



JUNIO 2020

LIDIANDO CON EL COVID-19 RECURSOS PARA LAS FAMILIAS DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSTPARTO

UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS QUE ESTÁN ATRAVESANDO
EMBARAZOS, TRABAJOS DE PARTO Y PERIODOS POSTPARTO EN
GEORGIA



Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition of Georgia (HMHBGA) quiere reconocer a las siguientes organizaciones socias por sus contribuciones en esta guía. Su experiencia, tiempo y dedicación para asegurarse que las familias estén conectadas a los recursos que necesiten durante la crisis debido al COVID-19 impulsa nuestra misión de mejorar la salud materna e infantil a través del apoyo público, la educación y el acceso a recursos vitales.

- A Better Balance
- Atlanta Birth Project
- Bellies to Babies Foundation
- Center for Black Women’s Wellness
- Center for Reproductive Rights
- Emory University
- Feminist Women’s Health Center
- Georgia Early Education Alliance for Ready Students
- Georgia OBGyn Society
- Georgians for a Healthy Future
- Majaica, LLC
- March of Dimes Georgia
- Morehouse School of Medicine
- Nurse-Midwives of Georgia
- SisterSong
- Twin Mommy, LLC
- Voices for Georgia’s Children



The Atlanta Birth Project





PROPÓSITO

Esta herramienta tiene la finalidad de proporcionar orientación a las familias sobre como planificarse con relación al embarazo, el trabajo de parto y el periodo postparto durante la pandemia del COVID-19 (coronavirus). Dada la actual emergencia de salud pública, entender nuestro sistema de salud puede ser difícil en estos momentos. Los recursos dentro de esta guía incluyen como prepararse para el parto y el postparto; además contienen información sobre salud infantil y sobre como solicitar beneficios públicos.

Lo más importante es que queremos asegurarnos que se sienta apoyada, informada y empoderada para tomar decisiones sobre su embarazo, parto y periodo postparto.

Continuaremos actualizando esta guía según aparezcan nuevos recursos y la información orientativa de salud pública cambie.

Si quisieras compartir recursos con nosotros para que los incluyamos en la próxima versión de esta guía, por favor envíanos un email a thecoalition@hmhbga.org.

La fecha de publicación de esta versión de la guía es 29 de junio del 2020.

EN ESTA GUÍA

1. El COVID-19 & El Embarazo
2. Mitos & Verdades
3. Recursos Virtuales
4. Preparación para el Parto & Trabajo de Parto
5. Apoyo Postparto
6. Salud del Recién Nacido & del Infante
7. Apoyo a la Lactancia Materna
8. Seguro de Salud & Beneficios Públicos
9. Derechos & Beneficios del Empleado

Descargo de responsabilidad: La información y el contenido (en conjunto "Contenido") en esta Guía ("Lidiando con el COVID-19: Recursos para las Familias Durante el Embarazo y el Postparto") tienen únicamente un fin educativo general. El Contenido no debe ser considerado como asesoramiento legal o médico, ni se pretende que lo sea. No debe confiar en la información de la Guía como una alternativa al juicio médico o legal. Los recursos en esta guía se desarrollarán y actualizarán regularmente y pueden cambiar.





EL COVID-19 & EL EMBARAZO

¿QUÉ ES EL COVID-19?

El COVID-19 (coronavirus)* es una enfermedad que puede propagarse a través del aire (al toser o estornudar), del contacto personal cercano, o al tocar áreas de tu cara sin lavarte las manos después de haber estado en contacto con el virus.

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haberse expuesto al virus, y estos pueden incluir:

- Fiebra
- Tos
- Dificultad para respirar

Si sospechas que estás enferma, debes comunicarte con tu proveedor de servicios médicos o llamar a la línea de COVID-19 en Georgia al (844) 442-2681.

Mientras que los expertos continúan aprendiendo sobre la propagación y la gravedad del COVID-19, las personas deben buscar atención médica si experimentan problemas al respirar, confusión, dolor de pecho persistente, labios o cara azulados.

EL COVID-19 & EL EMBARAZO

Los científicos están realizando investigaciones** para entender mejor los efectos del COVID-19 en mujeres embarazadas y en sus hijos. A la fecha, los expertos no saben si las mujeres embarazadas son más susceptibles al COVID-19 o si enfrentan mayores riesgos si sus exámenes resultan positivos, aunque las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de enfermedades de condiciones similares como la influenza.

Además, a la fecha ningún niño nacido de madres con COVID-19 ha resultado positivo en su examen, y el virus no ha sido encontrado en las muestras de líquido amniótico ni en la leche materna (pequeño número de casos).

Directivas de los CDC sobre el Embarazo & Pautas a Seguir

Es importante que las mujeres embarazadas y las que estén en la etapa de postparto se protejan y protejan a sus hijos. Se insta a que las mujeres tomen las precauciones recomendadas contra la propagación, las cuales incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua al menos por 20 segundos
- Cubrirse con un pañuelo descartable o con el codo al toser o estornudar
- Evitar el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas
- Limpiar las superficies de contacto frecuente
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
- Quedarse en casa si se siente enfermo salvo que necesite atención médica



Coronavirus Disease 2019

(COVID-19)

Tu puedes evitar la propagación de las enfermedades respiratorias con estas simples acciones:

- Lava tus manos de manera frecuente con jabón & agua al menos por 20 segundos.
- Si no tienes jabón & agua, usa un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Evita el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Limpia y desinfecta constantemente las áreas y los objetos de contacto frecuente.

Para mayor información visita www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index

LOS NIÑOS & EL COVID-19

Para mantener a los niños protegidos del COVID-19, los CDC recomiendan a las madres que se laven completamente las manos antes de tocar a sus niños. Basándose en la información actual, los CDC han presentado pautas temporales para las madres que tienen un resultado positivo en el examen o que se sospecha que tienen COVID-19 (esta guía está sujeta a cambios). Se recomienda que las madres:

- Se laven las manos antes de tocar a su niño
- Consulten con sus proveedores de servicios médicos sobre la guía de lactancia materna
- Usen una mascarilla facial cuando alimenten a sus hijos si están enfermas o sospechan estarlo
- Si usan un extractor de leche, límpiendolo completamente
- De ser posible, hagan que alguien que esté sano alimente al niño

*Las madres que hayan dado positivo a los exámenes o que se sospeche que tengan COVID-19 deben seguir las siguientes pautas** para el cuidado de sus niños.*



RECURSOS & INFORMACIÓN ADICIONAL

- [Página de Recursos sobre el COVID-19 del Departamento de Salud Pública de Georgia*](#)
- [Página de Recursos sobre el COVID-19 de los CDC](#)
- [Preguntas y Respuestas sobre el COVID-19 & el Embarazo de la Organización Mundial de la Salud](#)
- [Página con Información sobre el COVID-19 de March of Dimes**](#)
- [Coronavirus \(COVID-19\), Embarazo y Lactancia Materna de ACOG](#)
- [Cartillas Informativas sobre COVID-19 \(Más de 30 Idiomas. Incluye el Embarazo\)](#)
- [Baby Center Preguntas Frecuentes sobre el Embarazo en Tiempos de Coronavirus**](#)
- [Every Mother Counts Central de Recursos sobre el COVID-19**](#)
- [Página de Recursos sobre el COVID-19 de AWHONN**](#)
- [DONA International El COVID-19 & Las Doulas*](#)
- [KFF Consideraciones Especiales para Mujeres Embarazadas**](#)
- [Registro de Resultados de Coronavirus en Embarazadas**](#)

Si una mujer con COVID-19 se encuentra muy mal para dar de lactar a su bebe, puede recibir ayuda para darle leche materna de manera segura usando otros métodos como por ejemplo:



Extracción de leche



Relactación



Donante de leche



Organización Mundial de la Salud

#COVID19 #CORONAVIRUS



Las mujeres con COVID-19 pueden dar de lactar si lo desean. Ellas deben:



Practicar higiene respiratoria y usar una mascarilla.



