



PRIMEROS PASOS

¡El bebé está en camino!

Ya ha oído todas las historias. Su tía dio a luz camino al hospital. Su amiga lo hizo en el baño. La verdad es que probablemente tenga mucho tiempo para prepararse, en especial si este es su primer bebé.

La mayoría de las mujeres embarazadas tienen un trabajo de parto de práctica (conocido también como “trabajo de parto falso”) antes de pasar la experiencia real. Aprenda cómo distinguir el trabajo de parto verdadero del trabajo de parto de práctica.

Síntomas del TRABAJO DE PARTO VERDADERO:

- Las contracciones se vuelven más fuertes, especialmente al caminar. Usted puede sentir las por todo el vientre y en la parte baja de la espalda.
- Las contracciones se vuelven regulares y el intervalo entre una y otra cada vez es menor. Cada contracción debe presentarse de cada 5 a 10 minutos.
- Puede haber un fluido de color rosa o rojo que salga de su vagina.
- Su fuente se podría romper. Esto puede ser un goteo lento o un chorro repentino, ¡como si fuera orina!

Llame a su médico o partera inmediatamente si siente cualquiera de los siguientes síntomas. Ellos le dirán qué hacer.

Entre los síntomas del TRABAJO DE PARTO DE PRÁCTICA se encuentran los siguientes:

- Las contracciones no se vuelven regulares y tampoco el intervalo entre una y otra cada vez es menor.
- Las contracciones se van cuando usted cambia de posición.
- Las contracciones se sienten principalmente en la parte frontal de su vientre.

Cúidese

- Prepare su maleta para el hospital por lo menos un mes antes de la fecha de parto prevista.
- Practique diferentes formas de relajarse y controlar el dolor antes del gran día. Nunca se sabe qué funcionará cuando el día llegue.
- Inscríbese en una clase sobre el alumbramiento. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar una clase cerca de usted.



El trabajo de parto comienza el proceso del nacimiento. ¡Eso significa que su bebé llegará muy pronto!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

Conteo de patadas

Al comenzar el 7.º mes (28 semanas), usted debe comenzar a contar las patadas. Esto es exactamente como suena: usted cuenta cuántas veces patea su bebé en una hora.

Cómo contar las patadas*:

- Cuente las patadas después de un alimento. Este es el momento en el que su bebé está más activo.
- Siéntese con los pies hacia arriba o recuéstese sobre su costado.
- Registre la hora de inicio.
- Coloque las manos sobre su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Un “movimiento” es cualquier patada, meneo, giro, vuelta, rodamiento o estiramiento. No cuente el hipo del bebé.
- Cuente hasta 10 movimientos.
- Si su bebé se mueve 10 veces durante la primera hora, ya puede dejar de contar.

Si su bebé no se mueve 10 veces durante la primera hora, no se preocupe.

- Su bebé puede estar durmiendo.
- Coma o beba algo.
- Camine durante 5 minutos.
- Ahora repita el conteo de patadas durante otra hora.

Llame al médico o a la partera inmediatamente si:

- no siente 10 movimientos durante dos horas
- siente un cambio repentino en las patadas de su bebé

Cúidese

- Hágase revisiones regulares del embarazo.
- Evite consumir alcohol, tabaco y drogas ilegales.
- Pida ayuda a su familia o amigos. Procure no estresarse.

**Permiso para su uso otorgado por el Equipo de Acción Comunitaria de Revisión de Mortalidad Infantil y Fetal (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR), una colaboración de organizaciones en el Condado de Alameda.*



Los bebés sanos se mueven muchas veces durante el día.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

Nació demasiado pronto

Los bebés prematuros nacen demasiado pronto: más de tres semanas antes de la fecha prevista.

Aunque muchos prematuros tienen vidas normales, pueden tener problemas relacionados con:

- el crecimiento
- la alimentación
- la respiración
- la temperatura
- el aprendizaje

Algunos prematuros tienen graves problemas de salud y necesitan permanecer en el hospital por un largo periodo.

Para prevenir un trabajo de parto prematuro, vigile ciertas señales de su embarazo y comuníquelo a su médico de inmediato.

