



## Recursos para la salud de la madre y el niño



# Apoyo para los padres, educación y suministros

## Advice & Aid Pregnancy Center

10901 Granada Lane Suite 100  
Overland Park, KS 66211  
(913) 262-0200

*Apoyo para mujeres con embarazos no planificados y clases para la crianza de los hijos*

## All-Options Talk Line

1-888-493-0092

<https://www.all-options.org/find-support/talkline/>

*Opciones de asesoría, apoyo*

## Baby Grace

Múltiples sedes en el área de Kansas City. Llame al (816) 787-5936 para encontrar la sede más cercana a usted

*Pañales, ropa y otros artículos cuando están disponibles.*

## Birthright

6309 Walnut, Kansas City, MO 64113  
(816)444-7090 or (800) 550-4900

*Apoyo e instrucción para mujeres embarazadas. Ayuda con ropa en la medida de lo posible. Hay opciones de asesoría*

## Catholic Charities

850 Main Street, Kansas City, MO 64105  
(816) 221-4377

*Programa para emponderar a la mamás, asistencia con artículos para el bebé, fórmula, ropa, clases de cómo criar al bebé, salud mental*

## Portabebés:

### Jackson County Health Department

(816) 404-6416

*Inspección o instalación de los portabebés si es elegible*

### Departamento de bomberos local

Localice la estación de bomberos local y contáctela

*Revisión de seguridad del automóvil si es elegible, traiga el portabebé*

## Platte County Health Department

(816) 935-4094

*Revisión de seguridad del automóvil y puede que asistan con portabebés*

## Raytown Ambulance/EMS

(816) 737-6030

*Instalación del portabebé puede que asistan con portabebés*

## Cunas para bebés:

### Nurture KC

6400 Prospect Ave, KCMO 64132  
(816) 283-6242

### MO Department of Health and Senior Services

(800) 877-6246

*Cunas para bebés, llame para mayor información*

## Episcopal Church of the Redeemer

7110 N Hwy 9, Kansas City MO 64152  
(816) 741-1136

*Ropa para infantes y niños, pañales (Residentes de Northland)*

## Happy Bottoms

happybottoms.org

*Provee pañales; visite la página web para determinar si es elegible y los lugares donde recoger los pañales*

## Hope Chapel

124805 Blackbob Road, Olathe, KS 66062  
(913) 829-0712

*Clases de cómo criar al bebé y algunos artículos para bebés*

*Parenting classes and some baby supplies*

## Liberty Women's Clinic

1532 NE 96<sup>th</sup> Street Suite B, Liberty, MO 64068  
(816) 415-9415

*Información acerca de opciones para el embarazo, clases de cómo criar al bebé, refereridos*

## Apoyo para los padres, educación y suministros CONTINUACIÓN

### The Micah Ministry

606 Gladstone Blvd  
Kansas City, MO 64124  
816.231.0016  
*Al-Anon; comida; ropa*

### Missouri Baptist Children and Family Ministries

(800) 264-6224  
*Programas educativos, defensores, programas para adolescentes, vivienda*

### Newborns in Need

14605 Cedar Street, Leawood, KS 66224  
(816) 520-9091  
*Ropa y otros artículos para recién nacidos que los necesiten*

### Nurse-Family Partnership

(816) 513-6280  
*Provee visitas y educación en casa para bebés, y también para madres embarazadas por primera vez y de bajos recursos **DEBE TENER MÁS DE 28 SEMANAS DE EMBARAZO***

### ParentLink

(800) 552-8522  
*Recursos para criar a los bebés para ayudar con preguntas y ayuda. Solicite información educativa gratuita.*

### Postpartum Support International

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
*Reuniones de grupo de apoyo en línea, educación, crisis, apoyo maternal y paternal*

### Promise 1000

816-234-3732  
Promise1000.org  
*Servicios a domicilio para ayudar con la educación para criar al bebé, apoyo, recursos, apoyo de salud mental.*

### Pregnancy and Postpartum Resource Center

Línea de apoyo emocional: 913.677.1300  
866.363.1300  
*Deje un mensaje y la llamarán de nuevo; Apoyo emocional de periparto (período inmediatamente anterior, durante e inmediatamente después del parto)*

### Rachel House

4 sedes en el área de KC —llame para la opción más cercana  
(816) 921-5050  
*Información acerca de las opciones de embarazo, clases para criar al bebé, referidos en la comunidad*

