

Cuidado y educación de la primera infancia del en Nevada



Consejos para quienes inician la crianza de un bebé
y desean fomentar una familia saludable.





Nuevos Padres. Familias Saludables.

¿Acabas de ser padre o cuidador en Nevada y te gustaría recibir consejos y orientación al iniciar tu camino en la crianza? ¿Estás buscando opciones de cuidado y aprendizaje temprano? Si es así, eres como la mayoría de las familias que están comenzando este recorrido, y estamos aquí para ofrecerte una mano amiga. Esta guía ofrece un resumen para ayudarte a mantener la salud de tu familia, igual de importante, tu propia salud. También proporciona un resumen de los diferentes tipos de cuidado infantil disponibles, preguntas importantes que debes hacer al elegir un servicio de cuidado, y recursos para ayudarte a comprender el aprendizaje y desarrollo temprano.



Una familia sana comienza con padres sanos



Salud física de la mamá

Cuidarse a sí misma es fundamental para la salud de su familia.

- > La mitad de las mujeres experimentan disfunción del suelo pélvico en los años posteriores al nacimiento de un hijo. Su piso pélvico incluye músculos que delinean su pelvis y continúan hasta su ombligo. Para sentir que todos los músculos se contraen, levántese y, al exhalar, intente juntar las caderas y sostener. Debería sentir que el triángulo de músculos se contrae. 10 ejercicios del suelo pélvico: Kegels y más para la salud pélvica.
[10 Pelvic Floor Exercises: Kegels & More for Pelvic Health.](#)
- > Beba mucha agua y coma alimentos saludables como proteínas magras, frutas, verduras y granos integrales.
- > La actividad aeróbica ligera a moderada después de tener un bebé tiene muchos beneficios para la nueva mamá, que incluyen: fortalecer y tonificar los músculos abdominales, aumentar la energía, aliviar el estrés y promover un mejor sueño (consulte con su médico antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicio o actividad física).

Preguntas para su médico:

- > ¿Cuándo puedo levantar 20 libras o comenzar a hacer Pilates u otro ejercicio?
- > ¿Cuándo puedo tener relaciones sexuales?
- > El sangrado después del parto es normal, pero ¿cómo se ve normal?
- > ¿Qué alimentos o vitaminas promueven mi salud y la salud de mi hijo?
- > ¿Qué cantidad de analgésicos son seguros durante la lactancia?
- > Parto vaginal – ¿Qué productos de limpieza recomienda?
- > Cesárea – ¿Cómo cuido la incisión? ¿Cuáles son las señales de infección?
- >> **Para más preguntas para considerar y hacer, visite:**
[Tu cuerpo después del bebé: las primeras 6 semanas | March of Dimes](#)
[Cronología de la recuperación posparto](#)
- >> **Para obtener consejos e información sobre la actividad física posparto, visite:**
[Ejercicio después del embarazo | ACOG](#)





Salud mental de la mamá

Tener un hijo, especialmente un primer hijo, es mucho para procesar. Tenga en cuenta cómo se siente y asegúrese de hablar con alguien en quien confíe para obtener apoyo.

- > Algunas mamás se alegran mucho por su hijo tan pronto como nace su hijo, mientras que otras necesitan más tiempo para procesarlo, está bien, su vida está cambiando.
- > Si se siente ansiosa, desesperada y/o desconectada de su hijo durante una semana o más, puede ser una de las mujeres 1:9 que sufren de depresión posparto. No ha hecho nada malo más que buscar ayuda y hablar con su médico. Para obtener ayuda para hablar con su médico, consulte esta lista de verificación posparto de salud mental para nuevas mamás.
- > Es posible que no esté lista para tener relaciones sexuales en el período de tiempo que sugiere su médico, eso está bien.
- > Encuentre tiempo para usted misma y encuentre alegría en algo, será para beneficiarle a toda su familia.
- > Adaptarse a un nuevo miembro de la familia puede ser difícil para todos en su hogar, pero existe ayuda disponible, considere una doula posparto. Las doulas brindan diferentes servicios; póngale prioridad a lo que es importante para usted y encuentre una doula que se adapte a sus necesidades.



Pregunta para su médico

- > ¿Cuáles son las estrategias para procesar los cambios en la vida, los sentimientos de pérdida de independencia o la depresión?

Control de la ansiedad posparto



> *Cuidar a un recién nacido puede ser enervante*

Ninguna pregunta o inquietud es irracional y lo mejor es platicarlas con su equipo de apoyo, incluyendo con el pediatra de su bebe.