Estas señales incluyen:

- Dolor o presión en su espalda baja, o un cambio repentino en su dolor de espalda.
- Sensación de que el bebé está presionando hacia abajo.
- Contracciones que se presentan cada diez minutos o menos.
- Dolores similares a los menstruales que vienen y se van.
- Fluido o sangrado de la vagina.
- Para algunas personas, incluso tener diarrea puede ser una señal de trabajo de parto prematuro.

Si usted tiene estos síntomas:

- Descanse sobre su costado izquierdo durante una hora.
- Beba 2 o 3 vasos de agua o jugo.

Si los síntomas no desaparecen después de una hora, llame a su médico o partera. No se preocupe si tiene que llamar a su médico, su consultorio o a la partera durante el día o la noche. Es su trabajo cuidar de usted y de su bebé.



Lo bueno es que el trabajo de parto prematuro (temprano) en ocasiones puede evitarse.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

¡Hey, papás y parejas!

Antes de que llegue el bebé

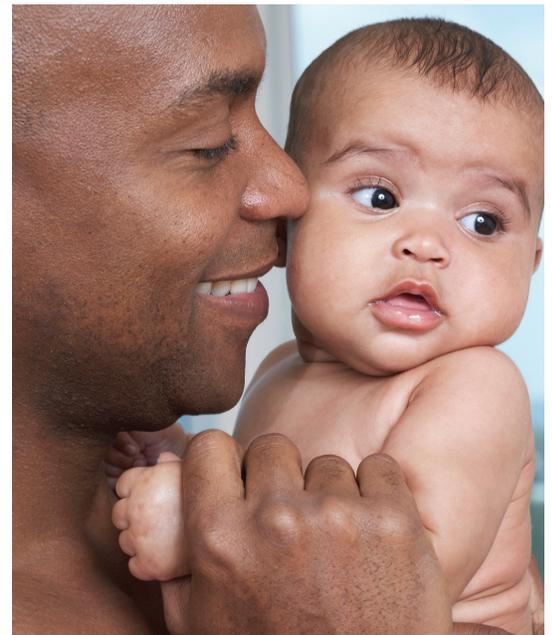
- Acuda a las citas de revisión del embarazo para que pueda escuchar los latidos del corazón del bebé. Y no olvide ir al ultrasonido. Es muy emocionante ver al bebé por primera vez.
- Asista a las clases sobre el parto y la paternidad con su pareja. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar una clase.
- Ayude en la casa. Si tiene otros hijos, ofrezca cuidar de ellos. Si tiene gato, limpie la caja de arena porque no es seguro que una mujer embarazada lo haga.
- Recuérdele a su pareja comer alimentos saludables y camine con ella todos los días.

¡El GRAN DÍA llegó!

Ya sea que se dé un parto natural o una cesárea, su trabajo es consentir a mamá y apoyarla. En caso de que se esté preguntando qué hacer, lea las Reglas que aparecen a continuación.

Regla n.º 1: Asegúrese de estar en el hospital durante el trabajo de parto y el parto.

Regla n.º 2: Permita que ella ponga las reglas. Si ella quiere un masaje, hágaselo. Si ella quiere que la deje sola, quédese cerca un momento. Podría cambiar de parecer en cualquier momento.



¿Parece que todos hablan de la mamá y el bebé?

¿Se siente ignorado?

Nosotros creemos que los papás/parejas son importantes.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- Regla n.º 3:** Anímela. Hablen sobre el bebé. Avísele cuando vea que la pequeña cabecita empieza a salir.
- Regla n.º 4:** Ayúdela a relajarse. Hágala reír, si puede. Sostenga su mano, a menos que ella le diga que no lo haga (vea la regla n.º 1). Si tomó clases sobre el parto, este es el momento de probar todos los trucos que aprendió.
- Regla n.º 5:** Manténgala cómoda. Ayúdela a cambiar de posición. Llame al personal médico si ella necesita algo.

Finalmente, su bebé está aquí. ¿Ahora qué?

Como padre, usted tiene un lugar especial en la vida de su bebé. Participe realizando lo siguiente...

- Cante canciones de cuna y arrulle al bebé para dormir
- Dele un masaje y un baño al bebé
- Ayude a la mamá lactante trayéndole comida y un gran vaso de agua
- Ayude a mamá a encontrar apoyo de lactancia, si lo necesita. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar ayuda.
- Cambie los pañales al bebé
- Acuda a las consultas de salud del bebé en el consultorio del médico

Esto es sólo el principio. Siga participando en la vida de su hijo a medida que crece. A cambio de ello recibirá sonrisas, risas, besos y abrazos. No hay nada como eso.



