursos adicionales

#### CDC

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

[www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/communication-resources/index.html](http://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/communication-resources/index.html)

[www.cdc.gov/medicine-and-pregnancy/about/index.html](http://www.cdc.gov/medicine-and-pregnancy/about/index.html)

#### FDA

(Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos)

[www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/medicine-and-pregnancy](http://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/medicine-and-pregnancy)

#### SAMHSA

(Administración para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental)

[findtreatment.samhsa.gov/](http://findtreatment.samhsa.gov/) o llame al 800-662-4357

#### MotherToBaby

[mothertobaby.org/pregnancy-breastfeeding-exposures/opioids/](http://mothertobaby.org/pregnancy-breastfeeding-exposures/opioids/)



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## Alumbrando la Depresión Posparto

El nacimiento de un bebé puede causar muchos sentimientos, desde felicidad y alegría hasta miedo y ansiedad. Muchas mamás experimentan depresión posparto. Esto puede incluir cambios de estado de ánimo, episodios de llanto, ansiedad, problemas para dormir y dificultad para establecer un vínculo afectivo con su bebé. En casos más intensos, las personas pueden experimentar tristeza extrema, incapacidad para completar las actividades diarias normales o pensamientos de hacerse daño a sí mismas o a otros. Esto puede comenzar dentro de los primeros días después del nacimiento hasta un año después del parto.



Es posible que las personas con depresión no sepan que están deprimidas. Por eso es importante asistir a las citas de seguimiento posparto. Su proveedor de atención médica evaluará la depresión posparto. Si es necesario, también proporcionarán referencias y recursos de asesoramiento.

### Los signos de que puede tener depresión posparto incluyen:

- Sentirse desesperanzado, impotente, muy triste, deprimido o deprimido.
- Tener problemas para dormir (*incluso cuando el bebé está dormido o cuando otras personas lo están cuidando*).
- Bajos niveles de energía, incluso cuando se ha dormido bien.
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar.
- Sentimientos de culpa o ansiedad excesiva.
- Tener dificultad para enfocarse, concentrarse o recordar.
- Dificultad para establecer un vínculo afectivo con su bebé.
- No cuidarse a sí misma ni cuidar a su bebé.
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí misma, a su bebé o a otras personas.

## Buscar ayuda

Sepa que no está sola. La depresión posparto no es infrecuente. Muchas madres que dan a luz experimentan depresión después de tener un bebé. Es apropiado pedir ayuda.

Puede aceptar ayuda de familiares o amigos. También puede pedir ayuda profesional a su proveedor de obstetricia y ginecología, a su proveedor de atención primaria, al pediatra de su bebé o a un proveedor de salud mental (*no se necesita una referencia médica para la atención de salud comportamental*). Algunas personas descubren que hablar con un consejero puede ayudar. Otros encuentran consuelo en un grupo de apoyo. Otras terapias e incluso medicamentos pueden ser proporcionados por un proveedor de atención médica calificado.

Nuestros experimentados gerentes de atención obstétrica también pueden ayudarlo a obtener los servicios de apoyo que necesita. Solo llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY, 711 Pida hablar con un administrador de atención obstétrica.

## Recursos adicionales

- Línea de Salud Mental Materna 833-TLC-MAMA
- Apoyo Internacional Posparto (PSI) al 800-944-4773  
[www.postpartum.net/get-help/help-for-moms](http://www.postpartum.net/get-help/help-for-moms)

**Llame o envíe un mensaje de texto al 911 o al 988 (*Línea de Prevención del Suicidio y Crisis*) si tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.**



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/ALTCS 833-318-4146, TTY 711. MK-ALTCS.5020.CYE25\_SPA