> *Construir una red de apoyo*

Trate de rodearse con personas que la apoyen y puedan ofrecerle ayuda y aliento cuando esté pasando por un momento difícil.

> *Practicar el autocuidado*

El cuidado personal es vital. Haga ejercicio, duerma lo suficiente, coma saludable y busque apoyo que le ayude durante este período.

> *Comunicación con la pareja*

Tenga confianza y converse honestamente con su pareja sobre cómo se siente, que necesita y que le preocupa.

> *Obtener ayuda profesional*

Nunca dude en buscar ayuda profesional si la necesita. Obtenga el asesoramiento y el conocimiento necesarios para abogar por su propia salud mental.





Entender los cambios corporales del posparto en las primeras seis semanas de dar a luz

> *Los senos*

A medida que se desarrolla el calostro, los senos comienzan a llenarse de leche. Se pueden poner duros, delicados o dolorosos, pero después se le quitará.

> *El desgarre*

El aerosol de lidocaína, las bolsas de hielo y las almohadillas de hamamelis pueden aliviarle el dolor y las molestias causadas por el desgarre.

> *Las hormonas*

Los cambios de humor, la ansiedad y la indecisión son normales. Pero pida ayuda si siente que sus emociones le están afectando negativamente por más tiempo del que se siente cómoda.

> *La hinchazón en las manos*

Las madres producen un 50% más de sangre y líquidos durante el embarazo. Comer frutas y verduras ricas en potasio mientras su cuerpo vuelve a los niveles normales de líquidos, ayudan con la hinchazón en las manos y piernas.



El 4º trimestre *(o los primeros 3 meses después del nacimiento)*

A medida que su bebé cambie, también lo harán sus hormonas, ¡prepárese!

- > *La caída del cabello es normal*
- > *“Cerebro de mamá” – esa sensación de olvidar cosas o de tener la mente nublada se debe a los cambios hormonales que ocurren después de tener un bebé.*
- > *Transpiración*
- > *Otros padres primerizos están pasando por cosas similares: busque un grupo de apoyo para mamás o papás.*

Opciones de alimentación:

Si la lactancia materna no funciona para usted o no tiene tiempo para alimentarla y extraerse leche, recuerde que lo importante es la salud de su bebé. Si bien su bebé obtendrá diferentes prebióticos y anticuerpos de diferentes fuentes de leche, obtendrá lo que necesita para prosperar.



Recursos

- > [¿Qué se considera atención posparto? - Instintos maternos](#)
- > Los extractores de leche están cubiertos por su seguro: consulte cómo obtener uno- [¿Los extractores de leche están cubiertos por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio? | HHS.gov](#)
- > [Atención posparto: el cuarto trimestre | Noticias y artículos | UnitedHealthcare](#)
- > [Posparto: Etapas, síntomas y tiempo de recuperación](#)



Para ver la versión electrónica de esta hoja informativa con enlaces activos, escanee aquí:



Lo que se considera “normal” a las 6 semanas después del parto



- > *Su útero ha vuelto a su tamaño normal*
- > *El sangrado vaginal se ha detenido*
- > *Se le dará todo el visto bueno para el ejercicio y el sexo*
- > *La leche materna contiene la concentración máxima de anticuerpos*

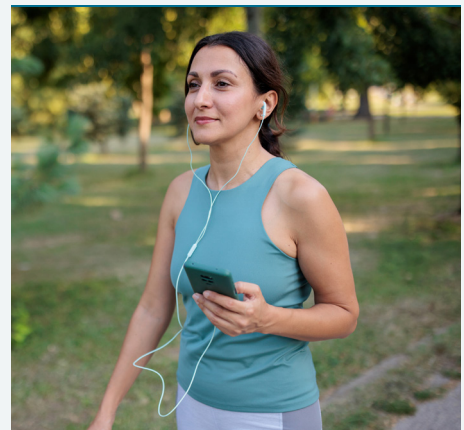
Quienes cuidan de otros también deben cuidarse a sí mismas



HAZ TIEMPO PARA PASATIEMPOS



ACUÉSTATE MEDIA HORA ANTES



SAL A DAR UN PASEO CORTO AL AIRE LIBRE



PRUEBA YOGA



REÚNETE PARA ALMOZAR CON UN AMIGOS



ÚNETE A UN GRUPO DE APOYO

Actividades como estas ayudan a disminuir el estrés, levantar el ánimo y a que seas la mejor cuidadora posible.