Cúidese

- No tenga miedo de pedir ayuda a sus familiares y amigos.
- Si fuma, este es un buen momento para dejarlo. Estar cerca del humo puede dañar a los miembros de su familia, especialmente a su bebé.

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

Haga ejercicio por dos

El ejercicio puede hacerla sentir mejor, ayudarla a dormir e incluso puede prepararla para el parto de su bebé. Intente hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana durante 30 minutos.

Busque una compañera de ejercicios y VAYA A:

- caminar
- nadar
- hacer bicicleta fija

Evite realizar actividades en las que podría caerse o golpearse.

Estas incluyen:

- aerobics con escalón
- patinar o andar en patineta
- jugar baloncesto o fútbol
- esquiar

Estos son algunos consejos para hacer ejercicio:

- Salga a caminar con una amiga. Es más divertido hacer ejercicio con alguien más. Vaya a caminar al centro comercial o al parque.
- Tome clases de ejercicios prenatales.
- Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine el resto del camino.
- Tómese el tiempo necesario para calentar y enfriarse adecuadamente.
- Manténgase fresca. Utilice ropa fresca que permita la ventilación y no haga ejercicio en climas calurosos.
- No olvide beber agua.

Cúidese

- No haga ejercicio en exceso. Debe poder hablar cuando esté haciendo ejercicio. Si no puede hablar, debe hacerlo más lento.
- Deténgase si se siente mareada o con náuseas o si le duele.



El ejercicio es excelente para casi todas las mujeres embarazadas. Pero consulte a su médico o partera antes de comenzar.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

¡Cuide sus dientes cuando esté embarazada!

¿Sabía que los dientes y las encías que no están saludables podrían causar que su bebé nazca prematuramente o muy pequeño? ¡Incluso su bebé podría tener caries en un futuro a causa de los gérmenes de su boca!

Si no les da atención a sus dientes podría tener:

- dolor en los dientes o caries,
- encías sangrantes o
- ¡incluso podría perder sus dientes!

Visite a un dentista:

- para una revisión,
- para recibir una limpieza dental y
- para tratar cualquier problema dental que tenga.

Acuda al dentista de inmediato si:

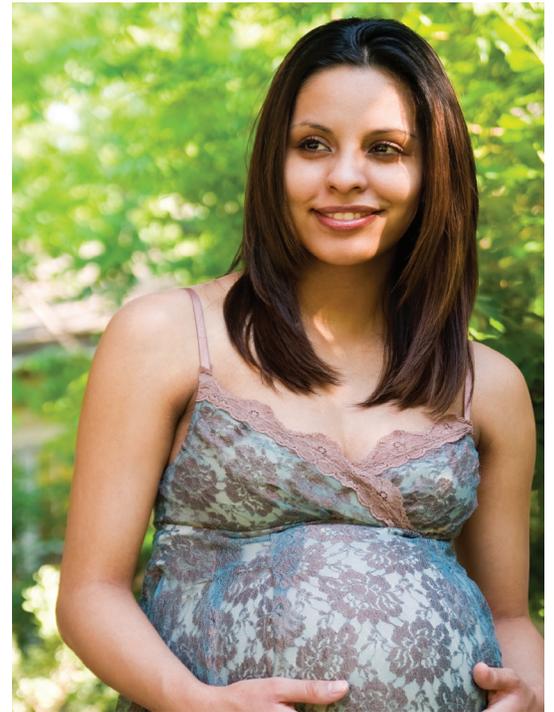
- no ha ido en un año
- tiene dolor en la boca o le sangran las encías
- tiene alguna úlcera o protuberancia inusual en la boca

Incluso las mujeres embarazadas necesitan tomarse rayos-X algunas veces. Asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada. Le darán atención especial para asegurarse de no dañar a su bebé.

Recursos útiles:

Los miembros de Alliance cuentan con cobertura dental: Los miembros de Medi-Cal cuentan con Denti-Cal. Para buscar un dentista, comuníquese al **1-800-322-6384**.

