

A – B

Página

abuelos	11, 40, 69
abuso infantil	19, 37, 45, 49, 51, 53, 72–73
ácido fólico	4
adolescentes, padres	12–13
adopción	13
AHCCCS	57, 58, 59
ahogarse en agua	29, 40–41
ahogos	26–27, 28–29, 35, 49
alcohol	5, 13, 61, 70–71, 73
alergias	27, 49
alfabetización familiar	53
amamantar / dar el pecho	8, 9, 11, 17, 20–21, 26
anticonceptivos, métodos	11, 13, 59
aprendizaje de los bebés	24–25, 48
aprendizaje de niños pequeños	30–33, 50
aprendizaje de niños preescolares	42–45, 52–53
aprendizaje, problemas de	47, 54, 55
armas	41, 48, 73
aspirina	56
auditiva, prueba	9, 31, 57
auto, asientos infantiles para	9, 19, 22, 29, 41
auto, dejar niños en el	22, 41
ayuda financiera	4, 69, 75
ayuda legal	5, 15, 17, 59, 73
azúcar en la dieta	34, 35, 65
baño, aprender a ir al	11, 15, 38–39, 51
bebé, cuidados del	9, 15, 18–29, 48–49, 62–63, 66
bebé, llanto del	11, 18–19, 49
berrinches	32, 36
biberón	21, 27, 63
bicicletas, seguridad con	67
bilingües, familias	30
burlas/bromas	55

C – E

Página

calcio	4, 21, 63, 64
calle, seguridad al cruzar	55
cama, mojar la	38–39
casco	67
Centros de Vida Independiente	16
cesárea	8, 67
chupetes	23, 63
cinturones de seguridad	5
clases, cómo ser padres	14, 37
cólicos	19
comida, programas de	4, 5, 17, 21, 35, 65, 69
comida, programas escolares de	65
comportamiento, problemas de	36–37, 45, 60–61, 72–73
computadora, juegos de	45, 55
conflictos, resolución de	11, 15, 36, 55
consejería	5, 13, 15, 60–61, 70–71
contaminación y polvo	56, 75
creatividad, motivar la	42
cuidado de niños pequeños	15, 30–41, 50–51, 66
cuidado infantil, bebés	11, 12, 13, 48–49
cuidado infantil, niños pequeños	39, 50–51
cuidado infantil, seguridad	15, 48–51, 53

cuna, seguridad en la	22–23
dejar solos a niños	22, 41, 43, 72
dental, cuidado	7, 33, 62–63
depresión	5, 9, 60–61, 73
desarrollo, problemas de	19, 25, 31, 32, 47
deudas	61, 68–69
dientes, primeros	62
dietas para perder peso	34, 65
discapacidades, niños con	9, 22, 46–47, 55, 67, 69
discapacidades, padres con	6, 8, 16–17, 59, 69
disciplina/guía, bebés	24–25, 28
disciplina/guía, niños pequeños	30, 32, 36–37, 51
disciplina/guía, niños preescolares	44–45, 53
divorcio y separación	14–15, 38, 60
doctores, pediatras	25, 56–59
dormir, bebés y niños	19, 25, 31, 55
dormir, padres	13
dormir, seguridad al	19, 23, 48
drogas	5, 13, 61, 70–71, 73
educación especial	46–47
educación individual, programa de (IEPs)	47
ejercicio	5, 13, 32, 66–67
embarazo	4–7, 63, 65, 67, 70
embarazo no planeado	5, 11, 13
emergencias	7, 49, 57, 59, 74–75
enfermedades de transmisión sexual (STDs)	13
enfermedades infantiles	56–57
enojo en los niños	36–37, 43, 44–45
enojo en los padres	19, 37, 44–45, 72–73
envenenamiento	27, 29, 41, 49, 59
estrés	5, 9, 12, 13, 14, 37, 60–61, 71

F – M

Página

familias compuestas	14–15
finanzas familiares	68–69
flúoruro	62, 63
fórmula	21, 26, 27, 65
fumar	5, 13, 69, 70–71
GED	12
grupos de apoyo	4, 8, 11, 14, 46
habilidades sociales, aprender	43
Head Start y Early Head Start	12, 51
hermanos	6, 11, 44
hierro en la dieta	4, 35
hogar temporal	69
hogar, seguridad en el	23, 28–30, 37, 40–41, 74–75
hospitales	9
humo de segunda mano	19, 56, 70, 71
impuestos, reducción de	69
incendios, seguridad contra	74–75
Inglés como Segundo Idioma (ESL)	30, 53, 54, 55
intérpretes	7, 55, 58, 59, 70
intoxicación con alimentos	27, 65
inundaciones	74–75
jardín de niños/Kinder	42–45, 52–53, 54, 66
jugar	24–25, 28, 31, 33, 42–45, 66–68
jugo en la dieta	27, 35, 63
KidsCare	57
leche de vaca	4, 21, 27, 35, 63, 65

leer a los niños	25, 30, 31, 33, 43
leer, aprender a	43
lenguaje, desarrollo del	30–31, 48
licencias/permisos en el trabajo	5, 49
límites, establecer	32, 36–37, 45, 51, 55
manutención de los hijos	15
mascotas	29, 43, 74
Medicaid/Medicare	57, 63
medicinas con receta	7, 9, 21, 23, 49, 70–71
mercurio	65