Lavar sus manos antes y después de tocar al bebe.



Limpiar y desinfectar las superficies de manera rutinaria.



Organización Mundial de la Salud

#COVID19 #CORONAVIRUS

La relactación es cuando alguien vuelve a empezar a dar de lactar después de un lapso. Puede ser que no haya dado de lactar por varios días, semanas, meses o años. ¿Por qué hacerlo? Es posible que hayas dejado de dar de lactar antes de lo que querías, o puedes haber cambiado de opinión. Puede ser que hayas sido separada de tu bebe o que tu bebe haya estado enfermo.

MITOS/VERDADES SOBRE EL COVID-19 & EL EMBARAZO

El COVID-19 es una enfermedad nueva que los expertos están aprendiendo constantemente. Como consecuencia puedes ver todo tipo de información que puede o no ser cierta. Es importante tener en cuenta cuan confiable es una fuente antes de creer en lo que se lee. Algunas fuentes confiables son los [CDC](#), la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), el [Departamento de Salud Pública de Georgia*](#) y las Organizaciones de Proveedores ([ACOG**](#), [AWHONN**](#), [DONA*](#), [AAP](#), [GOGS**](#), [ACNM**](#)). A continuación tenemos algunos mitos comunes relacionados con el COVID-19.

Mito: El ser capaz de aguantar la respiración por 10 segundos sin toser o sentir incomodidad significa que no tienes COVID-19.

Realidad: La mejor manera de saber si tienes COVID-19 es realizándote una prueba de laboratorio en un proveedor de servicios médicos. Una prueba respiratoria no solo es peligrosa, sino que también es poco confiable. [Fuente](#)

Mito: Las mujeres embarazadas con COVID-19 necesitan dar a luz por cesárea.

Realidad: Las cesáreas deben realizarse únicamente cuando sean medicamente necesarias y deben llevarse a cabo teniendo en cuenta la salud y preferencia de la madre. [Fuente](#)

Mito: Las mujeres con COVID-19 no pueden dar de lactar.

Realidad: Hasta este momento, el virus no ha sido encontrado en la leche materna. Las mujeres con COVID-19 pueden dar de lactar si usan una mascarilla (de estar disponible), se lavan meticulosamente las manos antes de hacerlo y limpian las superficies que tocan. [Fuente](#)

Mito: Debido al COVID-19 y a la posible escasez de suministros, las compañías de fórmulas para niños enviarán fórmulas gratis si llamas al número en el reverso de la lata.

Realidad: La National WIC Association ha confirmado que las compañías de fórmula no están enviando latas gratis de fórmula a las personas que llaman a su número de teléfono. [Fuente**](#)

Mito: WIC está cancelando las EBT (tarjetas de transferencia electrónica de beneficios) y está enviando tarjetas de emergencia para la pandemia del COVID-19.

Realidad: En algunos lugares, las personas recibirán vales EBT por correo postal con beneficios adicionales de manera tal que no tienen que ir a la clínica de WIC. Los vales que los estados están enviando son vales EBT regulares, no tarjetas EBT de emergencia. [Fuente**](#)

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta pagina web son para recursos solo en inglés.



RECURSOS VIRTUALES

Como consecuencia del distanciamiento social, tú y tu familia pueden necesitar apoyo a través de métodos alternativos (por ejemplo, redes sociales, videollamadas, seminarios en línea). Los siguientes recursos incluyen “tele” educación prenatal, grupos de apoyo y orientación sobre telesalud.

EDUCACIÓN PRENATAL

La educación prenatal es una manera importante ayudar a las madres y prepararlas para el embarazo y el parto. Pregunte en su hospital o a su proveedor si están ofreciendo clases de educación prenatal en línea. Si no, varios de los educadores mencionados a continuación están proporcionando cursos en línea de manera gratuita o a tarifas con descuento.

LISTA ACTUAL DE RECURSOS

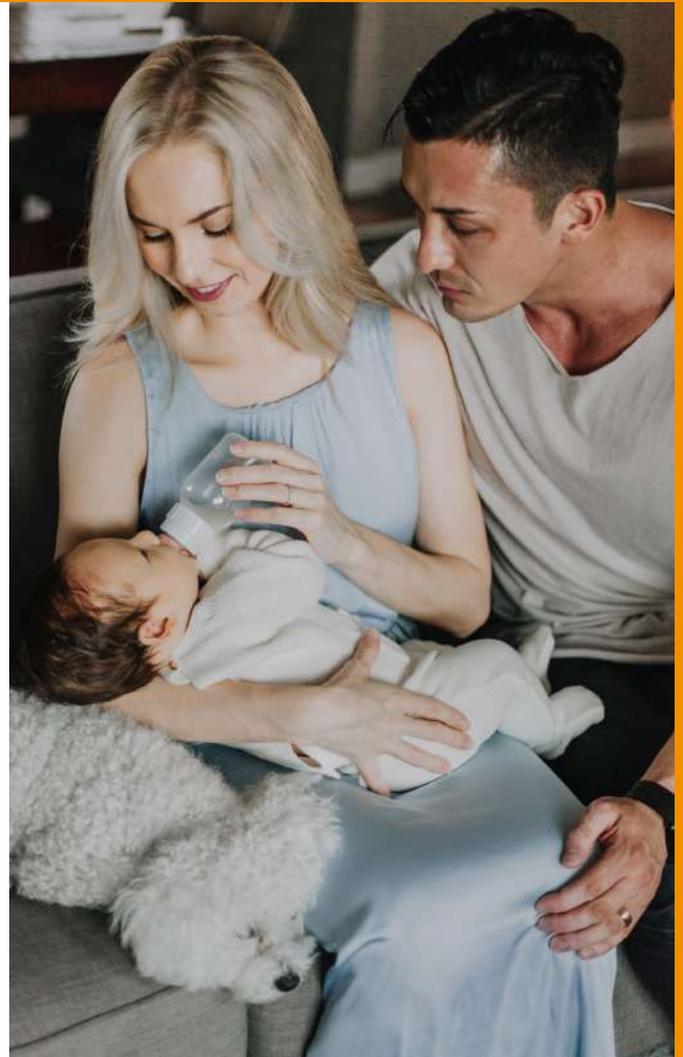
- [Pickles & Ice Cream Georgia - Curso Prenatal de HMHBGA \(Inglés & Español\)](#).
- [Atlanta Birth Project Educación para el Parto Susceptible al Trauma**](#)
- [Birthing From Within Atlanta - Parto, Compañero de parto y Clases para los Abuelos](#)
- [Moonlight Midwifery - Atención Prenatal en Pijama](#)
- [Northside Hospital Videos sobre Temas de Cuidado Materno**](#)
- [SupportingHer: Curso sobre el Parto**](#)
- [Pampers: Clases de Educación sobre el Parto**](#)
- [MotherToBaby Medicamentos durante el Embarazo & la Lactancia](#)
- [Text4Baby - Mensajes a Mama & Bebés Desde el Embarazo hasta el 1er Año*](#)

GRUPOS DE APOYO

Es posible que estés experimentando sentimientos de aislamiento o falta de apoyo. A continuación hay varios grupos de apoyo en general y sobre lactancia materna ofrecidos en línea.