### Sleepyhead Beds

4741 Central Suite 244, Kansas City, MO 64112  
(816) 547-9965  
*Provee para los niños camas y ropa de cama nuevas o que han tenido poco uso*

### Safety and Health Council

9150 E 41<sup>st</sup> Terr #215, Kansas City, MO 64133  
(816) 842-5223 ext 4  
*Revisión del portabebé para asegurar una instalación segura y puede ayudar con el portabebé*

### TMC Education and Support Groups

TMC ofrece muchos grupos de apoyo e instrucción, incluyendo: lactancia, crianza, recién nacido, parto.  
Visite nuestra página web:  
<https://www.trumed.org/calendar/>  
También ofrece manejo del peso y del dolor

### WIC

Para encontrar una oficina local: 800-392-8209  
*Provee cupones suplementarios de comida, apoyo a la lactancia, fórmula y recursos adicionales.*

### Uzazi Village

3647 Troost, Kansas City, MO  
(913) 638-0716  
*\*Específicamente para madres afroamericanas/negras*

# Recursos de emergencia

## Kansas

### Catholic Charities of NE KS

606 Minnesota, KCK 66101  
913.621.1504

*Residentes del condado de Wyandotte solamente:  
ayuda con la renta, los gastos de la casa, comida*

### Cross Lines Community Outreach

736 Shawnee Ave, KCK 66105  
913.281.3388

*Programas de: necesidades básicas, alivio del  
hambre, estabilización de vivienda*

### El Centro

650 Minnesota Avenue, Kansas City, KS 66101 (913)  
677.0100

*Educación para niños de Preescolar hasta 6º grado;  
salud de la comunidad; empoderamiento económico,  
defensores, ayuda de alivio para el COVID-19:  
comida, asistencia financiera*

## Missouri

### American Red Cross

6601 Winchester Ave, Suite 110, Kansas City, MO  
64133  
(816) 931-8400

### Bishop Sullivan Center

6435 E. Truman Road, Kansas City, MO 64126  
(816) 231-0984

*Renta, comida, asistencia con los gastos de la casa,  
ropa. Hay varias sedes.*

### Cathedral of the Immaculate Conception

416 W. 12<sup>th</sup> Street, Kansas City, MO 64105  
(816) 842-0416 ext. 126

### Catholic Charities

4001 Blue Pkwy, Suite 250, Kansas City, MO  
64130

(816) 221-4377

*Comida, ropa, clases para criar al bebé, servicios de  
salud mental*

### Community Service League (Oficina principal)

404 N. Noland Road, Independence, MO 64050  
(816) 254-4100

*Comida, asistencia de emergencia*

### Della C Lamb Community Services

500 Woodland Ave, Kansas City, MO 64106  
(816) 842.8040

*Comida, ayuda con la renta, los gastos de la casa,  
ropa, trabajo social, cuidado de niños, pañales,  
artículos para bebés*

### Don Bosco Community Center

526 Campbell St, Kansas City, MO 64106  
816.691.2900

*Comidas calientes, asistencia con vivienda, inglés  
como segundo idioma, ciudadanía*

### Good Samaritan Center

108 Thompson Avenue, Excelsior Springs, MO  
64024

(816) 630-2718

*Comida, ropa, manejo de casos, ayuda con los gastos  
de la casa*

### Grace United

801 Benton Blvd, Kansas City, MO 64124  
(816) 231-5745

*Asistencia de emergencia, comida, ropa*

### Grandview Assistance Program

1121 Main St, Grandview, MO 64030  
816.761.1919

*Útiles escolares, vivienda, gastos de la casa, comida*

### Guadalupe Centers, Inc.

1015 Avenida Cesar E Chavez, Kansas City, MO  
64108

*Comida, ayuda con la renta, gastos de la casa*

### Harrisonville Ministerial Alliance

1405 S. Commercial, Harrisonville, MO 64701  
816.380.3505

*Comida, ayuda con los gastos de la casa*

## Recursos de emergencia CONTINUACIÓN

### Heart-n-Hand Ministries

200 B St, Belton, MO 64012

816.322.1133

*Comida, ayuda con los gastos de la casa, grupos de apoyo*

### Jewish Family Services

425 E. 63<sup>rd</sup> Street, Kansas City, MO 64110

(816) 333-1172

*Comida, ayuda con la renta y los gastos de la casa*

### Metropolitan Lutheran Ministries

3031 Holmes Street, Kansas City, MO 64109

(816) 931-0027

*Comida, ayuda con los gastos de la casa*

### Northland Assistance Center

2018 Gentry Street, N. Kansas City, MO 64116

(816) 421-2243

*Comida, ropa, ayuda con la renta y gastos de la casa*

### Redemptorist Center

207 Linwood Blvd, KC MO 64111

816.931.9942

*Asistencia de emergencia a los clientes*

### Reconciliation Ministries

3101 Troost Ave, Kansas City, MO 64109

(816) 931-4751

*Ayuda con la renta, los gastos de la casa, terapia para mujeres (individual, en grupo)*

