

Educación y Crianza

→ Cuidado de Niños/Centro de Recursos de Aprendizaje Temprano

Llame al 1-877-472-5437 – Recursos para encontrar centros de cuidado infantil y ayuda a las familias de bajos ingresos a pagar el servicio de cuidado infantil. www.dhs.pa.gov (Escriba *Child Care Works Program* en el cuadro de búsqueda)

→ Educación

Provee ayuda para encontrar programas de lectura y escritura, GED y ESL (inglés como segundo idioma). www.nld.org

→ Programas “Head Start”/“Early Head Start”

Estos programas ofrecen servicios de aprendizaje y desarrollo de la más alta calidad a niños(as) de edad preescolar (0-5 años) provenientes de familias de escasos recursos. www.paheadstart.org Haga clic en: “Get Local Head Start Information” en el sitio web de la Asociación de Head Start de Pennsylvania para encontrar programas de Head Start en su condado.

→ Programa de Educación Migrante

Llame al 717-783-6466 - Brinda apoyo y servicios educacionales a niños migrantes. www.education.pa.gov (Escriba *Migrant Education* en el cuadro de búsqueda)

→ Nurse-Family Partnership (NFP)

La Asociación Enfermera-Familia brinda ayuda gratuita a las mamás primerizas en 50 condados de Pennsylvania. NFP es un programa de apoyo que une a madres con una enfermera personal que puede ayudarle a tener un embarazo saludable y proporcionar asesoramiento y apoyo mientras cuida a su nuevo bebé. Para solicitarlo, visite www.nursefamilypartnership.org/first-time-moms, llame o envíe mensaje texto al 844-637-6667.

→ Pre-K Counts

Pre-kindergarten de calidad de medio día y día completo para niños elegibles de 3 y 4 años de edad. www.education.pa.gov (Escriba *Pre-K Counts Grants* en el cuadro de búsqueda)

Seguridad Familiar

→ Asientos de Seguridad para Niños/Cascos para Bicicleta

Llame al 1-800-683-5100 - Brinda información sobre las leyes de seguridad para niños pasajeros, asientos de seguridad para carros y cascos para bicicleta. www.pasafekids.org ó www.nhtsa.gov

→ Sueño Seguro para Bebés

Brinda consejos sobre prácticas de sueño seguro para bebés, materiales educativos, y ayuda con las cunas portátiles para familias necesitadas. www.cribsforkids.org

Recursos de Salud

→ Envenenamiento por Plomo en la Niñez

Llame al 1-800-440-LEAD - Brinda información sobre el envenenamiento por plomo y cómo realizarle la prueba a su hijo(a). www.health.pa.gov (Haga clic en: I am a/an, Parent, 0-5 years old, Lead Poisoning)

→ Vacunación de Niños y Adultos

Llame al 1-877-724-3258 - Asistencia para encontrar vacunas gratuitas o de bajo costo para protegerlo a usted y a su hijo(a) contra enfermedades. www.health.pa.gov (Haga clic en: I am a/an, Parent, 0-5 years old, Immunizations)

→ Departamento de Salud

Mantener a su hijo saludable puede parecer abrumador, ¡pero no se preocupe! Tenemos muchos recursos para ayudarle. www.health.pa.gov (Click: I am a/an, Parent, Resources for Parents)

→ Servicios de Drogas y Alcohol

Llame al 1-800-662-HELP – Encuentre un programa de tratamiento o de consejería en su comunidad. www.ddap.pa.gov (Haga clic en: Get Help Now)

→ Herramienta de referencia de drogas y alcohol (DART)

Recurso en línea diseñado para ayudar a los residentes de Pennsylvania a encontrar opciones de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias y otros servicios relacionados. La herramienta es totalmente anónima y puede

traducirse a más de 100 idiomas. www.ddap.pa.gov/GetHelp

→ SIDA (AIDS, en inglés)

Llame al 1-800-662-6080 – Brinda asistencia para encontrar un centro en donde realizarse la prueba, tratamiento y grupos de apoyo. www.health.pa.gov (Haga clic en: I’m looking for, Disease & Conditions, HIV)

→ Línea de Asistencia Nacional para la Salud de Familias Hispanas

Llame al 1-866-783-2645 – Servicios e información de salud comunitaria. www.healthyamericas.org

→ Programa de Cesación de Fumar

Llame al 1-800-784-8669 – Este programa para dejar de fumar ofrece hasta 10 sesiones gratuitas de orientación y consejería para mujeres embarazadas además de recompensas por sesiones completadas. Reciba terapia de reemplazo de nicotina gratis (parches, goma de mascar o pastillas), si esta disponible. ¡Puede obtener ayuda para dejar de fumar para siempre! <https://pa.quitlogix.org/>