LISTA ACTUAL DE RECURSOS

- [Hello It's Me Project - Grupo de Apoyo durante el Embarazo & el COVID-19](#)
- [Georgia Moms for Better Birth - Grupo de Facebook](#)
- [Emerge - Reuniones Semanales Prenatales & Postparto**](#)
- [Postpartum Support International - Salud Mental Maternal](#)
- [Rose Virtual Baby Cafe - Apoyo con la Lactancia Maternal**](#)
- [La Leche League - Grupos de Apoyo en Facebook*](#)
- [Emory Decatur - BabyTalk Support \(ahora por videollamada\)**](#)



TELESALUD

Telesalud es el uso de la tecnología para brindar soporte a los servicios de salud. Con este método los proveedores pueden atender a los pacientes de manera remota a través de videollamadas, mensajes de texto u otros métodos. Esta puede ser una opción para los proveedores en vez de las visitas presenciales. Sería bueno que le preguntes a tu doctor, partera, o doula si está ofreciendo visitas a través de telesalud. [Obtén más información sobre los recursos de telesalud aquí**](#).

DOULAS VIRTUALES

Las doulas están brindando servicios de apoyo por teléfono, videoconferencia y mensajes de texto a las familias que lo necesitan. Puedes buscar doulas en Georgia en la siguiente página:

https://www.resourcehouse.com/hmhb*

También puedes llamar a la Georgia Family Healthline al 1-800-300-9003, de lunes a viernes, 9AM - 5PM, y pedir información sobre doulas en Georgia.

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta pagina web son para recursos solo en inglés.

Dale clic en las siguientes imágenes para que aprendas más o para registrarte.



Pickles & Ice Cream

Online Prenatal Education

Join us for a 90-minute course, where you can learn about pregnancy, baby care, WIC, insurance, Medicaid, staying healthy, and more!

Register here: <https://bit.ly/2xitnbl>

**Every Thursday in June
5:00 PM - 6:30 PM**

Register today and earn up to \$20 for participating!



Pickles & Ice Cream

Educación Prenatal en Línea

Una zona libre de juicios para hacer preguntas sobre el embarazo, cuidado de bebés, WIC, Medicaid, seguro, mantenerse saludable y más!

**9 de junio de 2020
23 de junio de 2020
2:00 PM - 3:30 PM**

¡Los residentes de Georgia pueden ganar hasta \$20 en tarjetas de regalo!

Regístrate aquí: <https://bit.ly/2xitnbl>



PREPARACIÓN PARA EL PARTO & TRABAJO DE PARTO

En un esfuerzo por detener la propagación del coronavirus, muchos hospitales están limitando el número de visitas que las madres pueden tener en la sala de parto y en la UCIN. Es probable que usted y persona(s) de apoyo sean examinados al llegar al hospital. Asegúrate que la persona de apoyo esté saludable, ya que pueden apartarla si tiene algún síntoma..

Independientemente de los límites de visitantes, usted y persona(s) de apoyo deben ser tratados con dignidad y respeto a lo largo del proceso del trabajo de parto y el parto. No se permite la discriminación y la(s) persona(s) de apoyo debe(n)

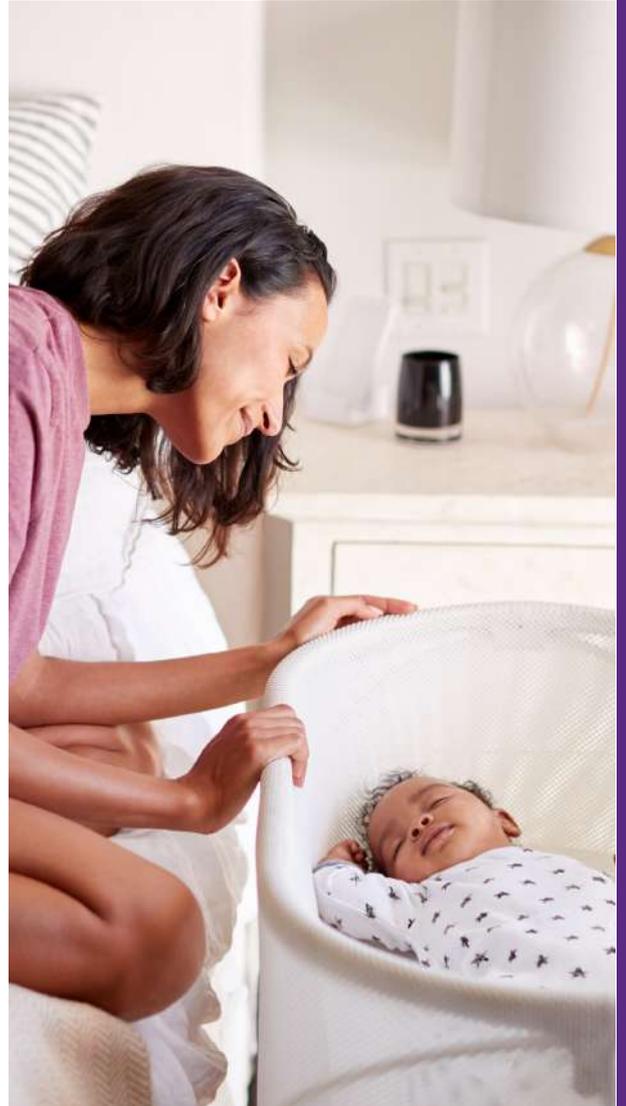
recibir el mismo trato incluso si no son de la familia.

Los planes del nacimiento pueden ayudarla a perfilar sus deseos en cuanto al trabajo de parto y parto. Los planes pueden incluir cómo desea manejar el dolor, dónde quiera tener al bebé, o planes de lactancia materna. Es posible que quiera considerar cómo la actual emergencia de salud pública puede afectar su plan de nacimiento y ajustarlo con anticipación. Quizá las persona(s) de apoyo no podrá(n) asistir o sus planes de lactancia materna cambien. Hable con su proveedor de servicios médicos sobre cuál sería la mejor manera de adaptar su plan de nacimiento de ser necesario.

PREGUNTAS

Cada unidad de trabajo y parto, y UCIN es diferente, así que considere hacerle las siguientes preguntas a su proveedor, hospital o maternidad para estar preparada:

- ¿Cuántas visitas están permitidas en el cuarto cuando voy a tener al bebé?
- ¿Hay alguna excepción en cuanto al límite de visitas en caso de otras personas esenciales?
- ¿Mi doula podrá estar en mi parto sin ser incluida dentro del límite de visitas?
- ¿Mis otros hijos pueden visitarme en unidad de trabajo de parto?
- ¿Hay algo que deba llevar o que deba saber antes de ir al hospital?
- ¿Qué pasa si tengo COVID-19 o si sospecho que lo tengo?
- ¿Se acortará mi permanencia en el hospital debido al COVID-19?
- ¿Mi bebé estará conmigo todo el tiempo?
- Si mi bebé es ingresado a UCIN ¿Podré visitarlo?
- ¿Cambiarán mis planes de nacimiento o lactancia materna debido al COVID-19?



SI ESTÁS PLANEANDO DAR A LUZ EN CASA

Si estás planeando tener al bebé en casa, asegúrese que será asistida por un proveedor especializado. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Los nacimientos en casa solo se recomiendan en caso de embarazos saludables y de bajo riesgo.
- Trabaje con una partera especializada y capacitada.
- Averigüe si el nacimiento en casa está cubierto por su compañía de seguro.
- Tenga un plan de emergencia.