N – W

Página

necesidades especiales	46–47, 51
niñeras, vea cuidado infantil	
niños de edad escolar	46–47, 54–55
niños enfermos	49, 51, 53, 55, 56–57
niños perdidos	41
nutrición, bebés y niños pequeños	25, 26–27, 34–35
nutrición, madres	4–5, 13, 21, 64–65
nutrición, niños	55, 64–65
obesidad y sobrepeso	65
padres	10, 11, 13, 14–15, 25
padres primerizos	10–12
padres solteros	11, 14–15
parto / nacimiento	4, 5, 8–9, 67
pecho, dejar el	27
planificación familiar, vea métodos anticonceptivos	
prejuicios	44, 46
prenatal, cuidado	5–7
preparación escolar	52–53, 54
presupuestos	68–69
primeros auxilios	27, 35, 74–75
quemaduras del sol, protección	19, 57
recién nacidos, pruebas para	9
refugios para mujeres y niños	73
rozaduras de pañal	27
salud mental	5, 9, 60–61, 73
salud, profesionales de la	6, 8–9
seguridad en el hogar	23, 28–30, 37, 40–41, 48
seguridad en el vecindario	41, 74–75
seguro médico	6, 9, 47, 49, 57–59, 60
Seguro Suplementario del Ingreso (SSI)	69
servicios médicos a bajo costo	6, 13, 17, 47, 57, 58, 63
sexo y sexualidad	11
Síndrome de Muerte de Cuna (SIDS)	19, 23, 71
sistemas de apoyo	8–9, 11, 12, 15, 16–17, 61
suicidio, prevención	61
tecnología asistencial	17, 46, 47
teléfono, ventas por	69
televisión	31, 33, 35, 43, 45, 55, 61, 73
temores de la niñez	43
trabajan, padres que	21, 48–51
vacunas	9, 19, 54, 56–57
VIH/SIDA	6
violación	72–73
violencia	33, 45, 61, 72–73
violencia doméstica	5, 15, 72–73
visuales, servicios	57
vitaminas	4, 7, 21
WIC programa de comida	4, 5, 17, 21, 35

¿Qué contiene la Guía para Padres de Arizona?



Ser padres

El embarazo	5
Un embarazo sano	7
El nacimiento	9
Consejos para padres primerizos	11
Consejos para padres adolescentes	13
Padres que viven separados	15
Padres con discapacidades	17

Su bebé

Los primeros 6 meses del bebé	19
La lactancia materna	21
La seguridad del recién nacido	23
De los 6 a los 12 meses	25
El inicio de la comida sólida	27
La seguridad del bebé	29

Su niño pequeño

Su niño, de 1 a 2 años	31
Su niño, de 2 a 3 años	33
La alimentación del niño pequeño	35
Cómo guiar al niño Pequeño	37
Aprender a ir al baño	39
La seguridad del niño	41

Su niño en edad preescolar

Su niño, de 3 a 5 años	43
Cómo guiar al niño preescolar	45
Si su niño tiene una discapacidad o necesidad especial	47

El cuidado infantil y el jardín de infantes

Cuidado infantil para bebés	49
Cuidado infantil para niños pequeños	51
El jardín de niños o programa preescolar	53
Empezando la escuela	55

El bienestar y la salud de su familia

La salud de los niños	57
Cómo obtener y utilizar servicios médicos	59
La salud emocional	61
La salud dental	63
La buena alimentación	65
Permanecer activos	67
Las finanzas familiares	69
El alcohol, el tabaco y otras drogas	71
La violencia y el maltrato	73
Emergencias y catástrofes	75

Recursos de la Guía	76
Las revisiones de su bebé	80



© Roger Tully/Getty Images

El embarazo es una etapa de cambios. Su cuerpo cambiará y usted experimentará nuevos sentimientos. También la vida de su familia cambiará. Dése tiempo de disfrutar su embarazo y planear para la maternidad. Comparta la dicha de su embarazo con sus seres queridos. Y acepte la ayuda que le ofrezcan. Los estudios indican que entre más cuidados reciba durante el embarazo, mejor podrá cuidar de su bebé.

Comida y nutrición

El programa WIC (Mujeres, Infantes y Niños) ofrece clases gratuitas sobre lactancia y nutrición. También ofrece cupones para obtener alimentos saludables. Es un programa para mujeres con ingresos bajos o medios. Llame a **WIC** o visite www.arizonaselfhelp.org para saber si califica.

Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales contienen ácido fólico, calcio, hierro y otras vitaminas necesarias para tener un embarazo sano. El ácido fólico reduce el riesgo de tener un bebé con serios problemas en la columna vertebral. Usted puede comprar las vitaminas prenatales en cualquier farmacia o puede pedir a su doctor que le dé una receta.