### Salvation Army

Numerosas sedes —visite:

<https://centralusa.salvationarmy.org/mokan/>

### United Services Community Action Agency

#### Jackson County:

6323 Manchester Ave, Kansas City, MO 64133

(816) 358-6868

*Entrenamiento para criar al bebé, ayuda con los gastos de la casa*

### United Way 211

2-1-1

*Provee referencias basadas en sus necesidades*

### Whatsoever Community Center

1201 Ewing, Kansas City, MO 64126

(816) 231-0227

*Comida, ayuda con los gastos de la casa y la renta, ropa*

***\*Por favor, tenga en cuenta que puede haber limitaciones debido a las localidades geográficas, ingresos y disponibilidad de los recursos***

## Transporte

Asistencia con transporte para las citas con WIC, clases para criar al bebé y otras citas no urgentes. También puede planificar viajes con paradas múltiples (ej.: ir a la farmacia después de la cita)

### Missouri MC+ Plans:

#### Healthy Blue

(888) 597-1193

*Debe llamar 3 días de trabajo antes de su cita*

#### Home State Health

(855) 694-4663

*Debe llamar 3 días de trabajo antes de su cita*

#### United Healthcare

(866) 292-0359

*Debe llamar 3 días de trabajo antes de su cita*

### Missouri Medicaid (Adult)

(866) 269-5927

*Debe llamar 2 días de trabajo antes si reside en el área metropolitana de Kansas City*

### Community Transportation:

#### TMC Logistics Center

(816) 404-3375

*Puede llamar hasta dos horas antes de su cita. Se aplican restricciones de distancia.*

#### The Metro

(816) 221-0660

*Llame para información del horario y tarifas de los autobuses. Se prefieren los condados de Jackson y Johnson*

# Asesoramiento

## Números de emergencia

Línea de crisis de salud mental  
1-888-279-8188

Prevención nacional del suicidio  
1-800-273-8255

Línea de crisis (para mensajes de texto)  
Mande un texto a "Connect" al 741-741

Línea de apoyo emocional "Compassionate Ear"  
913-281-2251 or 1-866-927-6327. Abierta los 7 días de la semana, 365 días al año, de 4:00pm a 10:00pm

## Community Counseling and Assessment

### Services (CCAS) UMKC

615 E 52<sup>nd</sup> St., Suite 212  
Kansas City, MO 64110  
816.235.2725

\*El asesoramiento es llevado a cabo por estudiantes a nivel de postgrado y doctorado

\* No aceptan seguro, pero utilizan una escala móvil (las citas pueden costar de \$5 a \$50)

\*servicios individuales, a parejas y familias

### Comprehensive Mental Health Services

17844 E. 23rd Street  
Independence, Missouri 64057  
816.254.3652

\*asesoría, siquiatria

\*Solamente en el este del condado de Jackson

\*Se acepta Medicare, Medicaid, seguro privado, escala móvil

\*Evaluación sin cita lunes a viernes de 8am a 4:30 pm

\*Traiga identificación con foto, tarjeta del Seguro Social y prueba de residencia

### Jewish Family Services

425 E 63<sup>rd</sup> St  
Kansas City, MO 64110  
816.333.1172

\*NO acepta Medicaid, no ofrece escala móvil

\*Acepta Medicare

\*Condados de Jackson y Johnson  
acepta Medicaid

\*Salud mental para el sur del condado de Jackson

## Kansas City CARE Clinic

3515 Broadway  
Kansas City, MO 64111  
816.777.2722

\*cuando llame se le hará una evaluación por teléfono y después de esto se le dará una cita

\*de 18 a 64 años de edad

\*Sirve a los condados de: Jackson, Cass, Clay, Platte, Johnson, Ray, y Wyandotte

\*Sirve a personas sin seguro o sin seguro suficiente

## Family Conservancy

4240 Blue Ridge Blvd, Suite 434  
Kansas City MO,  
913.742.4357

913.573.1110 for Spanish

\*sirve al área metropolitana

\*tarifas reducidas basadas en ingresos, no en seguro

\*acepta Medicaid de MO en el condado de Jackson y Medicaid de KS en la sede de KS, Medicare, y algunos contratos de programas de asistencia a los empleados (EAP por sus iniciales en inglés)