Los miembros de Group Care (Servicios de Apoyo en el Hogar [In-Home Supportive Services, IHSS]) cuentan con Delta Dental. Comuníquese con la autoridad pública al **510-777-4201**.



¡Cuide sus dientes!
Cepílese los dientes después de cada comida, no olvide usar hilo dental y consultar a su dentista.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo!

¿Le daría un cigarro a su bebé? Claro que no. Sabe que esas cosas son malas para los bebés. ¿Pero sabía que cada vez que una mujer embarazada fuma, toma alcohol o consume drogas, incluso marihuana, su bebé también lo hace?

Esto puede causar problemas como:

- Aborto espontáneo (cuando el bebé muere durante el embarazo)
- Que sea un bebé más pequeño o enfermizo
- Parto prematuro (cuando el bebé nace antes de tiempo)
- Defectos de nacimiento, como dedos faltantes en las manos o los pies
- Problemas de aprendizaje
- Incluso la muerte en ocasiones

SI FUMA

- Deshágase de sus cigarros.
- Tampoco los cigarros electrónicos son seguros para el bebé.
- Cuando tenga ganas de fumar, mastique chicle, coma palitos de zanahoria o mastique una pluma (es mejor que un cigarro).
- Beba mucha agua.
- Ocúpese planificando la llegada del bebé.
- Separe todo el dinero que se ahorra al no comprar cigarros y comprese algo especial.
- Pida ayuda a su médico para dejar de fumar. Es posible que le receten un parche de nicotina.



¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

SI FUMA

¿Le gustaría recibir ayuda para dejar de fumar?
Llame a la Línea de ayuda para fumadores de California al **1-800-662-8887**
www.nobutts.org

SI TOMA ALCOHOL

- Aléjese del alcohol durante su embarazo. Si no puede dejarlo, comuníquese a Alcohólicos Anónimos al 510-839-8900.
- Si sus amigos le dicen que tome, dígales “No, gracias. ¡Quiero un bebé sano!” Incluso podría decir que el alcohol la hace sentir mal, otra excelente razón para que una mujer embarazada no tome alcohol.



SI CONSUME DROGAS ILEGALES

Va a tener un bebé. Es tiempo de desintoxicarse o su bebé podría nacer siendo adicto, o algo peor. No tenga miedo de pedirle ayuda a su médico. O puede comunicarse al 1-800-491-9099. Existen programas especiales para mamás.

Incluso los medicamentos de las farmacias que son buenos para los adultos pueden ser malos para su bebé. ¡Consulte a su médico o partera antes de tomar CUALQUIER medicamento!

CUÍDESE

- Pase tiempo con las personas que apoyan su decisión de dejarlo.
- Busque ayuda. No está sola.
- Permanezca alejada del humo de otras personas. Puede dañarla a usted y a su bebé.

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



PRIMEROS PASOS

Amamantamiento

Leche materna: El alimento perfecto

La leche materna es un alimento asombroso. Está hecho a la medida para ayudar a su bebé a crecer fuerte y sano. ¡Incluso cambia cuando su bebé lo necesita! Dado que está hecho a la medida de su bebé, es fácil de digerir. El amamantamiento (también llamado lactancia) ayuda a establecer un vínculo especial entre la madre y el bebé.

Los bebés que son amamantados pueden:

- Enfermarse menos y durante menos tiempo
- Tener menos infecciones en los oídos
- Ser menos propensos a tener sobrepeso
- Tener menos probabilidades de padecer enfermedades crónicas, como asma y diabetes infantil

Los beneficios para los padres incluyen:

Conveniencia

La leche materna está siempre lista. No hay necesidad de hervir biberones o de calentar leche de fórmula. Es muy bueno durante la noche, en especial si aprende a amamantar recostada. ¡También tiene que llevar menos cosas cuando sale de casa con su bebé!

Ahorro de dinero

Las leches de fórmula para bebé pueden ser muy costosas.

Descanso

El amamantamiento permite a la madre bajar el ritmo y relajarse.

Pérdida de peso

Las madres que amamantan por lo general pierden más rápido el peso que ganaron durante el embarazo.

Beneficios médicos

El amamantamiento reduce las probabilidades de la mujer de padecer ciertas enfermedades, como el cáncer de seno, el cáncer de ovarios y la diabetes.