[Para más información visite \[www.nia.nih.gov/health/caregiving\]\(http://www.nia.nih.gov/health/caregiving\)](http://www.nia.nih.gov/health/caregiving)



Salud de los padres y otros cuidadores

No solo las madres necesitan asesoramiento después del nacimiento de un hijo, las vidas de todos los cuidadores primarios cambian.

- > Dormir, puede aprender a adaptarse sin él, pero no es bueno para su salud en general, si su hijo no duerme bien, busque apoyo para que pueda sobrellevar la situación.
- > Asegúrese de hacer ejercicio u otras actividades que le resulten agradables.
- > Piense creativamente cómo integrar el ejercicio en su vida: las rutinas cortas de ejercicio no solo pueden mejorar su salud, sino también su estado de ánimo y sus niveles de energía.
- > Tu vida está cambiando; Está bien sentir que estás perdiendo algo.
- > El honor cambia tu relación: diferente no siempre es malo.
- > Lávese mucho las manos, mantener a su bebé sano, lo mantendrá saludable.

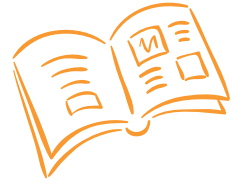


Recursos

- > [Padres primerizos: consejos para un descanso de calidad | Medicina Johns Hopkins](#)
- > [Estrés del cuidador: consejos para cuidarse - Mayo Clinic](#)



Cuidado y educación de la primera infancia



Tipos de programas de cuidado y educación temprana

Nevada ofrece 5 tipos diferentes de programas de aprendizaje temprano, que incluyen:

- > **Centros de cuidado infantil** - Una instalación no residencial que a menudo agrupa a los niños por edad, cuenta con personal y director dedicados y brinda cuidado diurno o nocturno a más de 12 niños.
- > **Cuidado infantil familiar con licencia** - Un programa con licencia en el hogar que ofrece cuidado para 6 niños.
- > **Cuidado infantil en el hogar grupal con licencia** - Un programa con licencia en el hogar que ofrece cuidado para 7-12 niños, con dos adultos presentes.
- > **¡Listo para Nevada! Pre-Kindergarten Estatal** - ¡Listo para Nevada! Prekínder estatal (NR! PK) es un programa de prejardín de infantes financiado por el estado diseñado para apoyar a niños de 4 años (deben cumplir 4 años el 1 de agosto o antes).
- > **Head Start (ahora incluye Early Head Start)**
 - > Servicios de embarazo
 - >> Conectar a las familias con los recursos comunitarios (salud mental, vivienda, alimentos, etc.)
 - > Cuidado y educación temprana
 - >> Early Head Start (prenatal - 3 años)
 - >> Head Start (3 años- Ingreso a jardín de infantes)
 - >> Visitas domiciliarias
 - > Servicios de nutrición
 - >> Proporcionar comidas saludables para los niños y acceso a apoyos nutricionales
 - > Apoyo y participación de los padres
 - >> Proporcionar apoyos para ayudar a las familias en la autosuficiencia
 - > Salud y bienestar
 - >> Proporcionar exámenes de salud, audición y dentales



Al buscar atención, es importante saber qué es importante para usted y su familia. Aquí hay algunas preguntas a considerar:

- > ¿Prefiere que los proveedores vayan a su casa o un programa que tenga su oficina?
- > ¿Prefiere un lugar más cercano a su casa o a su trabajo?
- > ¿Es importante un programa religioso para usted y su familia?



Para ayudar a identificar si un programa será adecuado para usted, su familia y su hijo o hijos, debe recorrer el programa y el salón de clases. Aquí hay algunas preguntas a considerar y/o hacer al viajar:

- > ¿Proporcionan comidas o refrigerios?
- > ¿Cuál es su política de disciplina u orientación?
- > ¿Cuántos niños por adulto?
- > ¿Cuáles son las cualificaciones de los maestros?
- > ¿Le dan descansos a los maestros?
- > Si es en una casa; ¿Tienes mascotas? ¿De qué raza(s)?