## Family Guidance Center

Oficinas en St. Joseph, Cameron, y Maryville  
816.364.1501

\*Evaluación sin cita de 7:30 am hasta que la oficina se llene (St. Joseph: Lunes a viernes ; Cameron: Lunes; Maryville: Martes)

\*Acepta Medicaid de Missouri, seguros privados, Medicare

\*También disponibles: Programa para infractores de tránsito quienes abusan de las sustancias nocivas (SATOP por sus iniciales en inglés) (816.364.2702) y programas contra el abuso de sustancias nocivas

## ReDiscover

Múltiples sedes —llame para información específica. *Para salud mental o para abuso de sustancia nocivas: 816.966.0900*

# Asesoramiento CONTINUACIÓN

## Samuel U. Rodgers Health Center

825 Euclid Ave.  
Kansas City, MO 64124  
816.889.4610

\*Llame para una cita para terapia  
\*Toda la zona metropolitana de KC transporte desde una distancia de 15 minutos. Acepta Medicare, Medicaid de Missouri, escala móvil

## Swope Parkway Behavioral Health

3801 Blue Parkway Building B, 2<sup>nd</sup> Floor  
Swope Park Central  
Kansas City, MO 64130  
816.922.1070

\*Permite visitas sin cita (de 8 am a 3 pm). Para evaluaciones según el orden de llegada (se le recomienda llegar temprano)  
\*Sólo sirve al condado de Jackson, de la calle 39 a la 75. State Line a la I-435  
\*Prueba de ingresos, identificación, prueba de residencia, seguro, escala móvil  
\*También ofrece tratamiento contra el abuso de sustancias nocivas

## Tri-County

3100 NE 83<sup>rd</sup> St, Ste. 1001 Kansas City, MO 64119  
816.468.0400

\*Sirve a los condados de Clay, Platte, y Ray  
Asesoría/Siquiatría, abuso de sustancias nocivas  
\*Medicare, Medicaid, algunos seguros privados, escala móvil

## Truman Behavioral Health-Healing Canvas

300 W 19<sup>th</sup> Terrace Kansas City, Mo 64108  
816.404.5709

Se aceptan visitas sin cita (lunes a viernes de 8:30 am a 2:30p)  
\*Tarifas basadas en la habilidad de pagar; Por favor, traiga su identificación e información de seguro  
\*Acepta el área metropolitana de KC  
\*Encargados del caso y cuidados intensivos a quienes viven en KC al sur del río y la calle 39.  
\*Clínica de asesoría y medicamentos  
\*Medicaid, seguro privado, escala móvil, descuento de TMC

## TMC Fairmount Counseling

606 Hardy Ave  
Independence, MO  
816.404.6334

## TMC Lakewood Counseling

300 SE 2<sup>nd</sup>  
Lee's Summit, MO 64139  
816.404.6170

## Operation Breakthrough

3039 Troost  
Kansas City MO 64109  
\*Debe tener un niño a su cuidado para calificar

## Pathways

[1.888.403.1071](tel:18884031071)

Llame para información específica  
Condados más cercanos a los que se sirve: Lafayette, Cass, Johnson (algunas personas en Jackson pueden calificar)  
Escala móvil, Medicaid, Medicare, algunos seguros privados.

## Mattie Rhodes Center

816.241.3780  
\*Si ella no responde, deje un mensaje  
\*Proveedores que hablan español disponibles  
\*Escala móvil según el ingreso.

## MC+ Plans

Missouri Care-- **1-800-322-6027**  
United HealthCare—**1-844-813-7805**  
Home State—**1-855-694-4663**  
\*Llame para ver si hay más opciones de asesoría

## Durante el embarazo y después del parto: Conozca las señales de depresión y ansiedad

Quizás usted sea la primera persona en darse cuenta que alguien cerca de usted tiene señales de depresión y ansiedad, ya sea si esa persona está embarazada o después de dar a luz. Aprenda a reconocer las señales y si las nota, insista en que ella hable con su proveedor de servicios de salud.

### ELLA:

¿Parece que de repente se pone demasiado ansiosa, triste o enojada?

¿Parece estar aturdida o le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer?

¿Muestra poco interés en las cosas que antes disfrutaba?

¿Actúa como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente?