RECURSOS ADICIONALES

- [Dar a Luz durante la Pandemia del COVID-19**](#)
- [March of Dimes: Declaración sobre las Personas de Apoyo en el Parto**](#)
- [March of Dimes: Plan de Nacimiento durante el COVID-19](#)
- [Encuentra una Partera**](#)
- [Plantillas y Ejemplos de Planes de Nacimiento**](#)
- [Beneficios y Consejos del Nacimiento en Casa](#)

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta página web son para recursos solo en inglés.



APOYO POSTPARTO

El tiempo después del parto es un periodo vital para usted y su bebé.

El monitoreo postparto y la comunicación con su proveedor de servicios médicos aún es importante. Debes asistir a su primer chequeo postparto dentro de las tres primeras semanas después de dar a luz. El cuidado postparto tiene la finalidad de cubrir cualquier necesidad de salud física o mental que pueda tener y asegurar que este saludable. También puede preguntarle a su proveedor si el cuidado postparto puede realizarse a través de telesalud**.

Si tiene que ir a emergencia por algún motivo, por favor indíquele al personal que has dado a luz recientemente e infórmeles sobre cualquier condición médica que pueda tener o cualquier complicación que haya tenido durante su embarazo o el parto.

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre las preocupaciones que pueda tener después del parto. Sea consciente de cuando debes llamar al 911, a tu proveedor y de los siguientes signos de alerta POSTPARTO (siguiente página).

SALVE SU VIDA:

Busque atención médica para estas señales de advertencia después del parto

La mayoría de las mujeres que dan a luz se recuperan sin problemas. Pero cualquier mujer puede tener complicaciones después del nacimiento de un bebé. Aprender a reconocer estas señales de advertencia después del parto y saber qué hacer puede salvar su vida.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DESPUÉS DEL PARTO

Llame al 911 si tiene:

- Dolor en el pecho
- Respiración obstruida o dificultad para respirar
- Convulsiones
- Pensamientos de dañarse a usted misma o a alguien más

Llame a su proveedor de salud si tiene:

(Si no puede comunicarse con su proveedor de salud, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias)

- Sangrado que empapa una compresa higiénica en una hora, o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes
- Incisión que no se cura
- Enrojecimiento o hinchazón en su pierna que es dolorosa o se encuentra caliente al tacto
- Temperatura de 100.4 °F o más
- Dolor de cabeza que no mejora Incluso después de tomar medicamentos o dolor de cabeza intenso con cambios en la visión

Confíe en sus instintos

SIEMPRE busque atención médica si no se siente bien o tiene preguntas o preocupaciones.

Dígale al 911 o a su proveedor de salud:

“Mi parto fue el _____ y tengo _____”
(Fecha) (Señales de advertencia específicas)

Estas señales de advertencia después del parto pueden poner en riesgo su vida si no recibe atención médica de forma rápida porque:

- El dolor en el pecho, la obstrucción de la respiración y la dificultad para respirar (problemas para recuperar el aliento) pueden significar que tiene un coágulo de sangre en un pulmón o un problema cardíaco
- Las convulsiones pueden significar que tiene una afección llamada eclampsia
- Los pensamientos o deseos de dañarse a usted misma o a su bebé pueden significar que tiene depresión posparto
- Un sangrado (abundante) que empapa más de una compresa higiénica en una hora o si expulsa un coágulo del tamaño de un huevo o más grande puede significar que tiene una hemorragia obstétrica
- Una incisión que no se cura, un aumento en el enrojecimiento o pus en el sitio de la episiotomía o de la cesárea puede significar que tiene una infección
- El enrojecimiento, hinchazón, calor o dolor en el área de la pantorrilla de su pierna puede significar que tiene un coágulo de sangre
- Tener temperatura de 100.4 °F o más, sangre o secreciones con olor feo de su vagina puede significar que tiene una infección
- Un dolor de cabeza (muy intenso), cambios en la visión o dolor en el área superior derecha de su vientre puede significar que tiene presión arterial alta o preeclampsia después del parto

BUSQUE AYUDA Mi proveedor de salud/clínica: _____ Número de teléfono: _____
Hospital más cercano: _____



Este programa es apoyado por Merck & Co. a través de Merck for Mothers, una contribución de \$500 millones a lo largo de 10 años con el fin de crear un mundo donde ninguna madre muera durante el parto. Merck for Mothers es mejor conocido como MSD for Mothers afuera de Estados Unidos y Canadá.

©2018 Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses. Derechos reservados. Copias impresas limitadas disponibles para la educación del paciente solamente. Para otras solicitudes de reproducción favor de contactar a permission@awhonn.org 16004

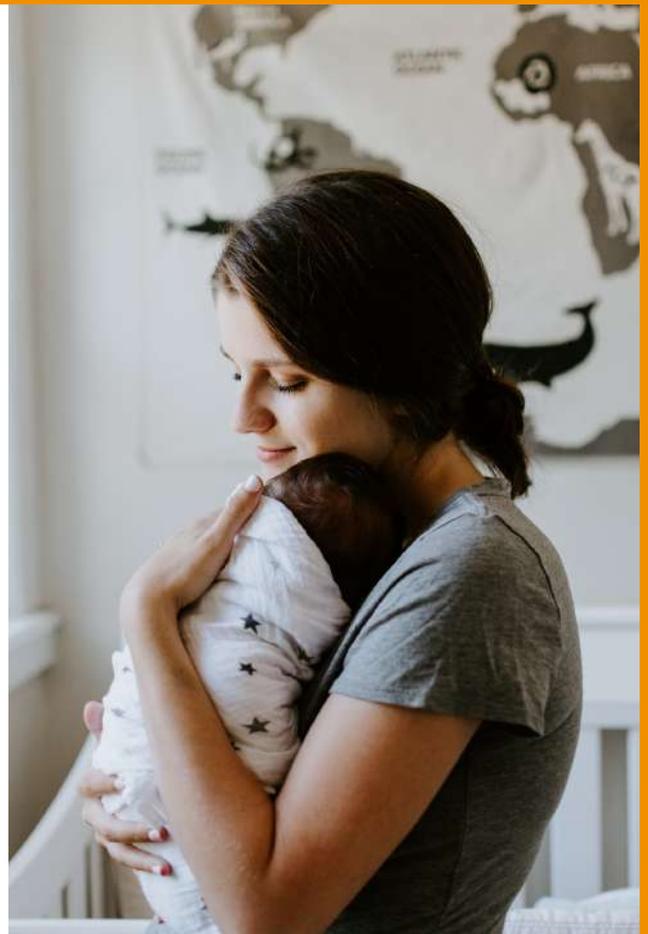
SALUD MENTAL POSTPARTO

Mientras muchas de las recientes madres atraviesan cambios de estado de ánimo durante y después del embarazo, no es raro experimentar síntomas de depresión y ansiedad. Estos síntomas se llaman **trastornos perinatales de ansiedad y del estado de ánimo (PMADS)**, y afectan aproximadamente a 1 de 5 madres.

Los **síntomas** pueden incluir:

- Imposibilidad de dormir
- Ataques de pánico
- No ser capaz de dejar al bebé
- No ser capaz de atender las necesidades diarias

El apoyo y cuidado apropiado pueden ayudar con los síntomas y la recuperación. Puede encontrar profesionales de salud mental que pueden brindar teleterapia, telemedicina y servicios de apoyo en línea [aquí](#).



MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Puede estar experimentando mayor ansiedad durante este tiempo. El distanciamiento social puede darle la sensación de aislamiento, y el no tener certeza sobre el futuro puede causarle preocupación. Piense en los siguientes consejos para mejorar su salud mental durante la crisis del COVID-19:

- Comuníquese con sus seres queridos por teléfono, chat o en línea
- Salga a caminar si es posible
- Encuentre maneras para meditar o relajarte cuando sea posible
- Limite su exposición a las noticias
- Comuníquese con grupos de apoyo de salud mental materna
- Llame a la línea de ayuda de PSI: 1-800-944-4773(4PPD)
- Envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda: 503-894-9453 (inglés), 971-420-0294 (español)
- [Encuentre grupos de apoyo en línea](#)

RECURSOS ADICIONALES

- [AWHONN: Signos de Alerta POSTPARTO](#)
- [ACOG: Atención Postparto Óptima**](#)
- [4th Trimester Project: Guía Postparto**](#)
- [Síntomas PMAD & Apoyo](#)
- [PSIGA: Recursos de Apoyo Virtual**](#)
- [Brote del COVID-19: Aplanando la Curva \(Ansiedad\)**](#)

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta página web son para recursos solo en inglés.



SALUD INFANTIL

Como la ansiedad se incrementa por la pandemia del COVID-19, es natural que las mamás se sientan preocupadas por la salud de sus hijos. Para proteger a los niños, los del CDC recomiendan lo siguiente:

- Lavarse las manos frecuentemente
- Desinfectar las superficies que se usan comúnmente
- Evitar a las personas que están enfermas
- Lavar y desinfectar los juguetes
- Permanecer en casa si es posible

También deben limpiar los objetos que el bebe usa comúnmente como las mesitas para cambiarlo, las cajas de pañitos, los asientos para el carro, la baranda de la cuna, las pañaleras y los chupones. Puedes limpiar con jabón y agua y/o un desinfectante doméstico.

Los del CDC también tienen guías de limpieza doméstica donde puede encontrar desinfectantes recomendados y cuál es la mejor manera de limpiar los diferentes tipos de superficies.

Para mantener a los niños protegidos del COVID-19, los CDC recomiendan que las madres se laven completamente las manos antes de tocar a sus hijos. Basándose en lo que se sabe sobre el COVID-19, los CDC han establecido pautas temporales para la lactancia materna (esta guía está sujeta a cambios). Se recomienda que las madres:

- Se laven las manos antes de tocar al niño
- Consulten con sus proveedores de servicios médicos sobre la guía de lactancia materna
- Usen mascarilla mientras den de lactar al bebe si se sienten enfermas o sospechan que lo están
- Si usan el extractor de leche, lo limpien completamente
- Si es posible, hagan que alguien que esté sano alimente al bebe

SEGURIDAD DEL RECIÉN NACIDO

La guía de seguridad general del recién nacido también debe seguirse en estos tiempos.

- **Sueño seguro***: Sigue el siguiente método cuando pongas a tu bebe en la cama. Los bebes deben dormir:
 - Solos
 - Boca arriba
 - En una cuna o moisés
- Asientos para el carro: revisa **esta guía de seguridad del asiento para el carro** para las indicaciones de instalación e información sobre el asiento adecuado.

Vacunas: Se recomienda que durante estos tiempos los niños reciban las vacunas que ya tenían programadas.



PROGRAMAS DE APOYO AL RECIÉN NACIDO

Los programas de apoyo al recién nacido aún están disponibles durante el COVID-19. El **Programa de Visitas a Casas de Georgia*** está usando el teléfono y las videollamadas para continuar con los servicios. "**Babies Can't Wait**"*, un programa de intervención temprana para las familias de bebes con retrasos en el desarrollo y discapacidades, está proporcionando servicios a través de métodos similares.

Tenga en mente que es posible que su bebe sea enviado a casa con un ser querido dependiendo de tu salud y recuperación. Asegúrese que tengan acceso a estos recursos e información para que estén mejor preparados para cuidar a su bebe hasta que regrese a casa.

RECURSOS ADICIONALES

- **Consejos para Arreglárselas con un Bebe durante el COVID-19**
- **Voices – Recursos para Padres con Hijos en Casa****
- **Programa de Visitas a Casa en Georgia (disponible por teléfono o video)***
- **"Babies Can't Wait" Programa de Intervención Temprana***
- **Helping Mamas – Suministros para Bebes (metro ATL)****

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta pagina web son para recursos solo en inglés.



APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA & PROTECCIÓN DEL SUMINISTRO DE LECHE

Cada gota de leche materna cuenta para favorecer la salud de los niños y de los padres que dan de lactar. Las propiedades únicas de la leche humana tienen impacto en todos los sistemas del cuerpo humano, especialmente en el sistema inmunológico y en el desarrollo del cerebro.

La primera leche, calostro, es oro líquido empaquetado con nutrientes y anticuerpos, y es importante para la salud de un recién nacido. A medida que la leche continúa madurando, esta contiene la combinación perfecta de propiedades para el crecimiento de los niños.

Los padres que dan de lactar también están obteniendo su propio set de protección. Este incluye la reducción del riesgo o gravedad de hemorragia postparto, depresión postparto, presión alta, diabetes tipo 2, cáncer y muchas otras condiciones.

Es posible que existan algunos inconvenientes que impacten en la travesía de la lactancia materna, y durante estos tiempos de distanciamiento social puede ser difícil afrontar algunos de estos desafíos. Mientras lo supera, siga simplemente estos 3 pasos claves:

1. Alimente al Bebe
2. Proteja el Suministro de Leche
3. Encuentre una Solución

Alimentar al bebe siempre es importante. Proteger el suministro de leche incluye la extracción de leche por 20 o 30 minutos teniendo las manos limpias o un extractor de leche materna limpio cada vez que el bebe no se alimente directamente del pecho.

Esta leche extraída puede guardarse y usarse para alimentar al bebe. La lactancia materna no debe ser dolorosa, y si lo es, por favor considera recurrir a los recursos indicados en esta sección para que le ayuden a encontrar una solución para superar el inconveniente.



LA LACTANCIA MATERNA Y EL COVID-19

Mito: Las mujeres con COVID-19 no pueden o no deben dar de lactar.

Realidad: A la fecha, el virus no ha sido encontrado en la leche materna. Las mujeres con COVID-19 pueden dar de lactar si usan una mascarilla (de estar disponible), se lavan meticulosamente las manos antes de hacerlo y limpian las superficies que tocan. Fuente

Para mantener a los niños protegidos del COVID 19, los CDC recomiendan que las madres se laven meticulosamente las manos antes de tocar a sus hijos. Basándose en la información actual, los CDC han establecido pautas temporales para las madres que han dado un resultado positivo o que se sospecha que tienen COVID-19 (esta guía está sujeta a cambios). Se recomienda que las madres

- Se laven las manos antes de tocar a su hijo
- Consulten con sus proveedores de servicios médicos sobre la guía de lactancia materna
- Usen mascarilla mientras den de lactar si están enfermas o sospechan que lo están
- Limpien completamente el extractor de leche en caso usen uno
- Si es posible, hagan que alguien que esté sano alimente al bebe

Las madres que han dado un resultado positivo o que se sospecha que tienen COVID-19 deben seguir estas pautas** para el cuidado de sus hijos.

Tenga en mente que es posible que usted y su bebe sean separados dependiendo de su salud y recuperación. Si su bebe es enviado a casa con un ser querido, asegúrate que tenga acceso a la leche materna y a esta información para que esté mejor preparado para cuidar a tu bebe hasta que estén juntos nuevamente.

