



ESTACIONE.



MIRE.



ASEGURE.



Nunca deje a un niño solo en un carro. Recuerde la sigla ECA.

E Evite el Golpe de Calor
Evite lesiones y muertes por golpe de calor al nunca dejar un niño solo en el auto, ni siquiera por un minuto. Y asegúrese de mantener con llave su auto cuando no esté adentro, pues así los niños no entran por su propia cuenta.




C Cree Recordatorios
Mantenga un muñeco de peluche o algo de su bebé en la silla del auto cuando está vacía, y pásela para la silla del frente como un recordatorio visual de que su bebé está en la silla de atrás. Ponga su teléfono, maletín o bolso en la silla de atrás cuando esté viajando con su niño.



A Actúe
Si ve a un niño solo en un auto llame al 911. El personal de emergencia espera su llamada. Ellos están capacitados para responder a estas situaciones.







Florida Healthy Start

Central & North Central Florida Coalitions

Connect

877-678-9355

Healthy Start of North Central Florida
Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start
Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

www.EveryBabyDeservesAHealthyStart.org





Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council www.WellFlorida.org

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias y encargados del cuidado de bebés. Programas participantes: *Healthy Start, MIECHV/Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, Healthy Families, NewboRN Home Visiting and T.E.A.M. Dad.*

Sponsored by State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., and State of Florida, Agency for Health Care Administration.



Las Etapas del Bebé

QUE ESPERAR

Marque las etapas que su niño ha alcanzado y durante cada visita hable con su proveedor médico sobre las etapas alcanzadas por su niño y qué esperar después.

Lo que hacen la mayoría de los bebés a los seis meses:

- Responden a las emociones de los demás y parecen estar contentos frecuentemente
- Unen vocales cuando parlotean (a, e, o)
- Responden a su propio nombre
- Traen cosas a la boca
- Demuestran curiosidad sobre las cosas y tratan de alcanzar las cosas lejanas
- Empiezan a pasar las cosas de una mano a la otra
- Se ruedan en dos direcciones (de la espalda al estómago, del estómago a la espalda)
- Comienzan a sentarse sin sostenerse

Lo que hacen la mayoría de los bebés a los doce meses:

- Llegan a la posición de sentarse solos
- Se mueven de sentados a la posición de gatear
- Se impulsan para pararse
- Caminan agarrándose de los muebles
- Se paran momentáneamente sin apoyo
- Caminan 2 o 3 pasos sin apoyo
- Tratan de imitar garabatos
- Responden a peticiones simples
- Responden a "no"
- Usan gestos simples, como mover la cabeza para decir "no"
- Dicen "Papá" y "Mamá"
- Usan exclamaciones, como "Oh-Oh"
- Tratan de imitar palabras
- Exploran objetos en diferentes formas (batiendo, golpeando, tirando)

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention. Encuentre más hitos en www.CDC.gov y busque "Hitos de desarrollo."



Healthy Start

BOLETÍN Volumen 0623

¡Nadar!

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL AGUA



¡Healthy Start le puede ayudar a tener un embarazo, un bebé y una familia sana!

Ofrecemos servicios GRATUITOS para mujeres embarazadas y familias con niños hasta los 3 años.

VISITAS AL HOGAR

EDUCACION Y APOYO PRENATAL

EVALUACIONES Y SERVICIOS GRATUITOS

EDUCACION Y APOYO PARA LA CRIANZA

COORDINACION DE SERVICIOS

SALUD Y BIENESTAR

Aunque sea un viaje a la playa o a la piscina de su comunidad, debe asegurarse que nadar sea seguro tanto como divertido siguiendo unos simples consejos de seguridad en el agua:

Supervise a sus niños dentro y alrededor del agua. Deles 100 por ciento de su atención.

Siempre que los bebés o los niños pequeños estén dentro o cerca del agua, un adulto debe estar al alcance de la mano. Los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo una pulgada de agua.

Puede introducir a sus bebés al agua cuando tengan aproximadamente 6 meses. Recuerde de usar pañales impermeables y cambiárselos frecuentemente.

Todos los niños son diferentes, así que regístrelos en clases de natación cuando usted piense que estén listos. Enseñe a los niños a flotar y mantenerse a la orilla del agua.

Asegúrese que los niños sólo naden en áreas designadas para nadar. Enséñeles a los niños que nadar en el mar no es



igual que nadar en la piscina. Tienen que estar conscientes de superficies irregulares, corrientes de resaca y los cambios del clima.

Recuerde que los instrumentos de flotación como las alitas y los inflables son divertidos para los niños pero no deben remplazar los chalecos de flotación personal aprobados por La Guardia Costera de Los Estados Unidos.

Sabemos que tiene un millón de cosas para hacer, pero aprender RCP debe ser prioridad. Le dará tranquilidad—y entre más tranquilidad tenga como padre, mejor.

Enseñe a los niños a no jugar cerca de los desagües o salidas de succión. Las piscinas que tienen más riesgo de atrapar son las piscinas públicas, los jacuzzis, o cualquier piscina que tenga un sistema de un solo drenaje principal.

El ahogamiento es la causa principal de muerte para los niños de 1 a 4 años de edad.

Aprenda más consejos de seguridad en la página de internet: www.safekids.org.