### USTED:

¿Ha notado que ella tiene dificultad para dormir?

¿Ha visto que ella revisa las cosas a cada rato y realiza los quehaceres repetitivamente?

¿Se preocupa de que ella no pueda cuidarse a sí misma o a su bebé?

¿Piensa que tal vez ella se pueda hacer daño o le pueda hacer daño al bebé?

**La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. Obtenga ayuda.**

Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](http://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth) (en inglés).  
Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al  
**1-800-662-4357 (1-800-662-HELP).**



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



# Hable sobre la depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto

## Cómo usted puede ayudar

El embarazo y un bebé recién nacido pueden traer muchas emociones. Pueden traer alegría, pero también la futura o nueva mamá se puede sentir triste y agobiada. Cuando estos sentimientos no permiten que esa persona se cuide a sí misma o a su bebé, podría ser una señal de que tenga depresión o ansiedad, sentimientos que tienen muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.



### ESCUCHE.....

**Comience una conversación.**

- ♦ “Sé que todos están enfocados en el bebé, pero yo quiero escucharte a ti”.
- ♦ “He notado que tienes problemas para dormir aun cuando el bebé está dormido. ¿Te preocupa algo?”
- ♦ “Sé que tener un bebé recién nacido puede ser estresante. Me preocupo por ti. No pareces ser la misma de antes. Cuéntame cómo te sientes”.
- ♦ “Realmente quisiera saber cómo te sientes, quiero escucharte”.



### OFREZCA APOYO.....

**Dígale que no está sola, que usted está allí para ayudarla.**

- ♦ “¿Puedo ayudarte a cuidar al bebé mientras descansas o sales con tus amigas?”
- ♦ “¿Cómo puedo ayudar? Podría hacer más tareas de la casa, como preparar las comidas o ayudar con la limpieza o las compras”.
- ♦ “Estoy siempre a tu lado. Vamos a organizar un tiempo juntos, solo tú y yo”.



### OFREZCA AYUDA.....

**Pídale que le deje buscar ayuda.**

- ♦ “¿Podemos buscar información sobre esto en Internet?” Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](https://www.nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth) (en inglés).
- ♦ “¿Hacemos una cita para que puedas hablar con alguien?” Llame a su proveedor de servicios de salud o a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.
- ♦ “Estoy muy preocupado por ti”. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).

## Plan de acción para combatir la depresión y la ansiedad relacionadas con el embarazo

Tener un bebé viene con muchas emociones, entre ellas, sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres tienen señales más profundas de depresión y ansiedad antes y después del parto. **Esté preparada y esté atenta a las señales.**

### Si usted...

- No se siente como antes
- Tiene dificultad para controlar sus emociones
- Se siente agobiada, pero a pesar de eso puede cuidarse a sí misma y a su bebé

### Puede estar pasando por cambios en el estado de ánimo parecidos a los que sienten muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

#### Estos sentimientos por lo general desaparecen en un par de semanas.

- Cuidese bien. Fíjale a su pareja que cuide al bebé, contrate a una niñera, o júntese con otra mamá para compartir el cuidado de los niños para que usted pueda descansar y hacer ejercicio.
- Siga estando atenta a las señales de depresión y ansiedad que se indican en las secciones amarillas y rojas a continuación. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Hable con un proveedor de servicios de salud si no se siente segura de su salud mental.

### Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que vienen sin ningún motivo
- Se siente aturdida y le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer
- Se siente como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente
- Tiene poco interés en las cosas que antes disfrutaba
- Se siente muy ansiosa cuando está con su bebé o con sus otros hijos
- Tiene pensamientos que le dan miedo o angustia y que no desaparecen
- Se siente culpable y que no es una buena madre

### Puede estar teniendo depresión y ansiedad posparto.

#### Estos sentimientos no se van solos.

- Busque ayuda. Comuníquese con su proveedor de servicios de salud o vaya a una clínica.
- Llame al Apoyo Internacional de Postparto (Postpartum Support International) al 1-800-944-4773 para hablar con un voluntario que le indicará dónde puede obtener apoyo y los recursos que hay cerca de usted.
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre lo que está sintiendo para que le puedan ayudar.

### Si usted...

- Se siente inútil y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea u oiga cosas que otros no ven u oyen)
- Siente que puede hacerse daño a sí misma o a su bebé

### ¡Obtenga ayuda ahora!

- Llame enseguida al 9-1-1 para obtener ayuda.
- Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).
- Llame a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP) para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.

## La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. Obtenga ayuda.

Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](http://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth)

Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP).



