

Si tiene preguntas sobre el cuidado de su nuevo bebé o dónde solicitar ayuda, llame al programa Bebés Sanos Niños Sanos (*Healthy Babies Healthy Children*) en su unidad local de salud pública:

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



Consejos para nuevos padres

Cómo aprovechar al máximo
los primeros años

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019385

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

SPANISH

Todos los niños merecen el mejor comienzo para sus vidas. Los primeros años de un niño, desde la gestación hasta los seis años, son muy importantes para un desarrollo saludable. Es el período cuando tanto el cerebro como el cuerpo de los niños se desarrollan a un ritmo acelerado. Los bebés saludables tienen más posibilidades de seguir gozando de buena salud durante la niñez, adolescencia y adultez.

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 profesor para su bebé. La manera en que cuida al bebé, y habla y juega con él influirá sobre el crecimiento y aprendizaje 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 llore.
- 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.
- ¡También es importante el cuidado de sí misma! Pídale a un amigo de confianza o a un miembro de la familia que cuide a su bebé para poder tomar un descanso.

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.

Recursos en línea y comunitarios

Ministry of Children and Youth Services: 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

- 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

- Quizás necesite que cuiden de su hijo si regresa al trabajo, busque en línea aquí 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

- 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

- 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 ingrese en línea a 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

- Brinda información útil para los padres suministrada por pediatras canadienses.

