

## Algunos consejos para la crianza durante los primeros meses:

Los primeros años de vida de sus hijos son un período muy emocionante. Su bebé aprende sobre usted y el mundo que la rodea.

Usted es el mejor maestro para su bebé. La manera en que cuida al bebé, habla y juega con él influirá sobre el aprendizaje y el crecimiento de su hijo.

Las primeras experiencias junto a usted serán las más beneficiosas para su hijo. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias para ayudarlo a disfrutar de su tiempo con su nuevo bebé durante el primer año.

- Los bebés adoran sentirse abrazados. Hágase un tiempo para acariciar y abrazar a su hijo.
- Consuele a su bebé cuando lllore.
- Conozca los indicios que muestra su bebé: cuando tiene hambre o sueño, o desee jugar con usted.
- La leche materna ofrece toda la nutrición que su bebé necesita durante los primeros seis meses. La alimentación puede ser una manera especial de acercarse a su bebé.
- Use una voz gentil y suave al hablar con su bebé.
- Hable con su bebé y cuénteles sobre las cosas que lo rodean. La forma que emplee en la comunicación, los juegos, las enseñanzas y el cariño que comparten con su hijo lo ayudarán a crecer y aprender.
- Ayude a su hijo a explorar de manera segura. Compartan distintas texturas, colores, sonidos y olores.
- Compartan libros con imágenes y lean historias simples, incluidas las escritas en su idioma materno. También es una oportunidad para acariciar a su hijo.

- Los bebés aprenden de manera natural a través de los juegos. Diviértanse, jueguen, cante con su hijo, escuchen música y baile con él.

Necesitará mucho tiempo de descanso y momentos para sí misma. Pídale a un amigo de confianza o a un miembro de la familia que cuide a su bebé para poder descansar.

Si visita el Centro para los primeros años en Ontario (Ontario Early Years), puede comunicarse con otros padres de niños pequeños. También puede encontrar más información sobre programas de crianza y comunitarios para usted y su bebé.

Para encontrar un centro cercano, ingrese a [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

Llame a Bebés Sanos Niños Sanos  
(Healthy Babies Healthy Children):

### Algoma

705-541-7101, 1-888-537-5741

### Brant County

519-753-4937

### Chatham-Kent

519-352-7270

### City of Hamilton

905-546-3550

### Durham Region

905-666-6241, 1-800-841-2729

### Eastern Ontario

613-933-1375, 1-800-267-7120

### Elgin-St. Thomas

519-631-9900

### Grey Bruce

519-376-9420

### Haldimand-Norfolk

519-426-6170, 905-318-6623

### Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District

1-866-888-4577

### Halton Region

905-825-6000,  
1-866-442-5866

### Hastings & Prince Edward Counties

613-966-5500, 1-800-267-2803,  
TTY 613-966-3036

### Huron County

519-482-3416, 1-877-837-6143

### Kingston, Frontenac and Lennox & Addington

613-549-1154,  
1-800-267-7875 ext 1555

### Lambton Public Health

519-383-8331,  
1-800-667-1839

### Leeds, Grenville and Lanark

613-345-5685,  
1-800-660-5853

### Middlesex-London

519-663-5317 ext 2280

### Niagara Region

905-688-8248,  
1-888-505-6074 ext 7555

### North Bay Parry Sound District

705-474-1400, 1-800-563-2808

### Northwestern

807-468-3147, 1-800-465-4377

### Ottawa

613-580-6744,  
TTY: 613-580-9656

### Oxford County

519-539-9800, ext 3410  
1-800-755-0394, ext 3410

### Peel Region

905-799-7700

### Perth District

519-271-7600

### Peterborough

705-743-1000 ext 282

### Porcupine

1-800-461-1818

### Region of Waterloo

519-575-4400

### Renfrew County and District

613-735-8666,  
1-800-267-1097 ext 666

### Simcoe Muskoka District

705-721-7520, 1-877-721-7520

### Sudbury and District

705-522-9200, 1-866-522-9200

### Thunder Bay District

807-625-5900,  
1-888-294-6630

### Timiskaming

705-647-4305

### Toronto

416-338-7600

### Wellington-Dufferin-Guelph

1-800-265-7293 ext 3616

### Windsor-Essex County

519-258-2146, 1-800-265-5822

### York Region

1-800-361-5653

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095

Or visit: [www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications)