Esposito Kennedy Shirior National Institute  
of Child Health and Human Development



NATIONAL  
CHILD &  
ADOLESCENT HEALTH  
RESEARCH NETWORK

# Recursos contra la violencia por parte de compañeros/as íntimos/as

## Domestic Violence Network – Metro Hotline

(Red contra la violencia doméstica – Línea de emergencia para la zona metropolitana)  
(816) 468-5463

## The Empowerment Program

(Programa de emponderamiento)  
Contacte a: Johanna Nilsson (816) 235-2484).  
Para mujeres refugiadas o inmigrantes en cuanto a ajuste, salud mental y violencia doméstica. Los servicios incluyen talleres para salud mental, violencia doméstica, aculturación, asesoría, alcance y manejo de casos por parte de defensores bilingües y biculturales. Para residentes del área de Kansas City. Hay intérpretes disponibles.

## Hope House

(816) 461-4673

## Johnson County Mental Health

6000 Lamar, Shawnee Mission, KS 60002  
(813) 826-4200

## Joyce Williams Center

Kansas City, Kansas  
(913) 321-0951

## Kansas 24-hour Crisis Line (913) 642-0233

Línea de negocios (816) 931-4527

## Kansas City Missouri Police Department

1125 Locust Street, Kansas City, MO 64106  
Sargento Terry Freed, sección de violencia doméstica  
(816) 234-5235

## Legal Aid of Western Missouri

(816) 474-6750

## Mental Health of Heartland

(913) 281-2221

## Missouri 24-hour Crisis Line (816) 531-0233

## Missouri Victim Automated Notification System

Para buscar casos criminales, orden de protección (866) 566-8267

## MOCSA (Metropolitan

## Organization to Counter Sexual Assault)

3100 Broadway Suite 400, Kansas City, MO 64111

## National Domestic Violence Hotline

(800) 799-7233

www.ndvh.org

## National Human Trafficking—Hotline

1 (888) 373-7888

## Newhouse for Battered Women – Hotline

(816)471-5800

## Orders of Protection (Missouri)

Kansas City 415 E. 12th (816) 881-3974

Independence 306 W. Kansas (816) 881-4555

Platte County Platte City (816) 858-3485

Clay County Liberty (816) 404-3908

Cass County Harrisonville (816) 380-8232

## Rose Brooks

816-861-6100

## Safehaven – Hotline

(816) 321-7050

## Safe Home

(913) 262-2868

## Stop Violence Coalition

Material educativo, defensores, información  
(816) 753-8002

Conservación de la familia

Missouri (816) 373-7577

Kansas (913) 9342-1110

Admisión y referencias (913) 742-4357

Para español (913) 573-1110

## Veronica's Voice

Missouri (816) 483-7101

Kansas (913) 214-1401

# Uso de sustancias nocivas y el embarazo

## Riesgos de nacimiento de niño muerto a causa del abuso de sustancias nocivas durante el embarazo

- Uso de tabaco —se ha encontrado un riesgo de 1.8 a 2.8 veces mayor de que el niño nazca muerto entre las mujeres que fuman mucho
- Uso de marihuana—el riesgo de que el niño nazca muerto es 2.3 veces mayor
- Evidencia de cualquier estimulante, marihuana o medicinas recetadas para aliviar el dolor —el riesgo es 2.2 veces mayor de que el niño nazca muerto
- Exposición pasiva al tabaco —el riesgo es 2.1 veces mayor de que el niño nazca muerto

## Síntomas de la falta de drogas en quien las usa:

--Lo siguiente puede presentarse en el bebé inmediatamente o hasta 14 días después del nacimiento:

- manchas rojas en la piel
- llanto excesivo o estridente
- reflejo de succión anormal
- reflejos hiperactivos
- musculatura aumentada
- nariz congestionada y estornudos
- diarrea
- respiración rápida
- palpitación aumentada
- irritabilidad
- problemas para dormir
- temblores
- fiebre
- convulsiones
- sudores
- no comer bien
- aumento lento de peso
- vómitos

## Efectos a largo plazo y posiblemente fatales:

- Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus iniciales en inglés)
- Circunferencia pequeña de la cabeza
- Poco peso al nacer
- Nacimiento prematuro
- Defectos de nacimiento

## Recursos

El uso de sustancias nocivas puede dejar efectos duraderos en su recién nacido. Reconocer que necesita ayuda es difícil, sin embargo, es una decisión importante. Su equipo de cuidados está disponible para ayudarla con apoyo y brindarle los recursos que necesite para dejar el uso de dichas sustancias y asegurar un embarazo seguro para usted y su recién nacido. Por favor, pida hablar con una trabajadora social en su próxima cita o hable con su proveedor de cuidados para que la refiera.