¡El amamantamiento es una de las cosas más naturales del mundo, una vez que se aprende a hacerlo! A veces puede resultar difícil comenzar. Esto se debe a que muchas mujeres no cuentan con la información y el apoyo que necesitan.



Es lo mejor para
usted y lo mejor
para su bebé

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Amamante, amamante, amamante

Mientras más amamante, más leche producirá. Amamante tan pronto como pueda luego de tener a su bebé. Durante los primeros días, producirá una leche espesa y amarilla llamada calostro. Esta leche está llena de anticuerpos que ayudan a mantener a su bebé sano (los ayudantes para el amamantamiento la llaman “¡oro líquido!”). Realmente, esto es **TODO** lo que su bebé necesita hasta que usted comience a producir leche. Si su bebé no obtiene la leche que necesita, es probable que no lo esté alimentando de manera adecuada. De ser así, pida ayuda de inmediato a un ayudante para el amamantamiento.

Consiga un ayudante para el amamantamiento

En todo el mundo, las mujeres aprenden cómo amamantar de otras madres con experiencia. Aquí en Estados Unidos, no siempre tenemos cerca a familiares o amigos que puedan ayudarnos. ¡Por suerte, contamos con ayudantes para el amamantamiento! Son profesionales capacitados para ayudar a las madres con el amamantamiento.

Un ayudante para el amamantamiento la ayudará a aprender a posicionar a su bebé y alimentarlo adecuadamente. Contacte a un ayudante para el amamantamiento durante su embarazo y pídale que vaya al hospital una vez que nazca su bebé. También debe tomar una clase sobre amamantamiento durante su embarazo.

Puede llamar a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577** para saber cómo contactarse con un ayudante para el amamantamiento o inscribirse a una clase. Apoyamos a las madres que amamantan y pagaremos por estos servicios.

Consiga un extractor de leche

Si planea ir al trabajo o a la escuela, es posible que quiera extraer leche para su bebé. Si necesita un extractor de leche, Alliance le pagará uno. Para obtener más información, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Apoye a una madre que amamanta

Cuando vea a una madre amamantando a su bebé en el centro comercial o en algún otro lugar público, sonría y felicítela por el buen trabajo que hace. Si una amiga o un familiar está amamantando a un recién nacido, ayúdela alcanzándole alimentos u ofreciéndose a cuidar a sus otros niños.

Tenga confianza

Recuerde que las compañías que venden leche de fórmula quieren que usted la compre. ¡Es por eso que dan muestras gratis! Casi todas las madres **PUEDEN** amamantar, con la ayuda y el entrenamiento adecuado. ¡No deje que nadie le diga que usted no puede hacerlo!

Las mujeres que son VIH positivas o las mujeres que usan determinados medicamentos no deben amamantar. El virus del VIH y algunos medicamentos pueden transmitirse al bebé. Debe consultar con su médico si tiene alguna inquietud o si está tomando algún medicamento.

¿Ha visto las imágenes de madres amamantando a sus bebés, mirándose a los ojos con ternura y sonriendo con tranquilidad? Es posible que no se sienta así de inmediato. Toma un poco de trabajo sentirse así, pero cuando lo logra ¡es maravilloso!



Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

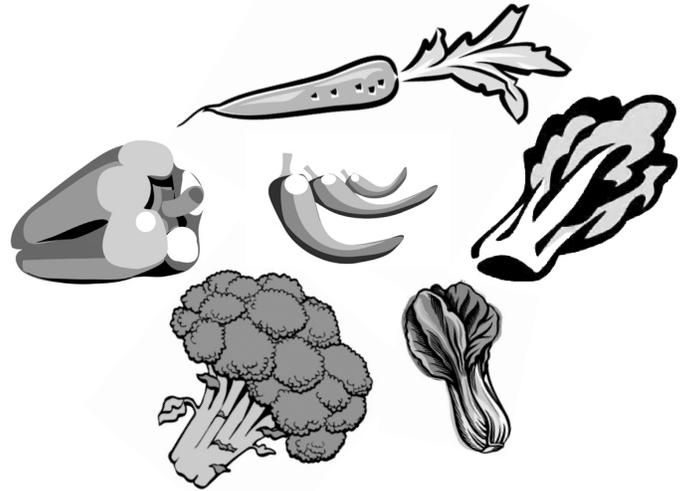
Health care you can count on.
Service you can trust.