Hable con otros padres

Las clases de preparación para el parto son una buena opción para prepararse para el nacimiento de su bebé y para conocer a otros padres. Infórmese sobre estos cursos en su hospital.

Coma por su salud y la de su bebé

Cuando se está embarazada es necesario comer más. Además se necesitan alimentos con calcio y hierro. Coma diariamente lo siguiente:

- Cuando menos dos porciones de carne magra, pollo, frijoles, huevo, queso de soya, nueces o pescado. No coma pescado más de dos veces por semana. Vea la página 65.
- Cuatro o cinco porciones de granos. Elija al menos la mitad de granos enteros, como el arroz integral y las tortillas de trigo integral.
- Dos tazas y media de verduras y 2 tazas de frutas.
- Tres tazas de leche o yogurt bajo en grasa o descremado.

Lo que usted puede hacer

Relájese

Dése tiempo de disfrutar su embarazo.



Suzanne Arms

Manténgase activa

El ejercicio suave le ayuda a mantenerse sana y a tener más energía.

- Pregunte a su doctor u hospital sobre los ejercicios prenatales e infórmese dónde puede tomar una clase.
- El nadar, caminar, hacer yoga o aeróbicos de bajo impacto o en el agua, son buenas formas de ejercitarse.
- Evite hacer ejercicios que estiren los músculos de su estómago.
- No se recueste sobre su espalda durante los últimos meses de su embarazo. El hacerlo reduce el flujo de sangre al bebé.
- Asegúrese de tomar suficiente agua.
- En época de calor trate de hacer ejercicio temprano en la mañana o por la tarde. Para más información visite www.childbirth.org.

Para tener un bebé sano

- Vea a un doctor tan pronto como pueda.
- Tome tiempo para descansar diariamente. Es normal sentirse cansada.
- Hable y cante a su bebé. Aun antes de nacer, su bebé puede escucharla.
- Cuando viaje en auto, ajuste la parte superior del cinturón sobre su estómago y la parte inferior bajo su vientre.

¡Este es el mejor momento para dejarlo!

El fumar, tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto o con serios problemas. Muchas mujeres que han tratado de dejarlo dicen que ahora lo han logrado. Si no puede dejarlo por usted misma, puede recibir ayuda. Vea la página 71.

¿Tiene problemas?

- ¿Se siente triste o muy tensa? Los periodos largos de depresión o estrés pueden afectar a su bebé. Vea la página 61.
- ¿Hay violencia en su hogar? Vea la página 73.
- ¿No se siente lista para ser madre? Hable con alguien de su confianza o con un consejero de embarazo. Llame al **Consejo de Planificación Familiar de Arizona**.

Permiso en el trabajo

Pregunte a su empleador sobre las licencias por motivos familiares. Puede ser que obtenga hasta 12 semanas de permiso sin pago, sin perder su seguro médico ni su empleo. Llame al **Departamento del Trabajo**.

Dónde puede encontrar ayuda

Autoayuda de Arizona (Arizona Self Help)

Página de Internet que le ayuda a saber si califica para recibir servicios de WIC u otros programas de asistencia www.arizonaselfhelp.org

Consejo de Planificación Familiar de Arizona

(Arizona Family Planning Council)

Servicios de planeación familiar gratuitos o de bajo costo

1-888-272-5652; 1-602-258-5777 (Área de Phoenix)

www.azfpc.org

Departamento del Trabajo (Department of Labor)

Línea de información sobre sueldos y horas de trabajo

1-866-487-9243

www.dol.gov/esa/whd/fmla

Parto (Childbirth)

Página de Internet sobre el embarazo y el parto

www.childbirth.org

WIC

Clases gratuitas de lactancia y nutrición; cupones de comida

1-800-252-5942

www.azdhs.gov/phs/oncdps/wic



© Anderson Ross/Getty Images

Comparta la dicha de su embarazo

A Emilia le encanta sentir el bebé moverse.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para tener un embarazo saludable. Ahora más que nunca, es importante que se cuide bien. Comience por acudir regularmente al doctor tan pronto como sospeche que está embarazada. Usted puede ver a un doctor general, un obstetra, una enfermera partera o una enfermera especializada que ofrece cuidados prenatales. Pida a otras mamás los nombres de doctores o enfermeras de su agrado. Si usted no tiene seguro médico, existen programas para mujeres embarazadas de bajos ingresos.

Reciba cuidados prenatales

Pida a su doctor un calendario de visitas prenatales.

- En cada visita su doctor revisará su salud, su peso, presión sanguínea y orina.
- También revisará el latido cardiaco de su bebé y su crecimiento.
- El doctor examinará su sangre para detectar anemia, hepatitis B, diabetes y otros problemas. Además le ofrecerá un examen de VIH y de tuberculosis. Si usted padece de alguna de estas enfermedades, su doctor puede darle tratamiento para usted y su bebé.
- Para información para mujeres embarazadas con discapacidades, llame al **Centro Nacional de Recursos para Padres con Discapacidades**.
- Si tiene ingresos bajos y necesita seguro médico, llame a **AHCCCS** o a **Baby Arizona**.