Si una mujer con COVID-19 se encuentra muy mal para dar de lactar a su bebe, puede recibir ayuda para darle leche materna de manera segura usando otros métodos como por ejemplo:



Extracción de leche



Relactación



Donante de leche



Organización Mundial de la Salud

#COVID19 #CORONAVIRUS



Las mujeres con COVID-19 pueden dar de lactar si lo desean. Ellas deben:



Practicar higiene respiratoria y usar una mascarilla.



Lavar sus manos antes y después de tocar al bebe.



Limpiar y desinfectar las superficies de manera rutinaria.



Organización Mundial de la Salud

#COVID19 #CORONAVIRUS

RECURSOS GENERALES DE LACTANCIA MATERNA

[Información sobre Lactancia Materna en Varios Idiomas*](#)

EXTRACTORES DE LECHE MATERNA

- Comunícate con tu [oficina WIC local](#) para informarte sobre la disponibilidad de extractores de leche.
 - Tenga en cuenta que su oficina local puede tener limitaciones sobre el recojo de extractores de leche
 - Si no está inscrita en WIC, [visita este link*](#)
 - Aprenda más sobre extractores de leche del WIC [aquí**](#)
- Si está inscrita en Medicaid de el embarazo, puede ser elegible.
- Si tienes seguro privado, comuníquese con su compañía de seguros para informarse sobre la disponibilidad.
- Mientras este hospitalizada, pregunta en tu hospital sobre la disponibilidad de extractores de leche.
- Para recibir apoyo virtual sobre la lactancia, puede encontrar un proveedor cerca de usted en zipmilk.org

GRUPOS DE APOYO

- [Rose Virtual Baby Cafe - Apoyo con la Lactancia Materna**](#)
- [La Leche League - Grupos de Apoyo en Facebook](#)
- [ZipMilk - Grupos de Apoyo**](#)

DONACIÓN DE LECHE

Si después del parto no puede dar de lactar, su bebé puede consumir leche materna donada. La leche donada proviene de Human Milk Banking Association of North America (HMBANA)**, un banco de leche certificado. Esta leche es segura para el consumo y ha pasado por varios pasos incluyendo evaluación y pasteurización para matar los virus y bacterias antes de empacarla y enviarla al hospital. Aprende más respecto al COVID-19 y a la donación de leche aquí**. Si tienes exceso de leche materna, considera la opción de donarla a un banco de leche local**.

Algunas familias pueden estar considerando usar y compartir la leche materna con sus seres queridos. Esta opción es conocida también como compartición informal de leche, y puede ser riesgosa ya que no pasa por los procesos de evaluación que se realizan en los bancos de donación de leche. Aunque a la fecha el COVID-19 no ha sido encontrado en la leche materna, esta puede verse expuesta en varias ocasiones a lo largo de este proceso. A continuación hay algunas fuentes que pueden ayudarte en la toma de decisión si estás considerando la compartición informal de leche.

- Declaración de la “Academy of Breastfeeding Medicine” en el 2017 sobre su Postura en cuanto a la Compartición Informal de Leche**
- 4 Pilares de la Compartición Segura de Leche*



ESCASEZ DE FORMULA

Mito: Debido al COVID-19 y a la posible escasez de suministros, las compañías de fórmulas para niños enviarán fórmulas gratis si llamas al número en el reverso de la lata.

Realidad: La “National WIC Association” ha confirmado que las compañías de fórmula no están enviando latas gratis de fórmula a las personas que llaman a su número de teléfono. Fuente**



Aunque el almacenamiento a lo largo del país ha causado la escasez de fórmula en algunas áreas, puedes verificar la disponibilidad en sus tiendas y productores locales. Los productores de fórmula recomiendan usar los localizadores de tienda en sus páginas web para ayudar con la identificación de las tiendas que tienen los productos. Si las familias pueden comprar en línea, los minoristas pueden realizar los envíos. Por favor ten en cuenta que puede haber demoras en las entregas.

Tu banco local de comida puede tener fórmula en caso no puedas encontrarla o solventarla. Se recomienda que **no** use alternativas de leche para bebés de menos de 6 meses (por ejemplo: leche de soya). Además, diluir la fórmula y crear una fórmula casera puede ser peligroso por causar desbalances nutricionales. Así que es importante seguir las indicaciones de la etiqueta. La Academia Americana de Pediatría ha proporcionado algunos consejos para lidiar con la escasez de fórmula:

- Comunicarse con su oficina WIC local para ver si pueden ayudarla
- Pregúntale a su pediatra si puede conseguir una lata de algún representante de fórmula
- Evite diluir la fórmula para los bebés menores de 6 meses; puede darle por unos días leche de vaca
- Verificar la disponibilidad en pequeñas tiendas y farmacias
- Vea si puedes comprar fórmula en línea a distribuidores y farmacias.
- Considere pedir prestada una lata a un familiar o amigo.

Los Virus vs. La Leche Materna



Bay Area Breastfeeding Support



40 minutos después de entrar en contacto con un virus, se producirán anticuerpos en la leche materna.

A medida que un niño va creciendo, se le da de lactar menos y se produce menos leche, la concentración de factores inmunológicos aumenta.



¡1 cucharadita de leche materna contiene de 50k a 500k glóbulos blancos que combaten virus!

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302016000600584

ZipMilk.org



La ayuda para dar de lactar/amamantar en su comunidad está muy cerca.

Encuentre los recursos locales y personalizados dentro de su código postal.

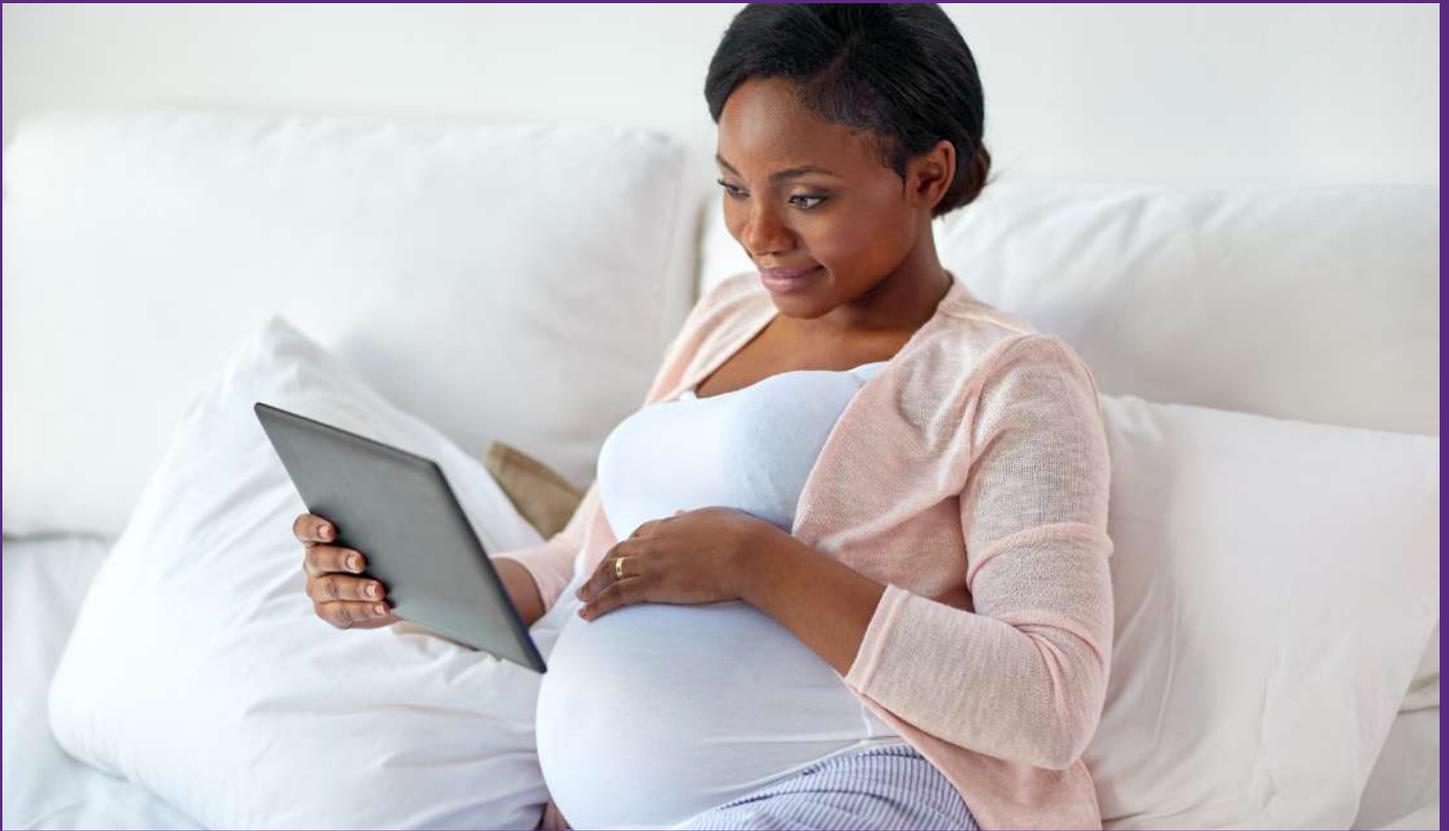
ADDITIONAL BREASTFEEDING INFORMATION & RESOURCES

