

# LA AYUDA ESTÁ A SU ALCANCE

Hemos aprendido mucho de las familias de Wisconsin por medio de la encuesta del Pregnancy Risk Assessment Monitoring System (PRAMS), y queremos que sepan que les estamos escuchando. Estamos para ayudarles. Aquí encontrarán algunas cosas que nos han dicho y algunos recursos que podrían facilitar la crianza de su bebé.

## La Lactancia Materna

[espanol.womenshealth.gov/breastfeeding](https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding)

| aprender a amamantar | desafíos de amamantar | extraer y almacenar leche de mama | amamantar fuera de la casa

[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

| educación y recursos para cada etapa del viaje de la lactancia materna

[dhs.wisconsin.gov/nutrition/breastfeeding/index.htm](https://dhs.wisconsin.gov/nutrition/breastfeeding/index.htm)

| información y recursos sobre el amamantamiento y la alimentación con leche humana



“[A]mamantar a mis bebés es el mejor regalo que les puedo hacer, porque se crían sanos y fuertes y emocionalmente se crea un vínculo de madre a hijo.”

- encuesta de PRAMS

## El Desarrollo Infantil

[cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly](https://cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly)

| monitorear hitos del desarrollo de su hijo(a) desde el nacimiento hasta los cinco años | app gratis de monitoreo de hitos

[text4baby.org](https://text4baby.org)

| mensajes de texto gratuitos con información prenatal y posparto | ayuda durante el primer año de vida

## La Niñez Segura

[nhtsa.gov/es/equipo/car-seats-y-asientos-elevados-booster](https://nhtsa.gov/es/equipo/car-seats-y-asientos-elevados-booster)

| Revisión de seguridad de sillas infantiles  
Seguridad Nacional de Tráfico en Carretera 1-888-327-4236  
también se puede conversar en línea

[wisconsinpoison.org](https://wisconsinpoison.org)

| Ayuda en caso de envenenamiento  
1-800-222-1222



“Me han proporcionado buena información a los lugares que he asistido, así como en la hora del parto, en lactancia y en cuidado postparto.”

- encuesta de PRAMS

## La Salud Emocional

[postpartum.net/en-espanol](https://postpartum.net/en-espanol)

| Postpartum Support International  
(Apoyo Posparto Internacional), 1-800-944-4773

[988lifeline.org/help-yourself/en-espanol](https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol)

| apoyo gratuito y confidencial, disponible 24/7,  
marque 1-888-628-9454

## El Sueño a Salvo

[chawisconsin.org/sbs](https://chawisconsin.org/sbs)

| por qué importa cómo acostar a su bebé | crear ambiente para un sueño a salvo | Proyecto Nido del Recién Nacido

[nichd.nih.gov/espanol/actividades-proyectos/sts](https://nichd.nih.gov/espanol/actividades-proyectos/sts)

| aprender sobre un sueño sin contratiempos | mitos y hechos acerca de su bebé y su descanso | ambiente para un sueño a salvo

## Dejar de Fumar

[www.hf.org/firstbreath/resources](https://www.hf.org/firstbreath/resources)

| programa gratuito para ayudar a hacer cambios positivos en el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias durante y después del embarazo



“Mi bebé está bien saludable y estoy muy Feliz.”

- encuesta de PRAMS

## Más Apoyo

[wellbadger.org](https://wellbadger.org)

| conéctese a recursos locales para su familia y salud  
llame: 1-800-642-7837, texto: 608-360-9328, también se puede conversar en línea

[dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm](https://dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm)

| Programa WIC (Mujeres, infantes y niños)  
información sobre la elegibilidad y los beneficios del programa

[marque 2-1-1](https://www.marque211.org)

| marque 2-1-1 en su teléfono para saber más sobre recursos de salud, vivienda y otros en su área