→ Enfermedades de Transmisión Sexual

Llame al 1-877-724-3258 - Asistencia para encontrar centros en donde realizarse pruebas y tratamientos de forma confidencial. www.health.pa.gov (Haga clic en: I’m looking for, Diseases & Conditions, Sexually Transmitted Diseases)

→ Sistema de Cuidado de la Red de Niños con Necesidades Especiales de Salud

Llame al 1-800-986-4550 – Brinda ayuda en la búsqueda de recursos y servicios para niños y jóvenes con necesidades especiales de salud. www.health.pa.gov (Haga clic en: I am a/an, Parent, 0-5 years old, Special Kids Network)

Seguro Médico

→ Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP, por sus siglas en inglés)

Llame al 1-800-986-KIDS - Proporciona asistencia para encontrar seguro médico gratuito o de bajo costo para niños desde el nacimiento hasta 19 años de edad. www.chipcoverspakids.com

→ **Healthy Beginnings Plus (Inicios Saludables)**

Llame al 1-800-692-7462 - Proporciona asistencia para encontrar atención médica para las mujeres embarazadas. www.dhs.pa.gov (Escriba *Healthy Beginnings Plus* en el cuadro de búsqueda)

Salud Mental y Apoyo

→ **Asociación de Salud Mental de PA**

Llame al 717-346-0549 o 1-866-578-3659 ext. 2
Proporciona ayuda para encontrar servicios de comportamiento/salud mental y apoyo. mhapa.org

→ **Servicios de Salud Mental**

Llame al 1-800-692-7462 - Proporciona asistencia para encontrar servicios de salud mental.
www.dhs.pa.gov (Escriba *Mental Health Services* en el cuadro de búsqueda)

→ **Ayuda y Apoyo después del Parto**

Llame al 1-800-944-4773 o envíe mensaje de texto al 503-894-9453 - Línea de ayuda, información confidencial y referidos locales para las que sufren de ansiedad y depresión durante el embarazo y después del parto. www.postpartum.net

Asistencia de Nutrición y Alimentación

→ **Línea de ayuda madres consejeras de WIC**

Llame 1-855-427-5666 - Ayuda sobre lactancia materna y apoyo de las madres consejeras de WIC.
Horario de servicio: lunes a viernes de 8 am a 9 pm y los sábados y domingos de 9 am a 1 pm.

→ **Despensas de Alimentos**

Llame 1-800-548-6479 - Proporciona ayuda para encontrar las despensas de alimentos y los programas de asistencia alimentaria en su área.
www.foodpantries.org

→ **Extensión de Penn State, enlaces de nutrición**

Llame al 1-888-778-3535 - Aprenda a comer mejor por menos. Las clases gratuitas ofrecen consejos sencillos para ahorrar dinero, cocinar sabrosas comidas saludables y preparar los alimentos de forma segura.
www.extension.psu.edu/health/nutrition-links

→ **Programas Escolares de Desayuno, Almuerzo/Comida y Alimentos durante el Verano**

Proporciona ayuda para encontrar comidas gratuitas o de bajo costo para niños en edad escolar. <https://www.fns.usda.gov/school-meals/applying-free-and-reduced-price-school-meals>

→ **USDA National Hunger Hotline (Línea Contra el hambre)**

Llame al 1-866-3-HUNGRY - Proporciona ayuda con recursos alimenticios gratis cerca de usted. Llame entre las 7 a.m. y las 10 p.m.

Servicios Sociales

→ **Pensión para Niños (Relaciones Domésticas)**

Llame al 1-800-932-0211 - Proporciona asistencia para obtener pagos de pensión para los niños cuyo padre está ausente. www.childsupport.state.pa.us

→ **Asistencia de Vivienda**

Provee listado de recursos para personas sin hogar y agencias de vivienda pública para ayudarle a encontrar vivienda asequible.
<https://www.hud.gov/states/pennsylvania/renting>

→ **Asistencia Contra la Violencia Doméstica**

Llame al 1-800-799-7233 – Recursos, ayuda, e información sobre cómo obtener vivienda, atención médica y consejería. Opera las 24 horas del día. www.thehotline.org

→ **Text4baby**

Envía BEBE al 511411 - Recibe mensajes GRATIS en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé. www.text4baby.org

→ **Línea de Ayuda de Beneficios de PA**

Llame al 1-855-284-2494 – Proporciona información sobre cuidado de salud: asistencia médica y CHIP, programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP), asistencia en efectivo, *Child Care Works Program*, comidas escolares, intervención temprana y asistencia con los servicios de energía (LIHEAP). www.dhs.pa.gov
(Haga clic en: Application For Benefits)

Información de Servicios Comunitarios



El Programa WIC de Pennsylvania

Ayudando a que las familias estén sanas y alcancen sus metas



WWW.PAWIC.COM

1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)

PA WIC es financiado por USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.