

# CÓMO MANTENER SEGURO A SU BEBÉ RECIÉN NACIDO

## En tiempos de COVID-19

Son tiempos difíciles para todos, especialmente para los padres recientes. Su bienestar es tan importante como el de su bebé recién nacido. Tal vez tenga muchas preguntas y los recursos que se ofrecen aquí

- ❖ Por qué llora tanto mi bebé?
- ❖ ¿Debería preocuparme que mi bebé lllore durante dos horas?
- ❖ ¿Cómo cambiará mis relaciones el hecho de tener un bebé recién nacido?
- ❖ ¿Y si necesito ayuda? ¿A quién puedo pedirle ayuda?
- ❖ ¿Cuál es la posición y el lugar más seguros para dormir para mi bebé?
- ❖ ¿Cómo puedo tomarme un descanso de mi bebé cuando no hay nadie más que me ayude?



**IMPORTANTE:** Se nos recomienda a todos a cubrírnos la nariz y la boca durante la crisis de COVID-19, pero NUNCA debe ponerle una mascarilla al bebé o cubrirle la nariz o la boca. ¡Es PELIGROSO! Su bebé no podrá respirar y podría asfixiarse.

## Consejos para padres recientes ([www.aap.org](http://www.aap.org))



**Consuele a su bebé.** Los bebés que lloran quieren que alguien los calme. Puede que tenga que probar diferentes cosas antes de que su bebé se calme. Pruebe sosteniéndolo en brazos, alimentándolo, envolviéndolo en una manta, acunándolo suavemente y cantándole. Visite [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Swaddling-Is-it-Safe.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Swaddling-Is-it-Safe.aspx).

**Si estas estrategias no funcionan, deje al bebé y tome un descanso.** Asegúrese de que el bebé esté en un entorno seguro. Visite [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx).

**Mientras que algunos bebés lloran durante mucho tiempo,** muchos padres se sorprenden de la rapidez con la que un bebé se calma y se vuelve a dormir. Si su bebé sigue llorando durante más de 10 minutos, repita las técnicas de consuelo anteriores.

**Preste atención a sus propias necesidades.** Los desafíos de los padres recientes pueden ser agotadores. Descanse todo lo que pueda; intente dormir cuando el bebé lo haga.

**Comuníquese con los demás.** El **distanciamiento físico** puede ser solitario. Pruebe hacer videollamadas o usar las redes sociales para mantenerse en contacto con los demás. Si es el amigo o familiar que recibe estas llamadas, escuche primero al otro antes de dar sugerencias. Visite [www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx](http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx).



# Cómo mantener seguro a su bebé recién nacido (continuado)

## En tiempos de COVID-19

### Cuide de usted mismo

#### Recuerde los ingredientes de la receta para cuidarse NEST-S:

- ❖ Nutrition (Alimentación saludable)
- ❖ Exercise (Ejercicio)
- ❖ Sleep (Descanso)
- ❖ Time for yourself (Tiempo para uno mismo)
- ❖ Support (Apoyo)



### Los bebés lloran ([allbabiescry.com](http://allbabiescry.com))



Algunos bebés pueden llorar dos o más horas al día. Cree un plan de autocuidado para cuando el llanto sea demasiado.

**Nunca sacuda al bebé.** Tómese un descanso cuando lo necesite (escuche música, respire profundamente, llame a un amigo o busque apoyo en línea).

### Sueño seguro ([safetosleep.nichd.nih.gov](http://safetosleep.nichd.nih.gov))

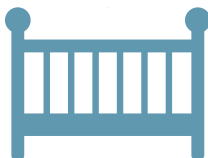
#### Siempre es mejor boca arriba

Para dormir, acueste al bebé siempre boca arriba.



#### Despejar la cuna del bebé

Quite las mantas y los objetos blandos.



#### Siempre cerca, nunca juntos

Duerma separado de su bebé para mantenerlo a salvo.



# Recursos de Connecticut

## Apoyo para necesidades

**Apoyo para alimentación, vivienda y casos de crisis.** La línea de información 2-1-1 tiene muchos recursos (vivienda, asistencia con los servicios públicos, asistencia alimentaria y apoyo en caso de crisis). Ingrese a [www.211ct.org](http://www.211ct.org) o llame al 2-1-1.