NORTH CENTRAL FLORIDA COALITION
CENTRAL FLORIDA COALITION

Qué Esperar para Usted y Su Bebé Durante su Embarazo

MESES
0-3

Qué Esperar: El Primer Trimestre

Lo que notará:

- Cansancio
- Dolores de Cabeza
- Nausea
- Orinar con más frecuencia
- Más flujo vaginal
- Sensibilidad y pesadez en los senos

Como está cambiando su cuerpo:

- Los ligamentos pélvicos se suavizan y se estiran
- Aumento de glándulas y conductos mamarios

En su bebé:

- El corazón palpita
- La cara comienza a formarse
- Se forman: los huesos, los tobillos, los dedos de pies y manos, las muñecas, las uñas suaves y los músculos
- Los órganos principales y el sistema nervioso se están formando
- Pesa una onza, mide solo 3 a 4 pulgadas de largo



MESES
3-6

Qué Esperar: Segundo Trimestre

Lo que notará:

- Más energía
- Menos nausea
- Estreñimiento
- Calambres en las piernas y pies
- Manchas en la cara

Como está cambiando su cuerpo:

- El útero crece y la cintura se ancha
- Los senos están listos para amamantar

Su bebé:

- Comienza a moverse durante la semana 18 o 20
- El pelo, las uñas y las huellas se forman
- Los ojos abren y cierran
- El cerebro y los órganos sexuales se están desarrollando
- Los riñones funcionan
- Empieza a despertar y dormir el horas regulares
- Pesa aproximadamente 2 libras



MESES
6-9

Qué Esperar: Tercer Trimestre

Lo que notará:

- Cansancio y/o más energía
- Dificultad para dormir
- Acidez
- Orinar con más frecuencia
- Contracciones del útero

Como está cambiando su cuerpo:

- El útero crece y es duro al tocar
- Los huesos pélvicos se separan
- La cabeza del bebé se baja a la pelvis, aliviando presión del estómago y diafragma

Su bebé:

- Los huesos están completamente formados, pero todavía suaves
- Los pulmones aún no están completamente formados, pero están practicando movimientos
- Puede responder a sonidos
- Empieza a almacenar minerales vitales como el hierro y el calcio
- Le puede dar hipo
- Crecerá una libra por semana al rededor de los 9 meses
- Pesa al rededor de 6 a 9 libras



Fuente: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

DPP ENTENDER SUS SENTIMIENTOS DESPUÉS DEL PARTO



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

La Depresión Postparto (también llamada DPP) es una condición médica de la que sufren muchas mujeres después de tener un bebé. La depresión postparto son sentimientos fuertes de tristeza, ansiedad (preocupación) y cansancio que duran un largo tiempo después del parto. A menudo comienza dentro de 1 a 3 semanas después de tener al bebé—aunque puede ocurrir en cualquier momento—y es una de las complicaciones médicas más comunes en las nuevas mamás. Por la depresión postparto, puede resultarle difícil cuidar de sí misma y de su bebé. Si cree que la tiene, avise a su profesional de la salud.

¿Es la depresión postparto lo mismo que la tristeza de maternidad?

No. La depresión postparto dura más y es más grave que la tristeza de maternidad, que son los sentimientos de tristeza que puede tener después del nacimiento de su hijo. La tristeza de maternidad puede ocurrir de 2 a 3 días después de dar a luz y puede durar hasta 2 semanas. Quizás tenga problemas para dormir, esté de mal humor o mal estado de ánimo y llore mucho. Si los sentimientos de tristeza le duran más de 2 semanas, avise a su profesional.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE DPP

Puede tener depresión postparto si padece cinco o más de las siguientes señales y síntomas que duran más de 2 semanas.

Cambios en los sentimientos

- A menudo Sentirse intensamente triste

- Se siente avergonzada, culpable o fracasada
- Siente pánico o temor con frecuencia
- Tiene cambios serios de estado de ánimo

Cambios en su vida diaria

- Tiene poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
- Se siente cansada todo el tiempo
- Come mucho más o mucho menos de lo normal
- Está aumentando o bajando de peso
- Tiene dificultades para dormir demasiado
- Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones

Cambios en la forma de pensar sobre sí misma y su bebé

- Tiene problemas para crear un lazo afectivo con su bebé
- Piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Piensa en suicidarse (matarse). *Recibir tratamiento para la depresión postparto puede ayudarle a sentirse mejor y a poder cuidar de su bebé.*

ACTÚE

Recibir tratamiento para la depresión postparto puede ayudarle a sentirse mejor y a poder cuidar de su bebé. Si piensa que puede estar sufriendo de DPP, por favor vea a su doctor inmediatamente. También puede hablar con su visitadora de Healthy Start y obtener más información en marchofdimes.org/PPD.

Fuente: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/postpartum-depression>

Maneras en que los padres pueden conectarse con sus bebés

La relación entre la madre y el bebé es especial, pero igual lo es la conexión con su padre. Mientras el bebé está alimentándose al pecho puede que usted se sienta un poco excluido, aquí le damos unos consejos de como usted y su bebé pueden conectarse más

1. Saque tiempo para abrazos y mimos.

El contacto humano es calmante para los dos usted y su bebé. Permita que su bebé descanse en su pecho cuando usted esté en casa.

2. Hable y cante.

Háblele y cántele a su bebé durante el día, manteniendo su cara cerca y sus ojos fijos en el bebé.

3. Juegue.

Hágale caras graciosas, júéguele, o cántele canciones infantiles. Saque un tiempo regularmente, así mientras el bebé crece, ese tiempo especial se vuelve parte de su rutina diaria.

4. Manténgalo en movimiento.

Cargue su bebé en un porta bebé o en el coche mirando al frente durante caminatas o mientras sigue su rutina diaria.

5. Ayude con el cuidado del bebé.

Usted puede calmar, bañar, cambiar, vestir y sacarle los gases a su bebé. También puede sentarse y acompañar a la mamá mientras lo alimenta. Esto le ayuda a conectarse con su bebé y apoyar a su pareja.



Fuente: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/some-ways-dads-can-bond-baby>