



Lo que necesita saber

Este puede ser un momento de mucho temor para los padres nuevos. Puede que se sienta preocupada sobre si podrá mantener seguro a su bebé. A continuación, le ofrecemos alguna información para mantenerse en buen estado de salud.

El sentirse segura no quiere decir estar aislada y sola.

¿Puede mi bebé enfermarse con el coronavirus?

Los niños y los bebés no parecen enfermarse tanto como los adultos como resultado del COVID-19 (COVID-19 es el nombre de la enfermedad causada por el virus). Los niños muy pequeños aún pueden contraer el coronavirus. Pero éste puede ser de una manera muy leve si es que no tienen otros problemas de salud.

Siga estos consejos para evitar enfermarse:

- Asegúrese que todos se laven sus manos
- Evite estar con grupos de personas
- Cómo alimentos saludables

¿Debería cancelar las revisiones médicas de mi bebé para poder permanecer en casa?

Llame por teléfono o envíe un correo electrónico a su doctor para preguntarle cómo debe mantener las visitas al médico de su niño/a. Algunos doctores están cambiando sus consultorios para mantener a los niños saludables alejados de los niños que están enfermos.

Si piensa que usted o su bebé puedan tener el COVID-19, LLAME al consultorio de su doctor inmediatamente. Ellos le darán instrucciones sobre lo que debe hacer y cuándo ir al consultorio. También puede llamarle a una enfermera las 24 horas al día los 7 días de la semana para hacerle preguntas sobre el coronavirus y su niño/a al 1-844-GET-CHOC.

¿Qué significa el "distanciamiento social" y el "autoaislamiento" para mi familia?

El **distanciamiento social** es una manera de prevenir la propagación del virus de persona a persona. Quédese en casa lo más posible. Manténgase alejada de lugares en donde hay muchas personas.

Si necesita salir a la calle, trate de mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas. Esto previene que los gérmenes se transmitan a usted a través del aire. Evite los saludos de mano y los abrazos.

Está bien buscar ayuda si la necesita de su red de apoyo.

Autoaislamiento significa el permanecer en casa y el mantenerse alejada de todas las personas si piensa que puede estar enferma.

El sentirse segura no significa que tenga que estar sola

A continuación, algunas sugerencias sobre lo que puede hacer para no sentirse triste, nerviosa ni sola:

- Salga con su bebé para disfrutar del sol por un rato breve cada día.
- Hable con o envíe textos a sus amistades y seres queridos para compartir si se siente feliz o triste.
- Dese cuenta si el estar mucho tiempo en internet la está estresando o distraendo de su bebé.
- Háblele, cántele y juegue con su bebé para estimular su crecimiento y para que se sienta seguro.

Si se siente triste, sin esperanza o estresada
no es su culpa y no está sola.

Hable de forma GRATUITA con un experto afectuoso:

- Orange County Parent Wellness Program 714-480-5160 (Programa de Bienestar para Padres del Condado de Orange)
- Postpartum Support International 800-944-4773 (Apoyo Internacional para el Postparto)

Para Familias y Amistades que Necesitan Apoyo Emocional:

- Orange County Health Care Agency Community Counseling y Supportive Services 714-645-8000 (Agencia del Condado de Orange para el Cuidado de la Salud y Consejería Comunitaria y Servicios de Apoyo)
- 855-OC-Links 1-855-625-4657

El poder hablar con alguien le ayudará a sentirse mejor, lo que le beneficiará a usted y a su BEBÉ

Llamadas Gratuitas, Visitas Virtuales o Clases

¿Sabía que puede recibir llamadas semanales GRATUITAS o visitas virtuales con una enfermera o educador de salud para ofrecerle apoyo en el cuidado de su bebé?

Aprenda más en **Help Me Grow**
1-866-476-9025 o en helpmegrowoc.org

- Alimentación
- Seguridad durante el sueño del bebé
- Bebés llorones
- Cómo lidiar con los pequeños
- Cualquier preocupación sobre su bebé o niño/a
- Cómo tener una "visita en el hogar" por teléfono



Para recibir ayuda de alimentos, fórmula para bebé, donaciones de leche materna, pañales o sobre lactancia materna favor de llamar a:

- **WIC** 1-888-WIC-WORKS 1-888-942-9675 o en m.wic.ca.gov
- **La Leche League:** 714-965-1182 o en lllscnv.org/group-locator
- Para pañales, 714-897-6670 o en capoc.org/diaperbank
- Si necesita ayuda urgente para su seguridad, alimentos, vivienda o de otra cosa, favor de llamar el 2-1-1 o visite el sitio en Internet 211oc.org.



Esta página no tiene la intención de ofrecer sugerencias médicas. Estamos aprendiendo más al respecto del COVID-19 todos los días y alguna información pudiera cambiar. Por esa razón, le pedimos que por favor llame al consultorio de su médico si tiene preguntas sobre usted o su bebé.