**Pañales.** The Diaper Bank of Connecticut ([www.thediaperbank.org](http://www.thediaperbank.org)) tiene una lista de sitios de distribución en todo Connecticut, al igual que la red Ayuda Mutua CT ([ctmutualaid.com/es/home](http://ctmutualaid.com/es/home)).

**Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños).** Este programa proporciona evaluación y educación nutricional, promoción de la lactancia materna y apoyo para el acceso a alimentos suplementarios y derivaciones a servicios de atención de la salud. El WIC está destinado a mujeres de bajos ingresos que estén embarazadas o en posparto, ya sea que estén amamantando o no, y a bebés y niños de hasta cinco años: <https://portal.ct.gov/DPH/WIC/WIC>.

**Connecticut Women's Education and Legal Fund (CWEALF).** Use la guía de CWEALF Conozca Sus Derechos en el Lugar de Trabajo: COVID-19, disponible en inglés ([www.cwealf.org/media/1688/326-know-your-rights-in-the-workplace\\_covid-19.pdf](http://www.cwealf.org/media/1688/326-know-your-rights-in-the-workplace_covid-19.pdf)) y español ([www.cwealf.org/media/1694/conozca-sus-derechos-en-el-lugar-de-trabajo-covid-19.pdf](http://www.cwealf.org/media/1694/conozca-sus-derechos-en-el-lugar-de-trabajo-covid-19.pdf)), como un recurso para entender el seguro de desempleo, la licencia pagada por enfermedad, la Family and Medical Leave Act (FMLA, Ley de Licencia Familiar y Médica) y los proyectos de ley federales.

**Breastfeeding: It's Worth It (La lactancia materna vale la pena).** Esta campaña destaca los pasos importantes para alentar y ayudar a las familias de Connecticut a alcanzar sus objetivos de lactancia. Los padres pueden buscar en la pestaña Community Support (apoyo a la comunidad) los recursos de Connecticut que están disponibles para el apoyo a la lactancia: <https://www.itsworthitct.org/>.

**COVID-19 OEC Recursos:** Para obtener información sobre orientación esencial, datos y actualizaciones para familias y empresas, visite [www.ctoec.org/covid-19/](http://www.ctoec.org/covid-19/).

## Comuníquese con los demás

**Child Development Infoline 2-1-1 (CDI, Línea de información sobre el desarrollo de niños 2-1-1).** A través de esta línea, se apoya el desarrollo saludable de los niños desde el embarazo con información, apoyo y derivaciones a programas y servicios de Connecticut para los niños y sus familias. Llame al 1-800-505-7000 o visite su sitio web <https://cdi.211ct.org>.

**Postpartum Support International, Connecticut Chapter (PSI-CT).** Esta organización brinda una lista de grupos de apoyo perinatal en Connecticut, que incluyen apoyo virtual, en [www.psictchapter.com](http://www.psictchapter.com).

**Tablero de anuncios en línea.** Este sitio ofrece apoyo posparto, videos cortos y consejos útiles para los padres recientes en <https://padlet.com/jvendetti/MindoverMood>.

**El Department of Public Health (Departamento de Salud Pública) de Connecticut y el Carolina Global Breastfeeding Institute (CBGI)** desarrollaron la página web Ready, Set, Baby como un recurso para que las familias planifiquen su plan de lactancia y los primeros meses en casa con el bebé, y estos resulten exitosos. [www.readysetbabyonline.com](http://www.readysetbabyonline.com) <<http://www.readysetbabyonline.com>>

**Apoyo a padres e hijos.** Los programas de visitas al hogar de la Oficina de la Primera Infancia de Connecticut apoyan a los padres recientes y a sus hijos respondiendo preguntas, proporcionando información sobre el desarrollo de la primera infancia y conectando a las familias con los recursos. Puede acceder a un servicio de visitas al hogar virtualmente durante la crisis de COVID-19 llamando al 800-505-7000.

# Recursos de Connecticut (continuado)

## Comuníquese con los demás

**Preguntas médicas.** La mayoría de los proveedores de cuidado primario ofrecen consultas virtuales. Llame a su proveedor de atención primaria o al pediatra del bebé si tiene preguntas o inquietudes específicas.

**Programa Help Me Grow (Ayúdame a crecer).** Conéctese a los recursos y servicios de la comunidad relacionados con la salud, el comportamiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños. Visite <https://cdi.211ct.org/program/help-me-grow/>.

**Connecticut Children's Medical Center.** Visite la página de consejos y línea de apoyo sobre el coronavirus en [www.connecticutchildrens.org/coronavirus/](http://www.connecticutchildrens.org/coronavirus/).

