

# BEBÉS SANOS, NIÑOS SANOS



## Cómo recibir apoyo para usted y su hijo

Tener un bebé es muy emocionante y desafiante. Podría tener muchas preguntas y necesitar ayuda para adaptarse a la vida con su bebé recién nacido. El Programa Bebés Sanos, Niños Sanos de Ontario (Healthy Babies Healthy Children Program) ofrece visitas domiciliarias a los padres que necesitan más ayuda durante el embarazo, después del nacimiento del bebé y durante el desarrollo del niño.

Las visitas domiciliarias lo ayudan a aprender sobre lo siguiente:

- Tener un embarazo y un parto saludables.
- Vincularse con su bebé.
- Ayudar a su hijo a crecer y desarrollarse.
- Amamantar y alimentar de forma saludable a su bebé.
- Cuidarse usted y cuidar a su familia.
- Otros servicios disponibles para usted y su hijo en su comunidad.

La participación en el programa es voluntaria. Para buscar más información, comuníquese con su unidad de salud local [ontario.ca/publichealth](https://ontario.ca/publichealth)

## Sugerencias para padres durante los primeros meses

Los primeros años en la vida de su hijo son un momento muy emocionante. Su bebé está aprendiendo sobre usted y el mundo que lo rodea. Usted es el mejor maestro de su bebé. La forma en que lo cuida, le habla y juega con él influye en la manera en que su hijo crece y aprende.

(continúa al dorso)

Las primeras experiencias con usted son las que más beneficiarán a su hijo. A continuación, se incluyen algunas sugerencias para ayudarlo a disfrutar de su tiempo con su bebé recién nacido durante el primer año:

- A los bebés les encanta estar en brazos. Dedique tiempo a abrazar y tener en brazos a su hijo.
- Consuele a su bebé cuando llore.
- Aprenda a identificar las señales: cuándo tiene hambre, cuándo tiene sueño o cuándo quiere jugar con usted.
- Amamante a su bebé para nutrirlo durante los primeros seis meses. La alimentación puede ser una forma especial de vincularse con su bebé.
- Háblele en un tono suave y apacible.
- Cuénteles sobre todo a su alrededor.
- Ayude a su hijo a explorar de forma segura. Comparta diferentes texturas, colores, sonidos y olores.
- Comparta libros con imágenes y léale historias simples, incluso en su idioma nativo.
- Los bebés aprenden a jugar de forma natural. Diviértanse escuchando música, cantando o bailando.

## Más recursos de apoyo para padres primerizos

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

Información de pediatras canadienses para padres

- **Ministry of Children, Community and Social Services**  
[ontario.ca/earlychildhood](http://ontario.ca/earlychildhood)

Obtenga más información sobre el desarrollo de su hijo y busque otros recursos útiles

Para obtener más información, visite:

**[ontario.ca/publichealth](http://ontario.ca/publichealth)**