Mi plan de alimentación sana

Para mujeres embarazadas y en lactancia

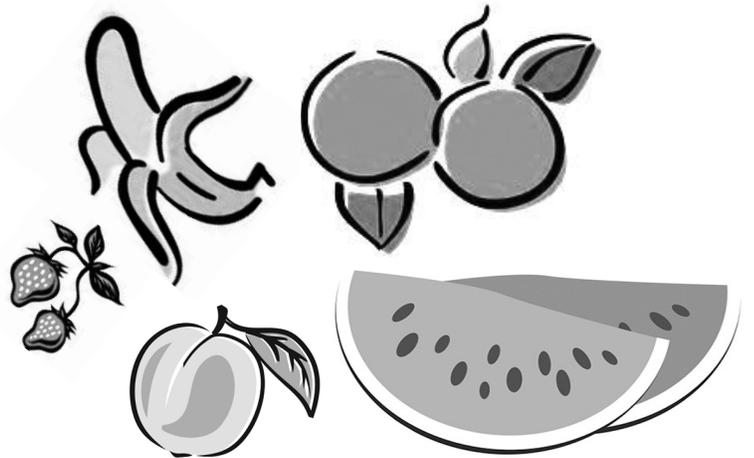
Verduras

- ❑ Entre más verduras coma, mejor.
- ❑ Elija algunas de color verde oscuro o naranja.
- ❑ Escoja las que estén frescas, congeladas o enlatadas sin salsa adicional.



Frutas

- ❑ Coma frutas de muchos colores.
- ❑ Escoja frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar adicional.
- ❑ Escoja jugos de fruta 100% naturales. Limite su consumo a una taza pequeña al día.



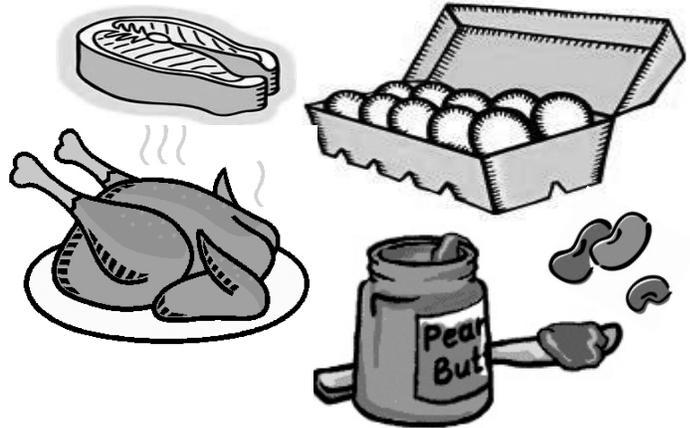
Productos lácteos

- ❑ Elija leche o yogur sin grasa o bajos en grasa (1%).
- ❑ Pruebe quesos bajos en grasa.
- ❑ Pruebe la leche de soya con calcio.



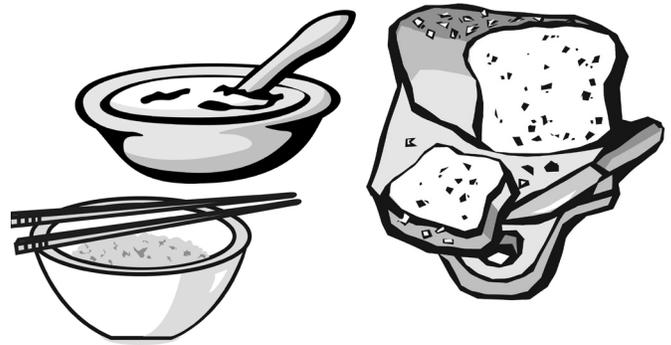
Carnes y frijoles (alimentos con proteínas)

- ❑ Coma frijoles y lentejas en lugar de carne en algunas comidas.
- ❑ Coma carne magra (90% magra o más).
- ❑ Limite las carnes ricas en grasa como salchichas, hot dogs o mortadela.
- ❑ Coma alimentos cocidos, asados u horneados en vez de fritos.
- ❑ escoja atún bajo en calorías enlatado en agua (no albacora).