**Recurso Scholastic de Yale Child Study Center.** Ingresando en el siguiente enlace puede acceder a la página para padres del recurso Scholastic de Yale Child Study Center: <https://medicine.yale.edu/childstudy/scholasticcollab/resources-covid/>.

## Apoyo emocional

**Línea telefónica de apoyo a los padres.** La línea telefónica "CT When it Builds Up, Talk it Out" (Lo escuchamos cuando siente que ya no puede más) está destinada a todos los padres que necesitan apoyo. Llame al 833-258-5011 para hablar con un profesional capacitado o visite [www.talkitoutct.com](http://www.talkitoutct.com).

**Child First.** Esta organización ayuda a sanar y proteger a los niños y las familias de los efectos del estrés crónico y los traumas fomentando relaciones fuertes y enriquecedoras entre los niños y sus cuidadores, promoviendo la capacidad de los adultos y conectando a las familias con los servicios y apoyos necesarios: <https://www.child-first.org/our-network/state-affiliates/connecticut>.

**Maltrato en su relación o inseguridad en el hogar.** Defensores bilingües están disponibles en la línea contra la violencia doméstica CT Safe Connect (Conexión segura de Connecticut) para la planificación de la seguridad, el asesoramiento, las órdenes de restricción en línea y una conexión segura con las organizaciones locales de violencia doméstica para un apoyo continuo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los servicios son confidenciales, seguros, gratuitos y voluntarios. Ingrese a <https://ctsafecconnect.com> o llame al 888-774-2900.

**Apoyo relacionado con la salud mental y el consumo de sustancias.** Llame a la línea de acceso disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana a 800-563-4086 o ingrese a <https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Finding-Services/Finding-Services>.

**Línea de ayuda.** Esta línea de ayuda ofrece una combinación de apoyo y educación autodirigidos y empoderadores que incluye recursos de Beacon Health Options. Llame gratis al 877-552-8247.

# Recursos nacionales

**Postpartum Support International (PSI).** Llame a la línea de ayuda de PSI al 800-944-4773 para obtener ayuda en inglés o en español; escriba al 503-894-9453 para obtener ayuda en inglés o al 971-420-0294 para obtener ayuda en español; o ingrese a [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

**Programa All Babies Cry (Todos los bebés lloran).** Para obtener consejos y sugerencias para los padres de recién nacidos, incluidos videos prácticos, visite [childrenstrustma.org/our-programs/all-babies-cry](http://childrenstrustma.org/our-programs/all-babies-cry) o <https://allbabiescry.com>.

**Prevent Child Abuse America.** Para obtener consejos y recursos sobre la prevención del maltrato infantil para padres, niños y otras personas, visite <https://preventchildabuse.org>.

**March of Dimes.** Acceda a servicios, recursos, asesoramiento y apoyo para mujeres embarazadas y madres recientes sin costo alguno a través de la organización March of Dimes. Visite [www.marchofdimes.org/news/-march-of-dimes-announces-free-support-services-for-expecting-and-new-moms-during-covid-19-pandemic.aspx](http://www.marchofdimes.org/news/-march-of-dimes-announces-free-support-services-for-expecting-and-new-moms-during-covid-19-pandemic.aspx).

**Comuníquese con otros padres.** Los grupos de apoyo en línea ofrecen un lugar para desahogarse, obtener o dar consejos, o simplemente saber que no está solo en esto. Visite [www.parents.com/news/supports-for-parents-during-covid-19-pandemic](http://www.parents.com/news/supports-for-parents-during-covid-19-pandemic).

**Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).** Obtenga más información sobre la seguridad de los medicamentos, las vacunas y otras sustancias (tabaco, marihuana y alcohol) durante la lactancia materna. Visite [www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/index.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/index.html).

## COVID-19: recursos específicos

**Cuidado personal durante la COVID-19.** Para obtener consejos y recursos sobre el autocuidado para padres durante este tiempo, visite [www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care](http://www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care).

**Grupo público para padres con bebés durante la COVID-19 en Facebook.** Padres futuros y recientes de todo el mundo se reúnen en este grupo de Facebook. Visite [www.facebook.com/groups/COVID19Babies/](http://www.facebook.com/groups/COVID19Babies/).

**Para obtener información específica sobre la COVID-19 del Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de los Estados Unidos,** visite [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding).