

A photograph of a man with short brown hair, wearing a dark blue t-shirt, holding a newborn baby. The man is looking down at the baby with a gentle smile. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and is sleeping peacefully. The background is a simple indoor setting with a light-colored wall and a framed picture.

Tú puedes, **PAPÁ**

Como nuevo padre, usted tiene la responsabilidad de ayudar a que su bebé se sienta a salvo, seguro y protegido bajo su cuidado. Su bebé siente cómo usted responde cuando ella o él está molesto, enfermo o siente dolor. Son sus acciones en estos momentos las que más importan.

Cuando responde con amor y cuidado, esto mejora el sentimiento de apego que tiene, y les enseña que está ahí pase lo que pase.

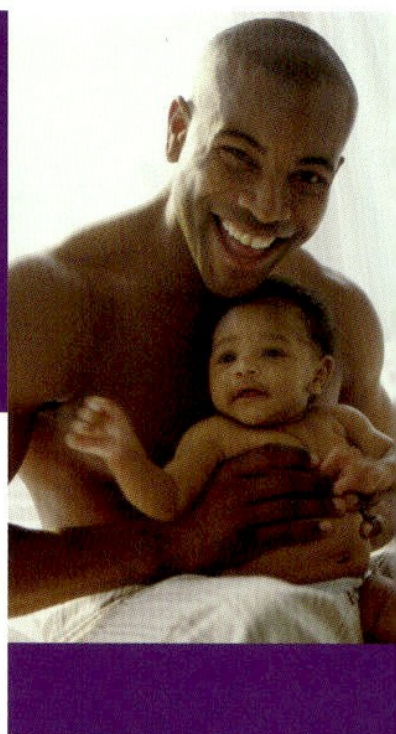
Como padre, una parte importante de la relación es disfrutar también de momentos alegres y divertidos con su bebé.

A continuación, se presentan algunas formas sencillas de desarrollar un vínculo amoroso entre usted y su bebé:



1. Levante rápidamente a su bebé cuando comience a llorar.
2. Consuele a su bebé cuando esté herido, molesto, enfermo o asustado.
3. Cante, hable y juegue con su bebé.

Su bebé llorará y, a veces, no importa lo que haga, es posible que no pueda calmarlo. Eso está bien. Llorar no es un problema que pueda solucionar.



El apego que usted tiene con su bebé no se ve afectado por CUÁNTO llora su bebé, sino por lo que USTED HACE cuando llora. Está bien sentirse frustrado. Si el llanto se vuelve excesivo, reconozca su frustración y con amor coloque al bebé que llora en un lugar seguro hasta que se haya calmado.



Consulte su aplicación

**El Período de
PURPLE
Crying®**

para obtener más información.

Copyright 2025. Centro Nacional sobre el
Síndrome del Bebé Sacudido.

"Cómo apegarse a su nuevo bebé" habla sobre la importancia de desarrollar un apego con su bebé.

"Cómo afrontar la frustración cuando calmarlo no funciona" aborda cómo afrontar la frustración cuando su bebé no para de llorar.

Consulte la sección sobre afrontamiento en la aplicación *Período de PURPLE Crying* para ver artículos como estos y muchos otros.

Escanee el código QR para
descargar su aplicación



Este programa lo brindan proveedores de atención médica después del nacimiento de su nuevo bebé. Comuníquese con su proveedor de atención médica si no recibió el código de activación de cortesía.



Trastornos de la Salud Mental Perinatal

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio.

Depresión
(DPP)

Ansiedad
(APP)

Trastorno de
pánico

Transtorno
Obsesivo
Compulsivo
(TOC)

Trastorno de
estrés
postraumático

Trastorno
Bipolar

Psicosis
perinatal



Síntomas

- Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación
- Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados
- No tener interés en el bebé o tener dificultad para apegarse al bebé
- Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer
- Interrupción en el sueño y el apetito
- Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados
- Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea
- Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma



Factores de Riesgo

- Tener antecedentes de episodios de depresión, ansiedad, historial de depresión, ansiedad, o TOC
- Tener desequilibrios en la tiroides, diabetes, o trastornos endocrinos
- Falta de apoyo de la familia o amigos
- Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil
- Síndrome premenstrual
- Estrés financiero o pobreza
- Detener la lactancia repentinamente
- Tener antecedentes de abuso
- Haber tenido un embarazo no planeado o deseado



Opciones de Tratamiento

- Consejería
- Medicamento
- Apoyo social de alguien más
- Ejercicio
- Rutina saludable de sueño
- Dieta saludable
- Terapia de luz
- Yoga
- Técnicas de relajación

Postpartum Support International | Postpartum.net/en-espanol/

Para obtener ayuda, llame al 1-800-944-4773 (#1 para español)
o envíe un mensaje de texto al 971-203-7773.



El llanto es algo que debe esperarse y es NORMAL.

Incluso los bebés saludables y que reciben una buena atención lloran para hacernos saber que necesitan algo. Puede ser muy difícil entender lo que necesitan. A veces, los bebés lloran durante una hora o más, incluso cuando usted se esfuerza por calmarlos. Sus esfuerzos por calmar a su bebé le proporcionan consuelo, incluso si continúa llorando.

¡No es un mal padre si se frustra con el llanto de su bebé!

El llanto de un bebé puede ser difícil de manejar, ¡especialmente cuando está física y mentalmente agotado! Los bebés son sensibles a su tensión y responden a ella. Cuanto más relajado esté, más fácil será consolar a su bebé. Escuchar el llanto de un recién nacido puede ser angustiante, pero dejar que su frustración se convierta en ira o pánico solo intensificará los gritos de su bebé.

Si su bebé está llorando y siente que se está enfadando y podría perder el control, ¡TÓMESE UN DESCANSO!

Si su pareja o una persona de apoyo está en el hogar, deje que se lleve al bebé para intentar calmarlo.

Si está solo con su bebé llorando y se siente frustrado:

1. Ponga a su bebé en un lugar seguro, como su cuna o corralito, sin mantas ni juguetes, y salga de la habitación. Tómese un breve descanso de 10 a 15 minutos.
2. Durante ese descanso de 10 a 15 minutos, intente hacer algo que le ayude a calmarse: abra la puerta o la ventana y respire profundamente varias veces, dúchese, llame a un amigo o miembro de la familia que le brinde apoyo, escuche música y baile. ¡RECUERDE QUE TODOS LOS BEBÉS LLORAN Y QUE USTED ES UN PADRE ATENTO!
3. Después de 10-15 minutos, si todavía se siente enfadado y estresado, compruebe visualmente cómo está su bebé. No vuelva a cargar al bebé hasta que usted se haya CALMADO.
4. ¡Una vez que se haya calmado, cargue a su bebé e intente tranquilizarlo de nuevo!

Si su bebé no deja de llorar, o si siente que algo no está bien con él, comuníquese con su pediatra.

Cada año en los EE.UU.

Se producen aproximadamente 1,300 casos de síndrome del bebé sacudido

El 25% de estos bebés morirá

El 80% de los bebés que sobreviven tienen discapacidades de por vida

El síndrome del bebé sacudido (traumatismo craneal por maltrato) es la principal causa de muerte por maltrato infantil

Estadísticas: Centro Nacional sobre el Síndrome del Bebé Sacudido

Tómese un descanso si se siente abrumado y frustrado por el llanto de su bebé

Referencias:

SPANISH

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Abusive-Head-Trauma-Shaken-Baby-Syndrome.aspx>
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Responding-to-Your-Babys-Cries.aspx>
<https://www.dontshake.org/learn-more/item/114-facts-and-info>
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/SBSMediaGuide.pdf>



Cuándo contactar al pediatra:

- Fiebre mayor a 100.4° F en un niño menor de 60 días (2 meses) de edad
- Congestión que dificulta la alimentación del bebé
- Los bebés regurgitan frecuentemente, pero regurgitar con fuerza y en grandes cantidades no es normal.
- Vómito o heces que contengan sangre
- Patrones de alimentación anormales como no comer 8 o más veces al día, negarse a alimentarse, o somnolencia excesiva que no permita despertar al bebé para que se alimente.
- Olor, enrojecimiento, sangrado o supuración alrededor del cordón umbilical
- Abdomen distendido y firme acompañado de un aumento del llanto del bebé
- Enrojecimiento ocular o secreción amarillenta de los ojos
- Manchas blancas en la lengua o en el interior de las mejillas o las encías; puede tratarse de candidiasis bucal
- Dermatitis del pañal con piel muy enrojecida o sangrante
- Heces irregulares duras y en forma de bola; esto puede indicar estreñimiento
- No dude en comunicarse con la línea de asesoramiento de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud. Estos profesionales esperan su llamada para poder darle recomendaciones por teléfono o programar una cita para poder examinar a su bebé.

Cuándo acudir al SERVICIO DE URGENCIAS o LLAMAR AL 911

- Si no puede comunicarse con el pediatra para consultar sobre una fiebre mayor a 100.4 F
- Dificultad para respirar
 - Respiración superior a 60 respiraciones por minuto. Los bebés tienen patrones respiratorios irregulares, por lo que debe comprobar la frecuencia respiratoria durante un minuto completo, idealmente cuando el bebé no esté llorando.
 - Le cuesta respirar; las fosas nasales del bebé aletean o puede ver que las costillas se retraen al respirar.
 - Sonidos inusuales como sibilancias, gruñidos o silbidos al respirar.
 - Piel o labios de aspecto morado o gris.
- Deshidratación grave: boca seca, pañal seco o fontanela hundida (punto blando en la parte superior de la cabeza)
- Sacudidas rítmicas de brazos y piernas que persisten incluso cuando se sujetan suavemente. Esto no es el reflejo de Moro. Puede tratarse de una convulsión
- El bebé está flácido y es difícil de despertar o activar
- Cualquier lesión que el bebé pueda haber sufrido por una caída

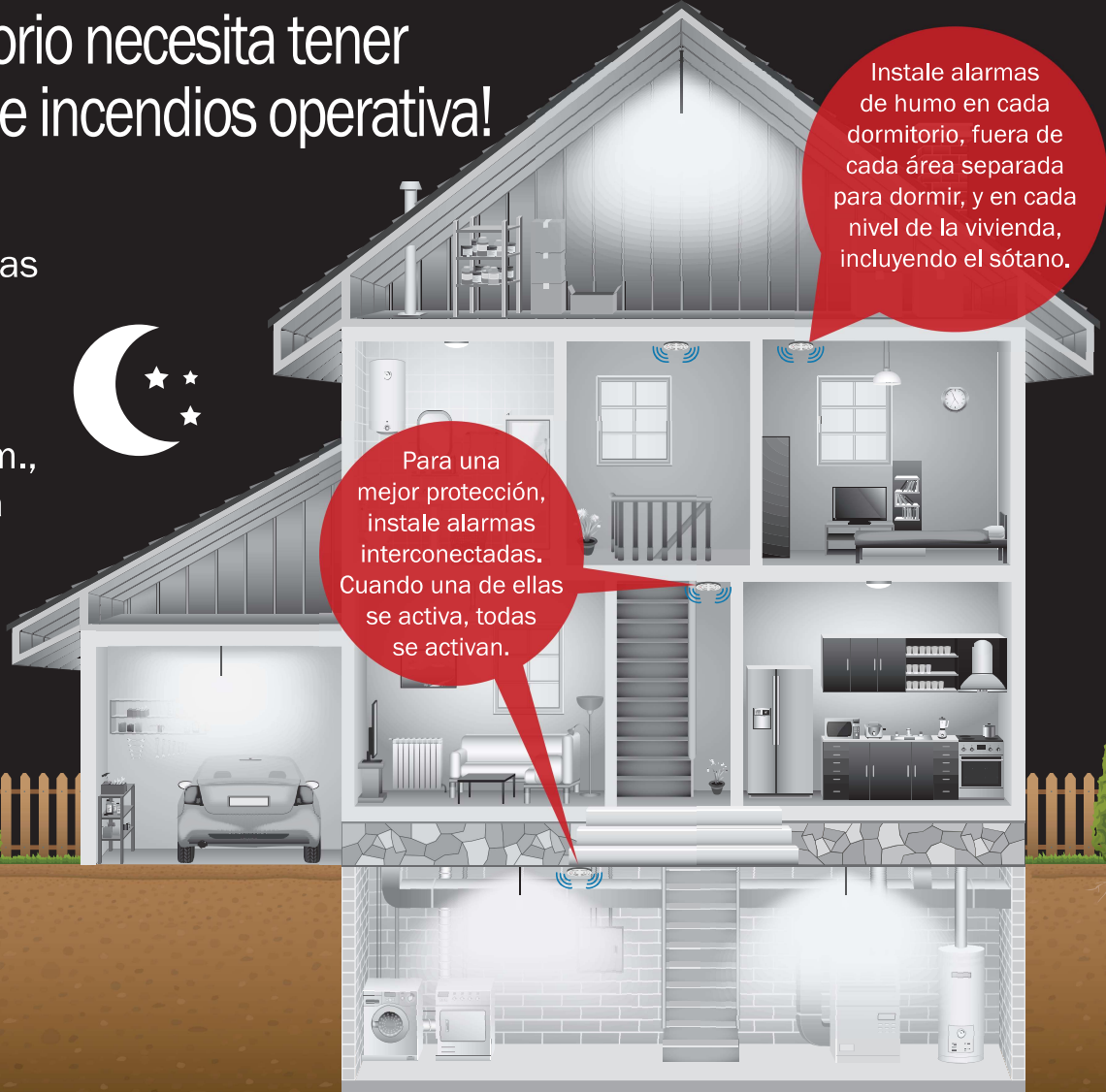
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=newborn-warning-signs-90-P02674>

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/When-to-Call-Emergency-Medical-Services-EMS.aspx>

Escuche el **BIP** donde **DUERME**

¡Cada dormitorio necesita tener una alarma de incendios operativa!

La mitad de las muertes provocadas por incendios residenciales ocurren entre las 11 p.m. y las 7 a.m., cuando la mayoría de las personas están durmiendo.



Instale alarmas de humo en cada dormitorio, fuera de cada área separada para dormir, y en cada nivel de la vivienda, incluyendo el sótano.

Para una mejor protección, instale alarmas interconectadas. Cuando una de ellas se activa, todas se activan.



Averigüe el funcionamiento de cada alarma mensualmente.



Reemplace todas las alarmas de humo cada 10 años, o cuando no suenen al momento de una prueba.



Los niños y los adultos mayores pueden necesitar ayuda para despertarse cuando suene una alarma de humo.



Cuando suena una alarma de humo, salga y quédese afuera. Diríjase hasta el punto de reunión exterior que se haya designado.



Llame 9-1-1 desde un teléfono celular o desde un teléfono de un vecino. Quédese afuera hasta que el departamento de bomberos indique que es seguro volver a la vivienda.



SERVICIOS Y BENEFICIOS DISPONIBLES DEL PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WIC):

- ▶ Extractores de leche y suplementos para madres lactantes según las pautas del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC).
- ▶ Asesoramiento de otras madres lactantes para brindar apoyo y ayudar a resolver inquietudes sobre la lactancia.
- ▶ Paquetes de alimentos saludables que incluyen frutas y vegetales frescos, pan integral, arroz integral, atún o salmón enlatado, huevos, queso, leche descremada, cereales fortificados con hierro, frijoles secos, mantequilla de maní y jugo de frutas.
- ▶ Educación sobre nutrición que incluye consejos y recetas de alimentación saludable.
- ▶ Derivaciones a programas comunitarios y de asistencia médica.

PAUTAS DE INGRESOS DEL WIC:

- ▶ Para ser elegibles, los solicitantes deben tener un ingreso total por vivienda equivalente o inferior al establecido por el USDA
- ▶ En el siguiente enlace se pueden ver las pautas actuales de ingresos: louisianawic.org
- ▶ La elegibilidad de los ingresos brutos de todos los miembros del grupo familiar.
- ▶ Los solicitantes con comprobante de Medicaid, SNAP, TANF automáticamente cumplen los requisitos de ingresos.
- ▶ Una mujer embarazada puede contar como dos miembros del grupo familiar para la elegibilidad de los ingresos.



Hay incluso más maneras de obtener información actualizada en materia de salud, noticias y actualizaciones de emergencia del Departamento de Salud de Louisiana

 www.facebook.com/LaDeptHealth

 www.twitter.com/LaDeptHealth



Para obtener más información, llame al
(800) 251-BABY (251-2229)
o visite nuestro sitio web
louisianawic.org



Programa Para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades” WIC 38 - Rev. 12/23

Se publicaron 7,400 copias de este documento público en la primera impresión a un costo de \$825.00. Este documento fue producido por la Oficina de Salud Pública del Departamento de Salud y Hospitales de Louisiana, Programa de Nutrición/WIC 628 N. 4th St., Baton Rouge, LA 70802, para divulgar la información de referencia bajo la autoridad de P.L. 95-627, Sec. 17, (b) (1). Este material fue impreso de acuerdo a los estándares de impresión establecidos por las agencias estatales. Conforme a R.S. 43:31.

DEPARTAMENTO DE
SALUD DE LOUISIANA

Serie de información
pública



Su hijo puede contar
con usted,
**y usted puede contar
con el WIC.**



**Programa Para Mujeres, Bebés y Niños de Louisiana
(Women, Infants and Children, WIC)**
Un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¿QUÉ ES EL WIC?

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) brinda alimentos saludables, apoyo durante la lactancia, educación nutricional y derivaciones a otros servicios sociales a mujeres embarazadas, lactantes o que atraviesan el posparto. Los bebés y niños menores de cinco años también pueden ser beneficiarios.

¿QUIÉNES SON ELEGIBLES PARA EL WIC?

- ▶ Las mujeres embarazadas
- ▶ Las mujeres lactantes
- ▶ Las mujeres que acaban de tener un bebé
- ▶ Los bebés y niños menores de 5 años

Y, que cumplan los requisitos de elegibilidad

Para recibir los beneficios del WIC, debe vivir en el estado de Louisiana.

Si usted está inscrito en Medicaid, o recibe beneficios de SNAP o TANF, usted es automáticamente elegible para ingresos.

CÓMO CONVERTIRSE EN UN PARTICIPANTE DEL WIC

- ▶ Visite nuestro sitio web, louisianawic.org, o llame al (800) 251-2229 para localizar la clínica más cercana.
- ▶ Llame a esa clínica para hacer una cita y averiguar si usted es elegible para WIC.
- ▶ Usted necesitará traer prueba de ingresos, de domicilio, e identificación a su cita de WIC.

Introducción a myWIC

myWIC es una forma simple y fácil para los participantes de WIC de Louisiana de aprovechar todos los beneficios que WIC tiene para ofrecer.

Con myWIC, los participantes pueden

- ▶ Escanear artículos para saber si están aprobados por WIC
- ▶ Gestionar citas
- ▶ Realizar un seguimiento de sus beneficios,
- ▶ Cargar documentos, ¡y mucho más!

Conviértase en un participante de WIC hoy mismo y comience a usar la aplicación GRATUITA de myWIC.

Tratamos de acomodar diferentes idiomas en nuestras clínicas por medio del uso de **la Línea de Idiomas**, el cuál es un servicio de traducción vía telefónica. Este servicio es gratis para nuestros participantes, y puede ser usado ya sea en persona ó por teléfono.

myWIC

Con respecto a los ingresos, deberá traer comprobantes de todas las fuentes de ingresos para cada persona con ingresos que reside en su vivienda:

- ▶ Prueba de afiliación en Medicaid, el SNAP o el TANF (los participantes de estos programas tienen los niveles de ingresos correctos para el WIC).

Si ningún miembro de su grupo familiar está afiliado a Medicaid, el SNAP o el TANF, traiga alguno de los siguientes:

- ▶ Comprobantes de pago de los últimos 30 días
- ▶ Registros actuales de impuestos sobre la renta
- ▶ Carta del empleador donde figure el monto del salario
- ▶ Comprobante del seguro social o de beneficios por desempleo
- ▶ Pagos de pensión alimenticia o manutención infantil
- ▶ Otros comprobantes (consulte en la clínica)

Como comprobante de domicilio (el lugar donde vive), traiga alguno de los siguientes:

- ▶ Recibo de hipoteca o renta
- ▶ Factura de servicios
- ▶ Otros comprobantes (consulte en la clínica)

Como identificación, todas las personas que soliciten inscribirse en el WIC, cuidadores o representantes, deben traer uno de los siguientes:

- ▶ Licencia de conducir (Copia física o LA Wallet)
- ▶ Acta de nacimiento
- ▶ Tarjeta de identificación del estado, la escuela o el ejército
- ▶ Otros comprobantes (consulte en la clínica)

Register Your Child for
Registre a su hijo para

**FREE
BOOKS**
LIBROS GRATIS



If your child lives in Orleans Parish, register for
Dolly Parton's Imagination Library.

Si su hijo vive en Orleans Parish, regístrese en Dolly Parton's
Imagination Library.

This program is sponsored locally by
Este programa está patrocinado localmente por

Krewe of Dolly (www.thekreweofdolly.org)

ImaginationLibrary.com



Socios de Servicio Directo

A'sani Heartbeat Foundation

- 4930 Washington Ave., New Orleans
- (504) 414-1533
- www.asaniheartbeat.org
- Lunes-Viernes: 9 de la mañana - 5 de la tarde

Catholic Charities Archdiocese of New Orleans/Access Pregnancy

- 921 Aris Ave, Suite B, Metairie 70002
- (504) 832-1503
- www.ccano.org/access-pregnancy-services
- Martes, Miércoles, Jueves: 9 de la mañana hasta las 4 de la tarde

City of Kenner/Conchita Sully Hispanic Resource Center

- 4312 Florida Ave, Kenner 70065
- (504) 469-2570
- www.kenner.la.us/452/Conchita-Lacayo-Sully-Hispanic-Resource-
- el tercer miércoles de cada mes a las 10 de la mañana hasta las 12 de la tarde

Crescent City Family Services

- 429 Wall Blvd. Gretna 70056
- (504) 282-2424
- www.ccfamilyservices.info/about
- el tercer jueves de cada mes a las 9:30 de la mañana hasta las 12 de la tarde

First Pilgrims Baptist Church

- 1228 Arts St, New Orleans 70117
- (504) 944-0504
- www.firstpilgrimbaptist.com/contact-4
- todos los miércoles a las 11 de la mañana hasta las 2 de la tarde

Louisiana Children's Museum

- 15 Henry Thomas Dr. New Orleans 70124
- (504) 523-1357
- www.lcm.org
- miércoles a sábado a las 9:30 de la mañana hasta las 4:30 de la tarde y los domingos a las 11:30 de la mañana hasta las 4:30 de la tarde

Love Your Neighbor NOLA

- 5301 Crowder Blvd., New Orleans 70127
- (504) 215-7480
- <https://www.loveyourneighborola.com/>
- cada dos sábados a las 11 de la mañana hasta el uno de la tarde

Luke's House Clinic

- 2222 Simon Bolivar Ave, New Orleans 70113
- (504) 444-7879
- <https://www.lukeshouseclinic.org/>
- martes a jueves a las 5 de la tarde hasta las 8 de la noche (por favor nos llama, nuestro horario puede cambiar con frecuencia)

New Orleans East Opportunity Center

- 12000 Hayne Blvd, New Orleans, LA 70128
- (504) 400-9872
- www.eqaschools.org
- lunes a viernes a las 8 de la mañana hasta las 4 de la tarde

New Orleans Public Library

Rosa Keller Library and Community Center

- 4300 S. Broad New Orleans 70125

Dr. MLK Jr. Library

- 1611 Fats Domino Ave., New Orleans 70117
- www.nolalibrary.org/
- lunes a jueves a las 10 de la mañana a las 7 de la tarde y todos los sábados a las 10 de la mañana hasta las 5 de la tarde

New Orleans Women's Wellness

- 533 S. Galvez St., New Orleans 70119
- todos los lunes y los miércoles a las 9 de la mañana hasta las 12 de la tarde

Operation Pathways

- 3708 Garden Oaks Dr, New Orleans, LA 70114
- <https://operationpathways.org/>
- lunes a viernes a las 9 de la mañana a las 5 de la tarde

Operation Restoration @ The Closet

- 3400 S. Claiborne, Ste E, NOLA 70125
- (504) 684-9222
- www.or-nola.org
- lunes a viernes a las 9 de la mañana hasta las 5 de la tarde

Pillar Homecare/Azariah Group

- 4480 Gen. De Gaulle Dr., Ste 100 NOLA 70131
- (504) 581-8726
- www.pillarhomecare.com
- Por favor nos llama para las horas de distribución

Second Harvest Food Bank of Greater New Orleans and Acadiana

- 700 Edwards Ave. NOLA 70123
- 504.734.1322
- www.no-hunger.org
- lunes a viernes a las 10 de la mañana hasta las 2 de la tarde

The Wellness Collective by Ballerinas of the Bayou

- 2901 Gen. De Gaulle Dr, 102/201 NOLA 70114
- 504-603-6257
- www.bolbwellnesscollective.org
- el primer y tercer lunes y miércoles de cada mes a las 3 de la tarde hasta las 8 de la noche

Training Grounds Inc.

- 2200 Lafitte Ave., NOLA 70119
- (504) 240-8379
- www.mytraininggrounds.org
- Panales: todos los martes desde las 10 de la mañana hasta mediodía y de las 2 de la tarde hasta las 4:00 de la tarde

Leyenda:

- Pañales de infantes y niños pequeños
- Productos para la incontinencia en adultos
- Productos para el periodo menstrual



WEPLAY
center



WEPLAY EN EL ESTE

BIBLIOTECA REGIONAL NEW ORLEANS EAST
5641 READ BLVD, NEW ORLEANS, LA 70127
(504)240.8186

MIÉRCOLES Y VIERNES
10:00AM-12:00M

WEPLAY EN TREME

CENTRO COMUNITARIO SOJOURNER TRUTH
2200 LAFITTE AVE, NEW ORLEANS, LA 70119
(504) 240.8379

MARTES, MIERCOLES Y JUEVES
9:00AM-12:00 M



H.E.R. Institute

Supporting Families on Their Breastfeeding Journey

From pregnancy to weaning, we're here to help you achieve your breastfeeding goals. *What are your breastfeeding goals?*

- Prenatal Breastfeeding Education
- Breastfeeding self-efficacy assessment
- Drop-In Lactation Support at NOLA BabyCafe

Call or text us at 504-517-MILK



SCHEDULE

6:15 - 8:15 PM MONDAY

Virtual Session : Scan code to register for session.

1:00 - 3:00 PM TUESDAY

We PLAY Center in Tremé: Sojourner Truth Neighborhood Center 2200 Lafitte Ave, New Orleans, LA 70119

1:00 - 3:00 PM WEDNESDAY

We PLAY Center in N.O. East: East New Orleans Regional Library 5641 Read Blvd, New Orleans, LA 70127

1:00 - 3:00 PM EVERY 3RD THURSDAY

Ochsner Medical Center in Kenner: Creole Room 1st floor
200 W Esplanade Ave. Kenner, LA 70065

Starting Early Spring

4th Thursday - Crescent City Family Services

Empowering you with the knowledge and confidence to nurture your little one every step of the way.



Instituto H.E.R.

Apoyando a las familias en su camino hacia la lactancia materna

Desde el embarazo hasta el destete, estamos aquí para ayudarte a lograr tus objetivos de lactancia materna. ¿Cuáles son tus objetivos de lactancia materna?

- Educación prenatal sobre lactancia materna
- Evaluación de la autoeficacia en la lactancia materna
- Apoyo para la lactancia sin cita previa en NOLA BabyCafe

Llámenos o envíenos un mensaje de texto al 504-517-MILK



HORARIO

6:15 - 8:15 PM

LUNES

Sesión virtual: escanee el código para registrarse en la sesión.

1:00 - 3:00 PM

MARTES

Centro WE PLAY en Tremé: Centro vecinal Sojourner Truth
2200 Lafitte Ave, Nueva Orleans, LA 70119

1:00 - 3:00 PM

MIÉRCOLES

Centro We PLAY en N.O. East: Biblioteca Regional del Este de
Nueva Orleans 5641 Read Blvd, Nueva Orleans, LA 70127

1:00 - 3:00 PM

CADA TERCER JUEVES

Centro médico Ochsner en Kenner: sala Creole, primer piso
200 W Esplanade Ave. Kenner, LA 70065

Empezando a principios de primavera
4to jueves - Crescent City Family Services

Ofreciéndole el conocimiento y la confianza para cuidar a su pequeño en cada paso del camino.

PROGRAMAS DE SAUL'S LIGHT

Apoyamos, empoderamos y abogamos por las familias en NICU y familias en duelo en Luisiana para atender a sus necesidades socioemocionales.



APOYO EMOCIONAL Y CONSEJERÍA

- Apoyo personalizado de un mentor de pares
- Sesiones de terapia individuales
- Grupo de apoyo quincenal en línea



FONDO FAMILIAR

- Asistencia financiera para abordar las barreras a la atención: transporte, alojamiento y alimentación
- Asistencia con recursos, como pañales, sillas de auto y cunas.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

- Coordinación de la atención y conexión a recursos materiales.



PEQUEÑAS BIBLIOTECAS NICU

- Libros para la primera infancia
- Bibliotecas establecidas en Ochsner Baptist, Children's Hospital, East Jefferson, Ochsner West Bank & Touro
- Mejora el vínculo, el desarrollo cognitivo y la salud mental.



ABOGACÍA

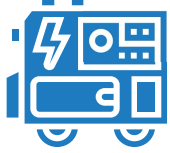
- **2022: Septiembre** reconocido como el **Mes de concientización sobre la UCIN** en Luisiana por el gobernador Bel Edwards
- **2022- Ley 488 y 489** Cobertura de leche humana de donante
- **2021- Ley 467** Crédito fiscal por muerte fetal
- **2019 - Septiembre** declarado **Mes de Concientización sobre la UCIN** por el Ayuntamiento de Nueva Orleans

SAUL'S • LIGHT

CONTACT

info@saulslight.org
www.saulslight.org
@sauls_light

GENERADORES SEGUROS

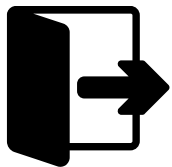


SIGA LA REGLA

20-20-20

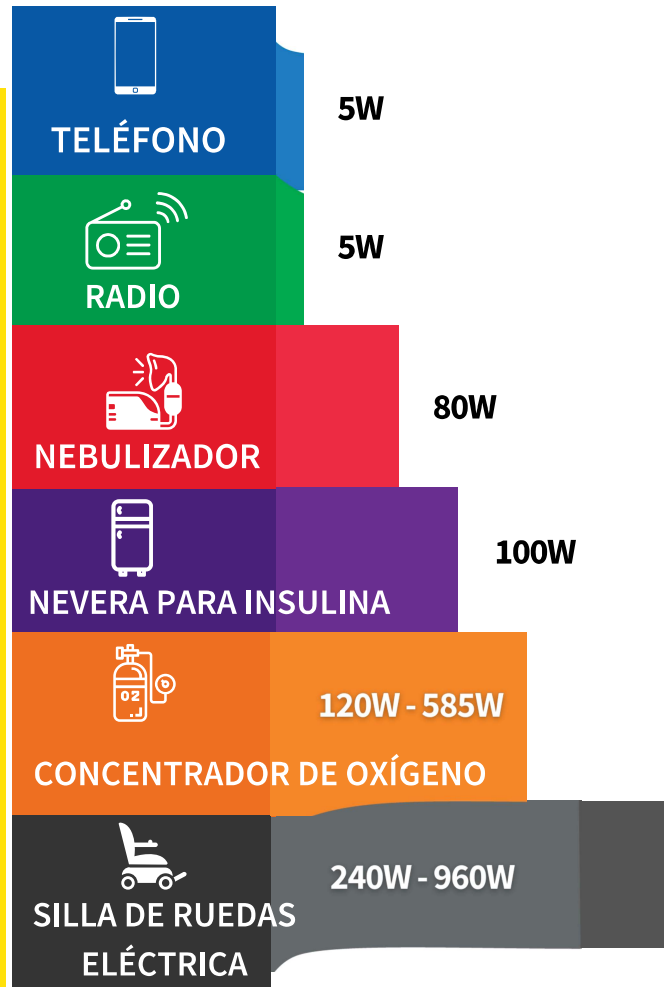
Si usted o un ser querido usa un generador de gas:

- ✓ Manténgalo a una distancia mínima de **20 pies** de su casa.
- ✓ Apáguelo durante al menos **20 minutos** antes de recargarlo.
- ✓ Obtenga una **alarma de \$20** con pilas para detectar monóxido de carbono.



Salga de su casa de inmediato si se activa el detector de monóxido de carbono.

¿CUÁNTA ENERGÍA SE NECESITA PARA CARGAR CADA APARATO?



Más recursos para personas mayores, con discapacidades o con necesidades médicas en:

 ready.nola.gov/access



NOLA READY
THE CITY OF NEW ORLEANS

GUÍA DE CORTES DE ENERGÍA



Puede haber un corte de energía por muchas razones, por minutos o varios días. Aquí hay consejos sobre qué hacer y cómo prepararse.

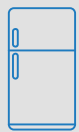
CONSEJOS:

Use **linternas**,
no velas.



**Cargue sus dispositivos
antes de una tormenta** por
si hay un corte de energía.

Cuide la **batería del celular**.
Una **llamada** consume más
que un **mensaje de texto**.



**Mantenga cerrada la puerta
del refrigerador**. La comida se
conservará por varias horas.

Tenga a mano **baterías extra
o cargadores portátiles y
cables de carga**.



Acuda a sus **redes de apoyo**
para elaborar un plan
(familia, amigos, vecinos,
lugares de culto, etc.).

Identifique **lugares en su
vecindario con energía de
reserva** donde pueda cargar
sus dispositivos Y/O refrigerar
medicamentos.



Centros de Recursos de Emergencia

Durante grandes cortes de energía, la ciudad de Nueva Orleans ***podría*** abrir **centros diurnos de refrigeración y/o estaciones de carga**. No hay garantía de que ningún lugar se active en ningún momento.



Envíe **ESP** al **77295** para recibir alertas de
emergencia con novedades

Este de Nueva Orleans

- Centro recreativo Joe Brown

Gentilly

- Centro recreativo Milne

9th Ward

- Centro multiservicios Sanchez
- Centro recreativo Stallings St. Claude

West Bank

- Centro comunitario Cut Off
- Centro Arthur Monday
- Biblioteca Cita Dennis Hubbell
- Biblioteca Regional Algiers

Hollygrove

- Centro multiservicios Carrollton

Treme

- Centro comunitario recreativo Treme

City Park

- Centro recreativo Gernon Brown

Zona residencial

- Centro recreativo Rosenwald (Gert Town)
- Centro recreativo Lyons (Touro)
- Biblioteca Milton H. Latter
- Biblioteca pública Nix

Más información en ready.nola.gov/plan/power-outage



Cada año en Nueva Orleans, la temporada de huracán dura de junio a noviembre.

Probablemente no eres extraño a las tormentas. Aún así, es importante hacer un plan con tu familia en caso de que se nos presente una tormenta. Esta guía ofrece los conceptos básicos.

Como ciudad a la Costa del Golfo de México, Nueva Orleans regularmente siente los peligros de un clima tropical y corre el riesgo de los huracanes. Los peligros incluyen fuertes vientos, fuertes lluvias, tornados, inundaciones y cortes de energía, lo que significa que debemos proteger nuestra propiedad contra daños por vientos e inundaciones.

Hay cosas adicionales de considerar durante una emergencia para las personas mayores, niños pequeños, personas con necesidades médicas y dueños de mascotas.

Encuentra más información en ready.nola.gov.

Ayudándote a estar listo todo el año,

- EL EQUIPO DE NOLA READY

NOLA Ready es la campaña de preparación para emergencias de la ciudad de Nueva Orleans, administrada por la Oficina de Seguridad Nacional y Preparación para Emergencias de Nueva Orleans.



NOLA READY GUÍA DE HURACANES



CITY OF NEW ORLEANS



MANTÉNTE CONECTADO

Regístrate para recibir alertas de emergencia de NOLA Ready. Envía [NOLAREADY](https://ready.nola.gov) al 77295 o visita ready.nola.gov



HAZ UN PLAN

Haz un plan en caso de que necesites evacuar o refugiarte en casa. Incluye las necesidades específicas de tu familia y mascotas en tus planes.

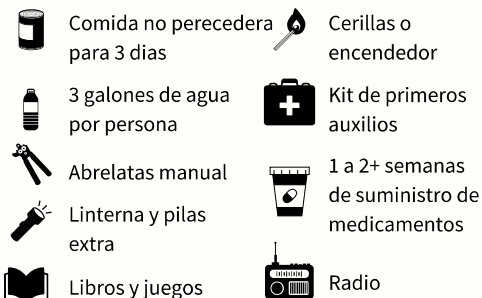


REÚNE SUMINISTROS

Reúne los suministros para un "bolso de viaje" y un "kit de casa" con anticipación.

REFUGIARSE EN LUGAR

Haz un "kit de casa"



Limpia y protege tu propiedad

- ☐ Retira la basura de canaletas y bajantes.
- ☐ Limpia la basura de los sumideros.
- ☐ Corta arboles y arbustos alrededor de tu hogar.
- ☐ Guarda muebles y decoraciones adentro.
- ☐ Guarda los contenedores de basura adentro.

Prepárate para cortes de energía y agua

- ☐ Llena la bañera de agua para limpiar los inodoros.
- ☐ Enciende el refrigerador a su temperatura más baja.
- ☐ Carga los dispositivos electrónicos.
- ☐ Preserva la vida de la batería del teléfono celular.

Mantente seguro e informado

- ☐ Lleva mascotas adentro.
- ☐ Cierra puertas y ventanas.
- ☐ Mantente adentro hasta que las autoridades digan.
- ☐ Las tormentas pueden asustar a los niños. Habla de lo que sucede y diviértete con juegos y juguetes.

Call 9-1-1 in an emergency. Call 3-1-1 for info.

Según la gravedad y el tiempo de la tormenta, se podría ordenar una evacuación obligatoria.

Si NO se ordena una evacuación, depende de ti decidir evacuar o refugiarse en el lugar.

Si la ciudad de Nueva Orleans emite una evacuación obligatoria, todos los residentes y visitantes DEBEN irse.

Mediendo la fuerza de viento de una tormenta:



Regístrate para Smart911

El **Departamento de Salud de Nueva Orleans** recomienda que TODOS los residentes agreguen su información médica a **Smart911**, especialmente si tienen una discapacidad, dependen de equipos médicos que dependen de la electricidad o si tienen necesidades de movilidad. Esto les permitirá recibir alertas personalizadas y recursos que pueden estar disponibles durante todo tipo de emergencias.

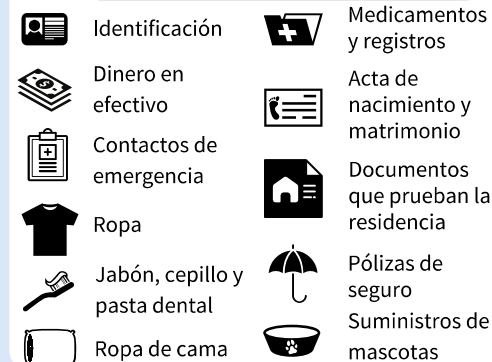


Haz un perfil de seguridad con Smart911 para tu hogar. Visita www.smart911.com o descarga la aplicación de Smart911 en la (tienda Apple o Google Play)



EVACUAR

Haz un "bolso de viaje"



Planea tu ruta

- Se dónde, cómo y con quién vas.
- Sal con el tanque lleno de gasolina. Planea para un viaje 4 veces mas largo que lo habitual.

Usa la evacuación asistida por la ciudad si no puedes autoevacuar

- Durante una evacuación obligatoria, la ciudad establecerá un lugar de evacuación centralizado. Dirígete a la parada de autobús más cercana para llegar allí.
- Si NO puedes autoevacuar debido a necesidades médicas, puedes ser elegible para que te recojan de tu hogar. [Llame al 3-1-1](tel:311).
- Autobuses te llevarán a un refugio fuera del área afectada y te regresaran cuando sea seguro.
- No es necesario registrarte para usar este servicio.
- Los documentos de identificación son recomendados, pero no obligatorios.
- Cada persona puede traer solo 1 bolso de mano y cualquier equipo médico necesario.
- Las familias se mantendrán unidas y todas las mascotas son bienvenidas.
- Mascotas deben tener un collar de identificación, correa, medicamentos y un transportador.

Según el impacto y necesidades de recursos, la ciudad puede activar una evacuación después de una tormenta.