- [National Perinatal Association - Recursos para la lactancia materna en tiempos de COVID-19**](#)
- [Organización Mundial de la Salud - preguntas y respuestas sobre el embarazo & el COVID-19](#)
- [March of Dimes - Página con información sobre el COVID-19](#)
- [ACOG - Coronavirus \(COVID-19\), Embarazo y Lactancia Materna](#)
- [Cartillas informativas sobre el COVID-19 \(Más de 30 idiomas, incluye el embarazo\).](#)
- [Baby Center - Preguntas frecuentes sobre el embarazo en tiempos de coronavirus**](#)
- [Every Mother Counts - Central de recursos sobre el COVID-19**](#)
- [Office on Women's Health \(Oficina de Salud Femenina\). Tu Guía de Lactancia Materna](#)
- [Academy of Breastfeeding Medicine - Declaración sobre el Covid-19](#)
- [Enfrentando la Escasez de Fórmula](#)
- [Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna y el COVID-19**](#)
- [Alimentación de infantes y niños pequeños en emergencias**](#)
- [MotherToBaby - Medicina y más durante el embarazo & la lactancia materna](#)
- [Programa de Donación de Leche de Piedmont Healthcare**](#)
- [Programa de Donación de Leche de Northeast Georgia Medical Center*](#)



*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta pagina web son para recursos solo en inglés.



SEGURO & BENEFICIOS PÚBLICOS

Muchas personas están experimentando pérdida de trabajo, disminución de las horas de trabajo y pérdida de seguro. La siguiente sección incluye algunos recursos para ayudarlos a usted y a su familia a pasar estos tiempos difíciles.

COBERTURA DEL SEGURO DE SALUD

SI TIENES SEGURO PRIVADO

- Se les ha ordenado a las aseguradoras a cubrir las pruebas y las visitas de diagnóstico de COVID-19 sin costo alguno para usted (por la [nueva Ley de Ayuda por Coronavirus, las Familias son Primero](#)**).
- Si le hacen la prueba del COVID-19 y luego recibe la cuenta, llame a su compañía de seguro. Si se rehúsa a cubrir la cuenta, llame a la División de Servicios al Cliente del Departamento de Seguro de Georgia: 1-800-656-2298.
- El Comisionado de Seguros de Georgia ha pedido a todas las compañías de seguro que no finalicen los planes que no estén relacionados con el empleo, incluso si no puedes pagar.
- Si su plan de seguro es cancelado antes de que la emergencia de salud pública de Georgia termine, llama a la División de Servicios al Cliente del Departamento de Seguro de Georgia: 1-800-656-2298.

SI RECIENTEMENTE ESTA SIN SEGURO

Si recientemente está desempleado y ha perdido el seguro de salud ofrecido por su empleador, tiene varias opciones:

- Puede calificar para lo que se llama un **Periodo Especial de Inscripción** que le hace elegible para obtener seguro de salud en www.cuidadodesalud.gov/es/.
- Para ver si califica para un periodo especial de inscripción y para la ayuda de inscripción en la cobertura del seguro, llama a Insure GA al 1-866-988-8246.
- COBRA es un programa de seguro de salud para empleados que pueden haber perdido su trabajo o que pueden haber experimentado la reducción de sus horas de trabajo.
 - Puede calificar para continuar con la cobertura en COBRA para aquellos cubiertos previamente por los planes de seguro grupal mantenidos por empleadores del sector privado con al menos 20 empleados o por los gobiernos locales o estatales.
 - Su ex empleador debe darte una carta sobre como continuar la cobertura a través de COBRA.
- Medicaid: Revise lo siguiente para solicitar Medicaid.

SI ACTUALMENTE ESTÁS EN MEDICAID

- No puedes retirarte voluntariamente de Medicaid, es decir, si lo obtienes ahora, debes conservarlo hasta (al menos) el final de la crisis.
- Si tiene cobertura de Medicaid por embarazo, esto significa que la cobertura puede continuar por más de 60 días después del parto siempre y cuando la emergencia de salud pública continúe.
- Las renovaciones vencidas en marzo y abril están siendo extendidas automáticamente por 4 meses.
- Si su Medicaid fue cancelado, puedes comunicarte con Legal Aid:
 - Atlanta Legal Aid Society (Fulton, DeKalb, Cobb, Clayton & Gwinnett): 404-524-5811 o www.atlantalegalaid.org/apply**
- Georgia Legal Services (el resto de Georgia): 1-833-GLSPLAW o www.glsplaw.org**

SOLICITAR MEDICAID

- Incluso si le han negado el Medicaid en el pasado, puede ser elegible ahora.
- Puedes solicitarlo visitando www.gateway.ga.gov* o llamando al 1-877-423-4746.
- Si le niegan el Medicaid, pero cree que califica, puede comunicarse con Legal Aid:
 - Atlanta Legal Aid Society (Fulton, DeKalb, Cobb, Clayton & Gwinnett): 404-524-5811 o www.atlantalegalaid.org/apply**.
- Georgia Legal Services (el resto de Georgia):
 - 1-833-GLSPLAW o www.glsplaw.org**

PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA (SNAP) O VALES DE COMIDA

SI ACTUALMENTE RECIBE VALES DE COMIDA (SNAP)

- Los beneficios de los meses de marzo y abril pueden aumentar para ajustarse a los cambios en la economía.
- Las renovaciones vencidas en marzo o abril se han extendido automáticamente por 6 meses.
- Si su ingreso es afectado debido a un cambio en tu empleo, asegúrese de informarlo en su cuenta Gateway en www.gateway.ga.gov*
- Infórmese más sobre los cambios de los beneficios SNAP en Georgia [aquí](#)** (video).