Abuse, N. I. (2016, September). Substance Use While Pregnant and Breastfeeding. Retrieved 05 16, 2018, from [www.drugabuse.gov: https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/substance-use-in-women/substance-use-while-pregnant-breastfeeding](https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/substance-use-in-women/substance-use-while-pregnant-breastfeeding)

## PARA DEJAR DE FUMAR

*\*Hable con su proveedor de cuidados para ayuda específica*

North Kansas City Hospital: 'Give Up Tobacco' (Deje el Tabaco) Envíe un correo electrónico a Mary Valla a [mary.valla@NKCH.org](mailto:mary.valla@NKCH.org) o llame al (816)691-1690 para mayor información.

KU Medical Center: La enfermera registrada da citas para dejar de fumar. Llame al (913)588-1908 para mayor información.

# ¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para el bebé.

El lugar donde duerme el bebé está en la misma habitación, al lado de donde duermen los padres.

Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad\*, cubierta con una sábana ajustable.

El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sillón, o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona.

No fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.



No coloque almohadas, cobijas o edredones, pieles de borrego, o protectores de cuna en ninguna parte del lugar de dormir de su bebé.

Mantenga objetos acolchonados, juguetes y ropa de cama suelta lejos del lugar donde duerme su bebé. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Vista a su bebé con ropa de dormir, como un saco de dormir. No use cobijas sueltas, y no lo abrigue demasiado.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



\* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al 1-800-638-2772 (en español o inglés) o ingrese a [www.SeguridadConsumidor.gov](http://www.SeguridadConsumidor.gov) o [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

# Sueño Seguro Para Su Bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de muerte por otras causas relacionadas con el sueño.



Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad\*, cubierta con una sábana ajustable. No incluya ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.



Comparta su habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses.



No ponga objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas ni cobijas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, las mujeres deben hacer lo siguiente:



Recibir atención prenatal regular durante el embarazo.



No fumar, beber alcohol ni consumir marihuana u otras drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.



No fume durante el embarazo, y no fume ni permita que se fume cerca de su bebé ni en el lugar donde él duerme.



Considere darle a su bebé un chupón para las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Espere hasta que el bebé amamante bien (por lo general, a las 3 o 4 semanas) antes de ofrecerle un chupón.



No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme.



Siga la orientación de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas de su bebé y los chequeos médicos regulares.

Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:

**Dirección postal:** 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

**Teléfono:** 1-800-505-CRIB (2742) | **Fax:** 1-866-760-5947

**Correo electrónico:** [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

**Web:** [www.nichd.nih.gov/BebeDormir](http://www.nichd.nih.gov/BebeDormir)



## Amamante a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Darle pecho a su bebé tiene muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé. Si se queda dormido mientras alimenta o calma al bebé sobre una cama para adultos, regréselo al lugar designado para él tan pronto como usted se despierte.



No use productos que van en contra de las recomendaciones para que su bebé duerma seguro, especialmente aquellos que dicen que previenen o reducen el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



No use monitores de corazón ni de respiración para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Ponga a su bebé boca abajo cuando esté despierto, asegurándose de que alguien lo vigile en todo momento.

\* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al 1-800-638-2772 (en español o inglés) o ingrese a [www.SeguridadConsumidor.gov](http://www.SeguridadConsumidor.gov) o [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

Seguro al Dormir® es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Publicación nro. 18-HD-5759S de los NIH | Enero 2019

### Nunca sacuda a un bebé – Consejos para los padres y proveedores de cuidados

En Estados Unidos cada año aproximadamente de 1.200 a 1.400 niños resultan lastimados o muertos por ser sacudidos.\* La mayoría de esas personas nunca pudieron imaginarse haberle hecho daño a su bebé —fue una reacción instantánea a la frustración. Quienes cuidan de bebés deben ser instruidos/as acerca del síndrome del bebé sacudido (SBS por sus iniciales en inglés).

- Aunque puede suceder a causa de la frustración, sacudir vigorosamente a un bebé es una forma seria de abuso infantil
- Un solo episodio de sacudida puede tener como resultado la muerte u otros daños severos como retardo mental, discapacidades del habla o aprendizaje, parálisis cerebral, convulsiones, pérdida de la audición, ceguera parcial o total, trastornos de la conducta, discapacidad cognitiva, daño a la espina dorsal, parálisis, fracturas y dislocaciones.