Panes, granos y cereales

- ❑ Elija granos enteros al menos la mitad de las veces.
- ❑ escoja avena, arroz salvaje, tortillas de maíz y pan de trigo 100% entero.
- ❑ Evite los cereales con mucho azúcar.



Aceites y grasas

- ❑ Use cantidades pequeñas de aceites líquidos sanos como de canola o de oliva.
- ❑ Evite las grasas sólidas como la manteca, la grasa, la mantequilla o la margarina en barra.
- ❑ Limite su consumo de alimentos fritos.



Bebidas

- ❑ Beba mucha agua.
- ❑ Evite las bebidas azucaradas como el refresco, los ponches de frutas, las bebidas deportivas o las bebidas energéticas.
- ❑ Limite su consumo de café a una taza al día.
- ❑ No beba alcohol si está embarazada.



Deseamos que usted y su bebé estén sanos y seguros



Sueño seguro

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a reducir las probabilidades de que su bebé muera de manera súbita o inexplicable, lo que también se conoce como síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

- Siempre acueste al bebé boca arriba cuando esté dormido, en las siestas y en la noche.
- Coloque a su bebé sobre un colchón firme. No utilice cojines, cobijas, almohadas ni coloque animales de peluche cerca del bebé.
- Acomode el área de dormir del bebé en el mismo cuarto en el que usted duerma. Utilice una cuna, moisés o área portátil de juegos que sean seguros en el mismo lugar en donde usted duerma.
- El bebé no debe dormir en una cama para adultos, un sillón o una silla, ni estando él solo, ni con usted o alguien más.
- No permita que su bebé se acalore demasiado mientras duerme. Vista al bebé con ropa para dormir, como un mameluco. No use una cobija.
- No fume ni permita que nadie fume cerca de usted durante el embarazo. Después de que nazca su bebé, no permita que nadie fume cerca de él.
- Instruya a todas las personas que cuiden a su bebé sobre el sueño seguro.
- El amamantamiento puede disminuir las posibilidades de sufrir una SMSL, lo cual es otra excelente razón para amamantar.



**Siempre recuerde
que de espaldas
es la forma
segura de dormir**

Para conocer más sobre el sueño seguro, vaya a: www.nichd.nih.gov/sts.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

¿Tiene alguna pregunta? Llame a los Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Número de teléfono: **510.747.4577** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**
Personas con impedimentos auditivos y del habla CRS/TTY: **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org



PRIMEROS PASOS

No es solamente tristeza posparto

Quizás sólo sea “tristeza posparto”. Algunas mujeres experimentan estos sentimientos durante unas semanas después de que nace el bebé.

A veces no es solamente “tristeza posparto”. Es algo más grave que se conoce como depresión posparto (también llamada DPP).

¿Usted...?

- se siente cansada todo el tiempo
- tiene problemas para dormir aunque se sienta agotada
- llora sin ninguna razón aparente
- piensa que no es lo suficientemente buena
- olvida las cosas
- siente que todo está saliendo mal y no hay nada que pueda hacer al respecto
- está perdiendo el interés en la comida o en el sexo

Éstos son algunos signos de DPP. Si se identifica con estos síntomas, busque ayuda de inmediato. No hay necesidad de sufrir. Pida asesoría a su médico. A algunas mujeres les es útil ir a terapia para hablar de sus problemas. Otras toman medicamentos llamados antidepresivos. Su médico le ayudará a elegir el tratamiento adecuado para usted.

No espere; trátese para que pueda empezar a sentirse mejor y a disfrutar de su bebé.

Si alguna vez siente que podría lastimar a su bebé o a sí misma, ¡BUSQUE AYUDA de inmediato!

Cuídese

- Hable con alguien de confianza. Es peor guardarse las cosas.
- Intente descansar de su bebé, aunque sea solamente una hora. Camine. Incluso bañarse ayuda.

Recursos útiles

Para obtener ayuda si usted es padre: llame a la línea directa de apoyo a padres de Family Paths al **1-800-829-3777**.

Si siente que podría hacer daño a los demás o a sí misma: llame a la línea directa de apoyo en momentos de crisis al **1-800-309-2131**.



No tiene sentido.
Tiene a este pequeño bebé encantador en sus brazos.
Se parece mucho a usted, e incluso sonrío. Todos los demás se vuelven locos por él.
¿Por qué no se siente feliz usted?

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.