PARA SOLICITAR VALES DE COMIDA (SNAP)

- Visita www.gateway.ga.gov* o llama al 1-877-423-4746.
- Puede calificar incluso si no lo hizo en el pasado debido a los cambios en el programa para adaptarse a la crisis actual.
- Si le niegan los beneficios SNAP, pero crees que debes calificar, puedes comunicarte con Legal Aid:
 - Atlanta Legal Aid Society (Fulton, DeKalb, Cobb, Clayton & Gwinnett): 404-524-5811 o www.atlantalegalaid.org/apply**
- Georgia Legal Services (el resto de Georgia):
 - 1-833-GLSPLAW en línea en www.glsplaw.org**

MUJERES, INFANTES Y NIÑOS (WIC)

Si actualmente recibe beneficios WIC:

- Manténgase informado de los cambios en dph.georgia.gov/WIC*
- Las oficinas WIC locales ahora pueden:
 - Proporcionar extensiones de 30 días para certificaciones
 - Enviar vales por correo postal (en vez de recogerlos de manera presencial)
 - Dar educación sobre nutrición a través del teléfono o la página web
- Comunicarse con su oficina WIC local con relación a los servicios modificados por COVID-19 disponibles en tu área en sendss.state.ga.us/sendss!/wicclinic.SCREEN.

Para solicitar el programa WIC:

- Visita gateway.ga.gov/access* o llama al 1-800-228-9173.

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta página web son para recursos solo en inglés.

CONSEJOS ÚTILES PARA SOLICITAR BENEFICIOS PÚBLICOS

1. SE PACIENTE

Muchas personas están solicitando estos beneficios actualmente debido a los cambios causados por la pandemia.

2. SE PERSISTENTE

Si bien es cierto ser paciente es importante, puede ser que tengas que llamar muchas veces o volver a visitar una página web varias veces para lograrlo

3. DOCUMENTA TODO

Ten copias de las solicitudes que has presentado, toma nota de las horas y fechas en las que presentas algo o hablas con alguien, y apunta el nombre de la persona con la que hayas hablado. Tus apuntes pueden ser importantes para obtener los beneficios.

4. GUARDA CUALQUIER NOTIFICACIÓN QUE RECIBAS

Estas contienen información que puedes necesitar más adelante

5. NO ENVÍES ORIGINALES

Si te piden que envíes algún documento de comprobación para obtener los beneficios, nunca envíe el original (es decir, tarjeta de seguro social o licencia de conducir); siempre envíe una copia

6. PREGUNTA SI PUEDE HACER LOS ENVÍOS POR CORREO ELECTRÓNICO/EN LÍNEA

No debería tener que enviar las copias de comprobación ni por correo postal ni por fax

7. CONOCE TUS DERECHOS

Tiene el derecho de apelar una negación o el término de tus beneficios. Lee detenidamente cualquier notificación que recibas para asegurarte que estás cumpliendo cualquier fecha límite. Puedes llamar a Legal Aid (mira la página anterior) para solicitar ayuda con las apelaciones.

8. DESIGNA A ALGUIEN (DE SER NECESARIO)

Si se sientes abrumado, puedes designar a alguien más como tu representante para que maneje tus solicitudes. Asegúrese que sea alguien en quien confíe absolutamente ya que tendrá su información personal



BENEFICIOS & DERECHOS DE EMPLEO

El paquete de estímulo federal ha realizado cambios en el seguro de desempleo:

- Beneficios con periodos de tiempo más largos
- Mayor cantidad de beneficios por semana
- Menos requisitos para calificar

Incluso si no calificaste en el pasado, podría calificar ahora.

Puede solicitar beneficios por desempleo en línea en: dol.georgia.gov/gdol-covid-19-information*

El gobierno federal recientemente ha aprobado varios proyectos de ley** para tratar varias necesidades relacionadas con el COVID-19:

LA LEY DE RESPUESTA POR CORONAVIRUS, LAS FAMILIAS SON PRIMERO

- Cubre agencias públicas independientemente del tamaño, incluyendo agencias gubernamentales estatales y locales, y entidades privadas con menos de 500 empleados.
- Los empleados de tiempo completo elegibles reciben 80 horas de licencia pagada por enfermedad.
- Los empleados de medio tiempo elegibles reciben licencia pagada por enfermedad por las horas que trabajan normalmente durante un periodo de 2 semanas
- Los trabajadores pueden tomarse días libres bajo ciertas condiciones, incluso si estás actualmente bajo una cuarentena u orden de aislamiento (como la orden de quedarse en casa).
- Pueden aplicarse algunas excepciones. Mira información adicional aquí**.

LA LEY DE EXTENSIÓN DE LICENCIA FAMILIAR Y MÉDICA POR EMERGENCIA

- Cubre a los empleados que no pueden trabajar debido a que deben cuidar a un hijo cuyo colegio o jardín ha cerrado.
- Puede ser elegible si estás empleado por una agencia pública de cualquier tamaño, o por un empleador con menos de 500 trabajadores y has trabajado por lo menos 30 días calendario.
- Los empleados elegibles pueden recibir hasta 12 semanas de licencia con los primeros 10 días de licencia sin pago (pueden usar licencia por enfermedad de emergencia, vacaciones, PTO o licencia por enfermedad acumulada).

LA LEY DE LICENCIA PAGADA POR ENFERMEDAD POR EMERGENCIA

- Cubre a los empleados que necesitan licencia por enfermedad con relación al COVID-19.
- Puede ser elegible si estás empleado por una agencia pública de cualquier tamaño, o por un empleador con menos de 500 trabajadores.
- Los empleados elegibles pueden recibir hasta 80 horas de tiempo pagado por enfermedad por emergencia (los empleadores pueden ofrecer más).
- Pueden aplicarse algunas excepciones. [Mira información adicional aquí**](#).

LA LEY CARES

- Compensación de Emergencia por Desempleo por Pandemia: los empleados elegibles pueden recibir hasta 13 semanas adicionales de beneficios por desempleo.
- Asistencia por Desempleo por Pandemia: los empleados no elegibles para seguro por desempleo regular, incluyendo los trabajadores independientes, pueden ser elegibles para 39 semanas de beneficios.
- Compensación por Desempleo por Pandemia: los empleados elegibles pueden recibir \$600 por una semana, adicionales a otros beneficios a los que puedan calificar.

RECURSOS ADICIONALES

- [Solicitud de Desempleo durante la Crisis del COVID-19 \(video\)**](#)
- [La EEOC Emite Pautas para la ADA & para los Preparativos en el Lugar de Trabajo durante la Pandemia**](#)
- [Trabajo durante el Embarazo & Crianza de los Hijos: Georgia**](#)



the work and family legal center

Manténgase informado sobre los beneficios de empleo aquí**. Si eres un trabajador y tienes preguntas sobre tus derechos, revise las preguntas frecuentes de “Know Your Rights” (Conozca sus Derechos) de A Better Balance aquí**.

Línea gratuita y confidencial: 1-833-NEED-ABB
(1-833-633-3222)

www.abetterbalance.org/get-help**.



Georgia Family Healthline

1-800-300-9003

Lunes a viernes de 9AM a 5PM

¡Tú fuente de información y referencias médicas a nivel estatal!

Hay intérpretes en más de 170 idiomas.

El tiempo de espera promedio es 30 segundos.

Búsquedas en línea 24/7 en:
resourcehouse.com/hmhb/

*Este recurso está disponible en Español con la opción "Idioma" o "Traducir" en la parte superior de la página.

**Esta página web son para recursos solo en inglés.



**HEALTHY MOTHERS,
HEALTHY BABIES**

Coalition of Georgia

**Mejorando la salud materna e infantil en Georgia
a través del apoyo público, la educación y el
acceso a recursos vitales desde 1974.**

Aprende más en hmhbga.org