Cuidar de un bebé puede ser difícil y frustrante. Los bebés lloran por muchas razones, incluyendo:

- Hambre
  - Necesidad de que les saquen los gases
  - Necesidad de que les cambien el pañal
  - Tener demasiado frío o calor
  - Fiebre o dolor por un dolor de oído, porque les están saliendo los dientes, por ronchitas o por una picadura de insecto
  - Necesidad de que los carguen o los tranquilicen
  - Estar demasiado cansados
  - Estar sobre estimulados
  - A veces los bebés simplemente necesitan llorar
- **Si se siente frustrado/a, coloque suavemente al bebé en su cuna y váyase a otro cuarto por unos minutos hasta que se sienta calmado/a.** Respire profundamente varias veces, cuente hasta 10, escuche música suave, haga ejercicio, oficios de la casa o dé un paseo (no deje al bebé solo en la casa).
  - Quienes cuidan a un bebé deben ser instruidos acerca del síndrome del bebé sacudido. Asegúrese de que entiendan los peligros de sacudirlo. Déles los números de otra persona que pueda ayudar a cuidar al bebé. También está disponible la línea de emergencia *Child Help USA Hotline 1-800-4-A-CHILD*. Quienes cuidan a un bebé pueden hablar con un/a asesor/a durante momentos estresantes a través de esta línea gratuita y confidencial.
  - Déle seguridad y confianza a la persona que cuida su bebé, permita que le llame al trabajo si el bebé llora desconsoladamente.

\*Fuente: Together With Baby, LLC ([http://www.togetherwithbaby.com/Handout/handout\\_sbs.pdf](http://www.togetherwithbaby.com/Handout/handout_sbs.pdf))



Los bebés se comunican por medio del llanto



Estar envuelto ajustadito puede ayudar a que su bebé se relaje



Siempre mantenga a su bebé seguro

### Cómo calmar a un bebé que llora

#### Pauso #1: Trate de adivinar lo que está molestando al bebé

Asegúrese que su bebé:

- No tenga hambre ni necesidad de que le saquen los gases
- Tenga el pañal seco
- Tenga puesta ropa cómoda
- No tenga demasiado calor ni frío
- No esté demasiado cansado ni sobre estimulado por haber jugado, porque haya ruido o luces brillantes
- No esté enfermo ni tenga fiebre
- No tenga dolor

#### Paso #2: Trate de ayudar a que el bebé se relaje

- Baje la intensidad de las luces
- Envuelva al bebé de manera segura
- Mézalo suavemente
- Trate de darle pecho, biberón o un chupón
- Camine con su bebé
- Ponga música suave
- Susúrrele, acáñelo, cáñtele o háñlele en voz baja
- Prenda la aspiradora
- Saque al bebé de paseo bien sea en el cochecito o en el automóvil

#### Paso #3: Mantenga a su bebé seguro

A veces los bebés lloran aunque todos estos pasos se hayan dado. No lo tome personal. Toda persona que cuida a un bebé necesita un plan para tratar a un bebé que llora. Si se siente abrumado/a, frustrado/a, enojado/a o fuera de control, entonces:

- Detéñgase
- Respire profundamente y cuente hasta 10
- Coloque al bebé en un lugar seguro, como una cuna o un corralito para jugar
- Salga del cuarto y cierre la puerta
- Encuentre un lugar tranquilo para usted y tóñese un descanso corto
- Revise a su bebé cada de 5 a 15 minutos
- Si usted está calmado/a y en control, puede repetir el pauso 1 y 2
- No tema pedir ayuda

#### Pidiendo ayuda

Mantener a su bebé seguro y pedir ayuda son señales de ser un/a buen/a padre/madre. Detéñgase, haga una pausa y llame por ayuda. Puede:

- Llamar a un/a amigo/a, familiar o vecino/a por apoyo y consejo
- Pida a otro adulto que cuide a su bebé mientras usted hace una pausa
- Llame a la línea de emergencia (1-800-4-A-CHILD)
- Llame a su proveedor de cuidados de salud

**Toda persona que cuide un bebé o un niño pequeño necesita estar consciente de las serias consecuencias de sacudir a los niños. Para mayor información: National Center of Shaken Baby Syndrome (888)-273-0071 [www.don'tshake.com](http://www.don'tshake.com) The Shaken Baby Alliance (877)-6-END-SBS**