Publication # 019639

Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

SPANISH

**Bebés Sanos Niños Sanos**  
**(Healthy Babies Healthy Children)**



# Bebés Sanos Niños Sanos

Ayuda para usted y su hijo

Tener un bebé puede implicar una experiencia cargada de emoción y desafíos. Quizás tenga varias preguntas y necesite ayuda para adaptarse a la llegada de un nuevo bebé. El programa de Ontario Healthy Babies Healthy Children brinda visitas a domicilio a cargo de enfermeras de salud pública y visitantes a domicilio para las embarazadas y los nuevos padres que necesiten más ayuda y puedan beneficiarse del programa.

Las visitas a domicilio le brindarán información sobre estos puntos:

- un embarazo y un parto sin complicaciones,
- conexión con el bebé,
- la manera en que los hijos crecen y se desarrollan, y formas de ayudarlos,
- el hecho de ser padres,
- la lactancia, alimentación y nutrición saludable,
- el cuidado de su propia persona y de su familia, y
- otros servicios disponibles para usted y su hijo en la comunidad.

El programa es gratuito y su participación es voluntaria.

### Cuando está embarazada:

Se le ofrecerá información y ayuda para tener un embarazo y un parto saludables. De esta manera, podrá conocer sobre el crecimiento y el desarrollo de su bebé, y estará preparada para la llegada de su hijo.

### Luego del nacimiento de su bebé:

Las visitas continuas a domicilio se ofrecen para ayudarlos en su papel de padres. Una enfermera de salud pública se comunicará con usted, responderá sus preguntas, y le ofrecerá información sobre la salud y ayuda. La enfermera también servirá de nexo entre usted y los servicios de crianza de su vecindario o comunidad.

### A medida que su hijo crece:

Hay varios aspectos que debe aprender a medida que su hijo crece y se desarrolla. El equipo de Healthy Babies Healthy Children puede ayudarla a disfrutar estos años importantes.

### *Muchos padres han encontrado la ayuda que necesitan a través de Healthy Babies Healthy Children*

“La primera vez que vinimos, no teníamos parientes ni gente que nos ayudara. Cuando trajimos nuestro bebé a casa, no sabíamos qué hacer. La enfermera de salud pública nos aconsejó, ayudó a responder nuestras preguntas y nos enseñó diversos aspectos”.

“Es lo mejor para sus hijos, para usted; ayuda a brindarle confianza para saber que está haciendo lo correcto. Me ayudó mucho”.

### Más ayuda para los nuevos padres

Ministry of Children and Youth Services  
[www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood)

- Conozca más sobre el desarrollo de su hijo y sobre los programas y servicios del gobierno de Ontario.

Ministry of Health and Long-Term Care  
[www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines)

- Conozca más sobre los programas de vacunación gratuitos y los cronogramas de inmunización de Ontario disponibles para su hijo.

Ministry of Education  
[www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare)

- Quizás necesite que cuiden de su hijo si regresa al trabajo, busque en línea aquí la alternativa para el cuidado de su hijo que más le convenga.

Telehealth Ontario  
línea gratuita 1-866-797-0000

- Cualquier persona puede llamar para obtener asesoramiento médico gratuito, apoyo sobre amamantamiento o información general de un/a enfermero/a, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Ontario Early Years Centres  
[www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears)

- Centros de acogida donde los niños de hasta seis años y sus padres o personas a cargo pueden disfrutar programas y actividades juntos, como juegos, artesanías y círculos musicales.

Nipissing District Developmental Screen  
[www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)

- Acceda a información sobre el desarrollo para su bebé e hijo de hasta seis años de edad para ayudar a observar y apoyar el desarrollo saludable de su hijo.

Ontario 211  
llame al 211 o visite [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Acceda a información y derivaciones a servicios comunitarios y sociales disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La atención telefónica está disponible en más de 150 idiomas.

Canadian Paediatric Society  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

- Brinda información útil para los padres por pediatras canadienses.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit  
[www.18monthvisit.ca](http://www.18monthvisit.ca)

- La visita es una oportunidad para que analice el desarrollo de su hijo y realice las preguntas que pueda tener en este período importante de la vida de su niño.