Si tiene preguntas adicionales a considerar, visite:

- > [Las 20 preguntas principales que debe hacer en su recorrido por la guardería](#)
- > https://www.childcareaware.org/wp-content/uploads/2018/09/Center-Checklist_FINAL.pdf



Recursos

- > **¿Qué es la calidad?** Lo que es importante para una familia puede no serlo para otra. Un programa de aprendizaje temprano de calidad es aquel que satisface las necesidades de la familia y es apropiado para el desarrollo del niño o niños individuales.
- > Para encontrar programas con licencia que están comprometidos con aumentar la calidad, consulte el Sistema de mejora de la calificación de calidad de Nevada:
[Panel de calificaciones del programa QRIS](#)
- > Para obtener información sobre cómo encontrar cuidado infantil con licencia cerca de usted, los servicios de IDEA y el programa de subsidio de cuidado infantil de Nevada, visite:
 - >> [Recursos para padres - Recursos y referencias de cuidado infantil de Nevada](#)
 - >> [Licencias de cuidado infantil](#)
- > ¿Es elegible para Head Start? Verifique si califica y encuentre un programa Head Start cerca de usted: <https://headstart.gov/center-locator>
- > ¿Califica para el subsidio? Descúbrelo aquí: <https://www.nevadachildcare.org/child-care-subsidy-assistance/>



Hitos del desarrollo - Descripción general

Recién nacido a 1 año

Físico: Crecimiento rápido, control de la cabeza, sentarse, gatear y posiblemente caminar.

Cognitivo: Reconoce rostros, comienza a comprender la permanencia de los objetos y comienza a explorar con las manos y la boca.

Socioemocional: Sonríe, responde a su nombre y muestra apego a los cuidadores.



1 a 2 años

Físico: Caminar de forma independiente, comenzar a correr y mejorar la coordinación mano-ojo.

Cognitivo: Resolución simple de problemas, comprensión de instrucciones básicas y comienzo de uso de palabras.

Socioemocional: Mayor independencia, juego paralelo y mostrar desafío.



2 a 3 años

Físico: Correr, escalar y comenzar a pedalear un triciclo.

Cognitivo: Mejora de las habilidades lingüísticas, comprensión de conceptos simples como grande/pequeño y comienzo de clasificación de objetos por forma y color.

Socioemocional: Juego más interactivo, mostrando empatía y comenzando a entender el compartir.



3 a 4 años

Físico: Mejora del equilibrio, salta y comienza a vestirse.

Cognitivo: Hacer preguntas, comprender conceptos de tiempo y comenzar a contar.

Socioemocional: Juego cooperativo, desarrollo de amistades y mostrar una variedad de emociones.



4 a 5 años

Físico: Saltar, atrapar una pelota y usar utensilios con más habilidad.

Cognitivo: Reconocer letras y números, comprender la causa y el efecto y comenzar a escribir.

Socioemocional: Amistades más complejas, comprensión de las reglas y mostrar independencia en las actividades diarias.



Datos compilados con ChatGPT. Para obtener información adicional sobre los hitos del desarrollo de los niños: [Lista de verificación de momentos importantes](#)



Desafíos de desarrollo y salud



Qué esperar cuando sucede lo inesperado -

porque a veces las cosas no salen según lo planeado. Cuando pensamos en la vida ideal con nuestros hijos, son perfectos y pueden lograr cualquier cosa. Cada persona es diferente y se desarrolla a su propio ritmo en función de sus propias necesidades. Aquí hay algunos consejos para cuando ocurren desafíos inesperados de desarrollo o salud:

- > Si recibe noticias inesperadas sobre la salud de su bebé, tómese el tiempo para procesarlas, todos sus sentimientos son válidos. Sepa que no está solo, encuentre un grupo de padres que se encuentren en situaciones similares: compañeros con experiencias similares lo ayudarán a procesar.
- > Nevada no tiene muchas opciones cuando se trata de especialistas pediátricos. Es probable que tenga que viajar fuera del estado para el cuidado de su hijo, así que prepárese y haga preguntas. Cuando hable de especialistas con su pediatra, pregúntele con cual especialista llevaría a sus propios hijos.
- > [Servicios de Intervención Temprana de Nevada \(NEIS\)](#): si su hijo tiene un diagnóstico que incluye retrasos en el desarrollo, se lo derivará para Intervención Temprana. Los servicios son gratuitos y están disponibles para niños de 0 a 3 años.

El proyecto descrito en este documento es [parcialmente] apoyado por la Iniciativa de Subvención de Desarrollo Preescolar desde el Nacimiento hasta los Cinco (PDG B-5), Subvención Número 90TP099, otorgada al Departamento de Educación de Nevada, de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración para Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración para Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Visite <https://bit.ly/nevadaPDGB-5> para obtener más información o comuníquese con Rachel Stepina al rachel.stepina@doe.nv.gov



Para ver la versión electrónica de esta hoja informativa con enlaces activos, escanee aquí:

