



Inicio Saludable



Embarazo y el primer año de su bebé

Inicie Saludable

Guía de apoyo para papás y parejas que no dan a luz

Cada embarazo es un trabajo en equipo y, ¿adivine qué?
Usted forma parte del equipo.

Para ayudarle a afrontar con confianza el embarazo, el nacimiento y el primer año de su bebé, IEHP le ofrece esta guía con referencias a recursos gratuitos. Esto le ayudará a transformar sus dudas de "¿y ahora qué?" en acciones seguras, garantizando un **Inicio Saludable** para su familia mediante un plan de acción claro.

ÍNDICE

Consejo de papá a papá	4
Sobre usted (pareja de apoyo)	5
Orientación para padres de familia basada en la resiliencia ...	5
Palabras que debe conocer (Edición para papás o parejas)	8
Su lista de tareas para encontrar atención	12
Servicios de doula (También es su asesora)	16
Embarazo: Cómo puede brindar apoyo	20
Primer trimestre	20
Segundo trimestre	21
Tercer trimestre	22
Vacunas y planificación	22
Diario de citas médicas	26
Licencia remunerada para papás y parejas	32
CFRA y FMLA	32
Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (PFL) ..	33
SDI, DIEC, desempleo (según corresponda)	34
Cronograma y pasos a seguir	35
Planificación del nacimiento (Edición para parejas)	40
Acondicionamiento de la habitación y comodidad	40
Alimentos, movimiento y monitoreo	41
Control del dolor	41
Preferencias durante el trabajo de parto y el nacimiento ...	42
Preferencias sobre la cesárea	43
Opciones para el cuidado del bebé	44
Firmas	45
El Primer Año de su Bebé	48
Semana del parto	49
Primera semana y de 1 a 12 meses	50
Lista de verificación para papás y parejas	54
Registro de visitas adicionales	56
Logros de Desarrollo del Bebé	57
Avisos legales importantes y recursos de IEHP	59

Consejo de papá a papá: Recomendaciones reales de padres de IEHP

A veces, la guía más útil viene directamente de papás que ya han vivido la experiencia. Estos son algunos consejos honestos y prácticos que quisieron compartir:

Olvide su orgullo y recuerde que ayudar es lo primero

- Tome la iniciativa con las tareas del hogar; confíe en nosotros, sí se nota.
- Ayude sin esperar a que se lo pidan.
- Esté dispuesto a sacrificar un poco de comodidad, sueño y su rutina habitual. Es temporal, y realmente marca la diferencia.

Manténgase emocionalmente presente

- Sea paciente con los altibajos y con cada etapa.
- Valide los sentimientos de su pareja, incluso cuando no pueda arreglar nada. A veces, escuchar es la solución.

Construya una Red de Apoyo

- Hable con otros papás; ellos lo entienden.
- Busque la guía de papás con más experiencia; ellos ya conocen los atajos.

Hablando en serio: Consejos extra de un padre del IEHP

- Espere el bajón: la emoción se irá desvaneciendo y, de repente, estará luchando por mantener los ojos abiertos. No se resista. Tómese la siesta de 30 minutos. Despertará siendo un mejor ser humano.
- Pida muchas actas de nacimiento: cuesta un poco más, pero pida el número máximo de actas de nacimiento oficiales. Puede que el oficial del condado lo mire raro, pero probablemente no volverá a verlo, y su yo del futuro se lo agradecerá.
- El llanto nocturno puede deberse simplemente a gases: durante el primer mes, la mayor parte del llanto nocturno es causado por gases. No hace falta que corra desesperadamente a la farmacia; tome a su bebé y camine suavemente por la habitación durante 10 minutos mientras le da suaves palmaditas en la espalda. Esto suele ayudar a calmar al bebé.

Y recuerde:

Esta etapa es pasajera. Es intensa, hermosa, agotadora y significativa, todo al mismo tiempo. ¡Usted puede con esto! Un pañal, una siesta y un día a la vez.

Sobre usted (pareja de apoyo)

Tener a la mano información importante y contactos útiles es la mejor manera de que los futuros padres reduzcan el estrés y puedan actuar con confianza.

Nombre: _____

Teléfono de preferencia: _____

Relación con el bebé (padre/pareja/padre con crianza compartida/etc.): _____

Nombre de mamá/persona gestante: _____

Fecha estimada del parto: _____

Hospital/ubicación de nacimiento (planeado): _____

Nombre del obstetra: _____

Número de teléfono del obstetra: _____

Nombre de la doula: _____

Número de teléfono de la doula: _____

Pediatra del bebé (elegido/de preferencia): _____

Teléfono del pediatra: _____

ORIENTACIÓN PARA PADRES DE FAMILIA BASADA EN LA RESILIENCIA:

Este conjunto de estrategias de orientación para padres de familia, altamente reconocido y basado en evidencia (**PRIDE: que en inglés significa: Elogiar, Reflejar, Imitar, Describir, Disfrutar**) ayuda a apoyar la salud mental y emocional de su niño. Debido a que las necesidades de los niños cambian conforme crecen, el enfoque se ajusta en cada etapa para ayudarlos a manejar el estrés, recuperarse de los desafíos y desarrollar un bienestar continuo. Para bebés y niños pequeños (0–2 años), la atención se centra en crear un entorno seguro y estable, brindar consuelo ante emociones intensas y fortalecer el vínculo afectivo para que se sientan seguros.

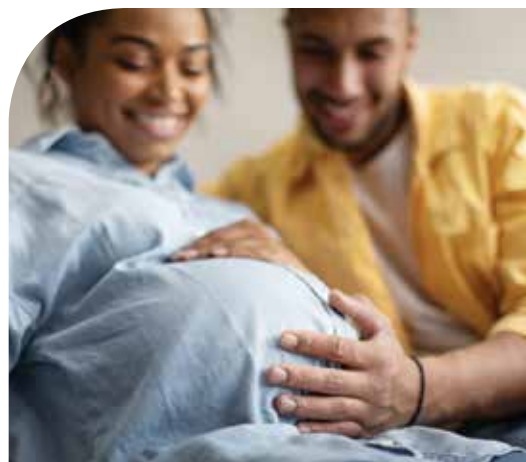
PALABRAS QUE DEBE CONOCER

(Edición para papás y parejas)

Palabras que debe conocer

(Edición para padres/parejas)

Estos son algunos términos que escucharás con frecuencia. Conocerlos le ayudará a ser quien mantenga la calma en la habitación:



- **Membrana amniótica:** La “bolsa de agua” que rodea al bebé.
- **Plan de parto:** un plan de parto es básicamente una guía rápida para recibir a su bebé. No es un guion inflexible. Es más bien una guía de "esto es lo que esperamos, esto es lo que nos importa y así es como usted puede ayudar". Piense en esto como: Las preferencias de mamá + su papel de apoyo + la experiencia del Equipo para Coordinar su Atención Médica = un parto tranquilo y con el apoyo adecuado.
- **Cesárea:** nacimiento quirúrgico a través del abdomen.
- **Equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME):** dispositivos recetados por un médico para que una persona embarazada o puerpera lo use en su hogar.
- **Doula:** una superheroína de apoyo. Ayuda a mamá, le ayuda a usted y ayuda a que el nacimiento transcurra lo mejor posible. (Este es un beneficio cubierto).
- **Epidural:** alivio del dolor para mamá. ¿Su trabajo? Sostenga su mano, haga preguntas, no se desmaye.
- **Episiotomía:** un corte para ayudar a acelerar el nacimiento en situaciones de emergencia; aumenta el tiempo de curación/dolor.
- **Punto focal:** un objeto en el que enfocarse durante el trabajo de parto (foto, recuerdo).
- **Inducción:** cuando el médico inicia el trabajo de parto. A veces es necesaria y a veces no.

Palabras que debe conocer

(Edición para papás o parejas) (continuación)

- **Vía intravenosa (intravenous, IV):** un tubo en una vena para administrar líquidos o medicamentos.
- **Pediatra:** el médico que ayuda a mantener a su bebé sano y creciendo fuerte.
- **Proveedor:** obstetra (Obstetrician, OB), enfermera con práctica médica (Nurse Practitioner, NP) y enfermera-partera certificada (Certified Nurse Midwife, CNM), capacitados para atender el embarazo.
- **Cordón umbilical:** conecta al bebé con la placenta; se corta después del nacimiento.

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:



SU LISTA DE PENDIENTES

PARA ENCONTRAR ATENCIÓN

Su lista de tareas para encontrar atención

Su papel como la “persona organizada”, aunque no sea usualmente usted

Importante: Un bebé recién nacido está cubierto por el seguro médico **de su mamá** durante **únicamente los primeros 30 días**. Después de eso, el bebé debe tener **su propia póliza**. Para acceder a los beneficios y recursos de IEHP antes, durante y después del parto, inscríbese en **Medi-Cal** y en **IEHP**.

Si usted o el bebé **NO** tienen cobertura, obtenga ayuda con estos pasos:

Paso 1

Inscríbese en Medi-Cal (Departamento de Servicios Sociales Públicos [Department of Public Social Services, DPSS]):

- **Condado de Riverside**
1-877-410-8827
Oficinas del distrito:
<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>
- **Condado de San Bernardino**
1-877-410-8829
Oficinas del distrito: www.BenefitsCal.com
- O configure una cuenta en línea: www.BenefitsCal.com.

Paso 2

Inscriba al bebé en IEHP:

- **Servicios de Inscripción de IEHP**
1-866-294-IEHP (4347) TTY 711
(De lunes a viernes, de 8am - 5pm)
- **Health Care Options**
1-800-430-4263 | TTY: 1-800-430-7077
www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov

Paso 3

Seleccione al pediatra del bebé:

En www.iehp.org, elija “encontrar un médico” en el menú. Busque “Médico de Cuidado Primario” → Seleccione un plan (use el menú desplegable). Haga clic en “Tipo de médico” y haga clic en “Pediatria” en el menú desplegable.

Paso 4

Programe la primera visita médica preventiva para su bebé:

- Por favor, re programe la primera visita médica preventiva de su bebé para que sea cuando el bebé tenga entre **3 y 5 días de nacido**.
- Pregunte también sobre cómo programar futuras visitas médicas preventivas.

¿Necesita ayuda con algunos de estos pasos?

Servicios para Miembros de IEHP: 1-800-440-IEHP (4347)

De lunes a viernes, de 7am-7pm, y sábados y domingos, de 8am-5pm | TTY 1 800 718 4347

Puntos
de
bonificación

Agregue los números importantes a su teléfono.

Puntos extra:

Programe recordatorios en el teléfono de mamá también.



SERVICIOS DE DOULA

(También es su asesora)

Servicios de doula (También es su asesora)

Sí, la doula también ayuda a los papás y parejas.

Las doulas no lo reemplazan a usted, lo *asesoran*.

Le ayudan a sentirse seguro, útil, y no como si estuviera parado en una esquina sin saber qué hacer.



Pueden mostrarle:

- Técnicas de comodidad
- Cómo avanza el trabajo de parto
- Formas de apoyar a mamá física y emocionalmente
- Qué esperar durante el posparto

¡Le tenemos buenas noticias! Este es un beneficio cubierto, lo que significa que no tiene ningún costo para usted.

Usted no está solo. Las doulas también lo respaldan a usted.

Los servicios de doula cubiertos por IEHP incluyen:

- Una visita inicial
- Ocho visitas adicionales (cualquier combinación de prenatal/posparto)
- Apoyo emocional y físico durante el trabajo de parto y nacimiento
- Dos citas de posparto extendidas
- Más de nueve visitas adicionales de posparto si un proveedor las recomienda

Cómo obtener una doula:

- Llame a Servicios para Miembros de IEHP: **1-800-440-IEHP (4347)**
(De lunes a viernes, de 7am-7pm, y sábados y domingos, de 8am-5pm) |
TTY 1-800-718-4347
- Visite **ConnectIE.org**. Busque “Doula de IEHP” y el código postal.
Haga clic en “Buscar”
(Después navegue por los recursos y siga las indicaciones para el que elija).
- Correo electrónico: **doula@iehp.org**

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:



EMBARAZO: CÓMO PUEDE BRINDAR APOYO

(Papás y parejas: ¡Ustedes son más importantes de lo que piensan!)

Resumen del embarazo (Edición para parejas)

El embarazo generalmente dura **40 semanas**, contadas desde el **primer día del último período menstrual de mamá**. Se divide en **tres trimestres**, cada uno con sus propios objetivos y oportunidades para que usted destaque como la mejor pareja de apoyo del mundo.

Primer trimestre: semanas 1–13

- Vaya a las citas. Ganará muchos puntos como “pareja de apoyo” y aprenderá muchísimo.
- Ayude ofreciendo bocadillos, dando apoyo y siendo paciente.
- Recuerde: Los cambios de estado de ánimo de mamá no son contra usted; son solo hormonas en movimiento.
- Alrededor de las **semanas 7–8**, a mamá se le hará un examen, un ultrasonido y pruebas de laboratorio prenatales.
- Habrá muchas consultas: ayude a llevar el registro de preguntas, tome notas y celebre los avances.

Consejo para la pareja:

Si de repente necesita una rebanada de pastel de chocolate a las 10 p.m., simplemente... no haga preguntas.

NOTAS DE PAPÁ/PAREJA:

Preguntas para el proveedor: _____



Cómo apoyar a mamá este trimestre: _____

Segundo trimestre: semanas 14 – 27

- Celebre las primeras pataditas del bebé; son sorprendentemente adorables cada vez.
- Ayude a hacer preguntas durante los ultrasonidos (puntos extra si recuerda las respuestas).
- Disfrute este "trimestre lleno de energía" mientras dura — se acerca la etapa de preparar el nido.
- Ultrasonido para revisar el crecimiento fetal; exámenes de diagnóstico para ciertas afecciones.
- Los órganos del bebé se desarrollan; la placenta alcanza su tamaño completo; es posible que usted sienta las pataditas.
- Conversen sobre sus preferencias y comiencen a dar forma juntos a su plan de parto.



también
conocido
como "La fase
mágica de las
pataditas".

Consejo para la pareja:

Este es un buen momento para empezar a hablar juntos sobre las preferencias para el parto (música, iluminación, bocadillos).

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:

Preguntas para el proveedor: _____

Cómo apoyar a mamá este trimestre: _____

Tercer trimestre: semanas 28 – 40

- Ayude a preparar el plan de parto (y tal vez imprímalo... y póngalo en el auto... y en su teléfono).
- Instale el asiento de auto para bebé (no pasa nada si necesita ver un tutorial de YouTube).
- Aprenda a reconocer las señales de los cambios de humor en la etapa prenatal. Su apoyo puede marcar una gran diferencia.
- Mantenga la calma, sea comprensivo y esté listo para todo, desde antojos hasta contracciones.

Consejo para la pareja:

Este también es el momento de empezar a practicar este mensaje reconfortante: "Lo estás haciendo increíble, ¿qué necesitas?".

Vacunas y planificación

Qué está pasando médicamente:

- 1** Vacunas (según lo recomiende el proveedor): Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP), Gripe, COVID, virus respiratorio sincitial (Respiratory Syncytial Virus, RSV). Las vacunas contra la gripe y el RSV suelen administrarse entre septiembre y marzo:
 - o Fecha de la vacuna contra DTaP: _____
 - o Fecha de la vacuna contra la gripe: _____
 - o Fecha de la vacuna contra COVID: _____
 - o Fecha de la vacuna contra RSV: _____
- 2** Evaluaciones: su proveedor realizará pruebas para ayudar a asegurar un parto saludable.
- 3** Elaboren el plan de parto (con la doula/partera/proveedor):
 - o Evaluación sobre depresión prenatal; obtenga apoyo si es necesario.
 - o Conversen sobre opciones de anticoncepción posparto con su médico.
 - o Conversen sobre el apoyo a la lactancia.
 - o Conversen sobre los riesgos/beneficios de una cesárea.
 - o Pregunten qué hospitales/centros de parto están disponibles.

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:

Preguntas para el proveedor: _____

Cómo apoyar a mamá este trimestre: _____



DIARIO DE CITAS MÉDICAS

(Notas y preguntas de la pareja)

Diario de citas médicas

(Notas y preguntas de la pareja)

Utilice estas páginas en cada cita para anotar preguntas, recomendaciones y seguimiento.

Registro de la cita 1

- Médico: _____
- Fecha/Hora: _____ • Semanas de embarazo: _____
- Notas/Preguntas: _____

Registro de la cita 2

- Médico: _____
- Fecha/Hora: _____ • Semanas de embarazo: _____
- Notas/Preguntas: _____



Registro de cita 3

- Médico: _____
- Fecha/Hora: _____
- Semanas de embarazo: _____
- Notas/Preguntas: _____



Registro de visita 4

- Médico: _____
- Fecha/Hora: _____
- Semanas de embarazo: _____
- Notas/Preguntas: _____

Registro de cita 5

• Médico:

• Fecha/Hora:

• Semanas de embarazo:

• Notas/Preguntas:

Registro de cita 6

• Médico:

• Fecha/Hora:

• Semanas de embarazo:

• Notas/Preguntas:



Registro de cita 7

• Médico:

• Fecha/Hora:

• Semanas de embarazo:

• Notas/Preguntas:

Registro de cita 8

• Médico:

• Fecha/Hora:

• Semanas de embarazo:

• Notas/Preguntas:



LICENCIA REMUNERADA PARA PAPÁS Y PAREJAS

(Esto también es conocido
como “Permiso Remunerado”)

Licencia remunerada para papás y parejas

Proteja Su Empleo, Su Salario... y Su Precioso Tiempo Para Crear Vínculos.

¡Le tenemos buenas noticias! California lo respalda. Las parejas pueden disfrutar de un permiso laboral protegido para crear vínculos afectivos con su nuevo bebé, porque su bebé también lo necesita a usted.

Licencia con protección del empleo

Estas licencias mantienen su empleo seguro mientras usted está en casa creando el vínculo, aprendiendo a envolver al bebé y convirtiéndose en un maestro de los cambios de pañal.

Ley de Derechos de la Familia de California (California Family Rights Act, CFRA)

Hasta 12 semanas de permiso laboral protegido durante el primer año de vida de su bebé.

Usted es elegible si:

- Ha trabajado para su empleador 1 año o más
- Ha registrado 1,250 horas o más en el último año
- Su empleador tiene más de 5 empleados

Ley de Permiso Médico Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA)

Licencia federal (sin remuneración, pero con protección del empleo).

La elegibilidad depende del tamaño del empleador y de las horas trabajadas.



IMPORTANTE: Las parejas **NO** usan la Licencia por Discapacidad por Embarazo (Pregnancy Disability Leave, PDL). La PDL es únicamente para la persona gestante durante el embarazo y la recuperación médica.

Apoyo a los ingresos

Estas opciones ayudan a cubrir su salario mientras usted crea el vínculo con su recién nacido.

Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (Paid Family Leave, PFL)

Hasta 8 semanas de pago parcial durante el periodo de vinculación afectiva.

A **enero de 2025**, el PFL puede pagar hasta:

- **90%** para los ingresos de hasta \$60,000/año
- **70%** para aquellas personas que ganan más

Usted es elegible si:

- No está trabajando porque está creando un vínculo con su hijo recién nacido, adoptado o de crianza temporal
- Contribuyó al Seguro Estatal de Discapacidad (State Disability Insurance, SDI); busqué "SDI de California" en su talón de pago
- Recibió un sueldo durante los últimos **4 a 17 meses**
- Presente la solicitud en **www.EDD.ca.gov**



Ayuda para los ingresos

(continuación)

Seguro Estatal por Incapacidad (SDI)

Cubre a la gente que **tiene una discapacidad médica**. Por lo general, se aplica a la **madre gestante** durante el embarazo y la recuperación.

A enero de 2025, el SDI puede pagar hasta:

- **90%** para ingresos de hasta \$60,000/año
- **70%** para aquellas personas que ganan más

Cobertura Opcional del Seguro por Incapacidad (DIEC)

Para las parejas que **trabajan de forma independiente** que eligieron la Cobertura Opcional del Seguro por Incapacidad (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC).

Usted es elegible si:

- Usted compró la DIEC y pagó al menos **un trimestre** el año pasado.
- Cumple con los umbrales de ingresos (por ejemplo, ganó \$4,600/año o un promedio de \$1,150 por trimestre).

Seguro médico por desempleo

Si se encuentra desempleado por **causas ajenas a su voluntad** y busca trabajo activamente. Requiere autorización para trabajar. Presente la solicitud en **www.EDD.ca.gov**.

Lactancia y derechos laborales (apoyo a mamá)

Cuando mamá regrese al trabajo, su empleador debe proporcionar **adaptaciones para la lactancia**: tiempo de descanso y un espacio privado (que no sea un baño) con asiento, superficie y agua/electricidad cercanas.

Cronograma de acciones (pareja)

Este cronograma le ayuda a **saber qué hacer y cuándo** para que pueda proteger su empleo, asegurar sus ingresos y obtener el tiempo de vínculo que merece.

Porque planear la licencia no debería sentirse más difícil que instalar el asiento de auto.

IMPORTANTE:

- Avise a su empleador con anticipación; dé un aviso de 30 días o más si es posible.
- Solicite la PFL a través del Departamento del Desarrollo del Empleo (Employment Development Department, EDD).
- Coordine su licencia con mamá para maximizar el tiempo de vínculo y la cobertura.
- Lleve un registro de fechas/formularios; dé seguimiento si algo se detiene.

Durante el embarazo (trimestre 2-3)

- 1. Hable con su empleador con anticipación.**
 - Informe que espera un bebé y que planea tomar licencia de creación de vínculo.
 - Pregunte a Recursos Humanos sobre formularios o cronogramas específicos de la empresa.
 - Ponga fechas importantes en su calendario ahora, su yo del futuro se lo agradecerá.
- 2. Verifique su elegibilidad para la Ley de los Derechos Familiares de California (California Family Rights Act, CFRA), Ley de Permiso Médico Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA) y Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (PFL)**
- 3. Reúna documentos.**
 - Talones de pago (para confirmar el SDI de California).
 - Fecha estimada del parto.
 - Otra información de contacto.
- 4. Converse sobre los tiempos con su pareja.**
 - ¿Quiere tomar una licencia justo después del nacimiento?
 - ¿Escalonar su licencia para extender el tiempo de apoyo?
 - ¿Ser como un equipo de relevos inigualable?

1 mes antes de que el bebé llegue

- 1. Haga oficial su plan de licencia.**
 - Dé un aviso por escrito a su empleador (se recomienda un aviso con 30 días de anticipación).
 - Confirme si necesita comprobante médico de la fecha de parto.
 - Pregunte cómo funcionan los beneficios (seguro médico, tiempo libre remunerado [paid time off, PTO]) durante la licencia.
- 2. Cree una cuenta del EDD.**
 - Esto agiliza su solicitud de PFL más adelante.
 - Establezca depósitos directos para que sus beneficios lleguen antes.

¡El bebé ya nació! ¡Hurra!

1. **Obtenga la información del acta de nacimiento.**
La va a necesitar para solicitar el PDFL.
2. **Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (PFL)**
Puede presentar su solicitud tan pronto su licencia para creación de vínculo comience, que puede ser:
 - justo después del nacimiento,
 - después de que termina la PDL o el SDI de mamá, o
 - durante el transcurso de un año (tiene 12 meses).
3. **Guarde su número de confirmación del EDD.**
Este será su boleto de oro para dar seguimiento a sus pagos.

Durante su licencia

1. **Responda rápidamente a las solicitudes del EDD.**
A veces solicitan la verificación del empleador o información faltante. Responda tan pronto como sea posible para evitar retrasos.
2. **Lleve un control de su tiempo libre**
Puede dividir sus ocho semanas o usarlas todas a la vez.
3. **Disfrute del tiempo de creación del vínculo**
Esta no es una “licencia de vacaciones”. Son mimos con el bebé, habilidades para cambiar pañales y licencia de apoyo a la pareja.

Regreso al trabajo

1. **Confirme su fecha de regreso.**
Comuníquese con Recursos Humanos con anticipación.
2. **Revise su salario y beneficios:**
asegúrese de que todo se reanude correctamente.
3. **Sea comprensivo consigo mismo:**
la primera semana de regreso puede ser una montaña rusa emocional. Usted acaba de hacer algo increíble.



NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:

Contacto del empleador y fechas límite: _____

Preguntas para RR. HH./EDD: _____



PLANIFICACIÓN DEL NACIMIENTO JUNTOS

(Edición de pareja)

Planificación del nacimiento en pareja

Usted no controla el parto, apoya a la persona que está haciendo el trabajo más difícil de su vida. Su presencia tranquila, sus preguntas acertadas y su ayuda práctica importan más de lo que cree.

IMPORTANTE: Piense en esta sección como su manual de estrategia para el gran día, sin el estrés, y con mucho amor, trabajo en equipo y bocadoillos.

Acondicionamiento de la habitación y comodidad

Ayude a crear un espacio tranquilo y acogedor donde mamá pueda concentrarse y sentirse apoyada.

- Coloque un letrero de "visitas limitadas" si es útil.
- Baje las luces; ponga música relajante (su talento para crear listas de reproducción lo cambia todo).
- Traiga un punto de enfoque (una foto o un objeto significativo).
- Traiga bocadoillos, agua y bálsamo labial (artículos pequeños, gran impacto).

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:



Comida y bebidas

- Cuando su proveedor determine que es seguro, mamá puede comer ligero y tomar líquidos para mantenerse hidratada.
- Conversen con anticipación sobre las preferencias respecto a los líquidos intravenosos.

Consejo profesional: Llévela su bebida favorita. Se sorprenderá de la diferencia que marca este pequeño detalle.

Movimiento y progreso del trabajo de parto

- Cuando su proveedor diga que es seguro, apoye el trabajo de parto en casa durante la fase inicial.
- Anime el movimiento/cambios de posición (caminar, estar de pie, pelota de parto, mecerse).
- Si el trabajo de parto avanza con normalidad, tenga paciencia antes de intentar acelerar las cosas.
- Pregunte antes de romper la fuente de manera intencional.

Anime el movimiento suave.

Control del dolor

- Medidas de comodidad: regadera/tina, masajey contrapresión.
- Medicamentos intravenosos o epidural. Apoye las preferencias de mamá; no presione ni desanime.

Su trabajo: Ofrezca ánimo con tranquilidad, no de instrucciones desde la banca.



Revisión del bebé

- Revisión intermitente vs. continua, conozca los pros y los contras.
- Prefiera un monitor portátil si se necesita revisión continua.

Exámenes durante el trabajo de parto

- Conversen sobre con qué frecuencia mamá desea los exámenes cervicales; muchas prefieren menos.
- Si la fuente aún no se ha roto, los exámenes regulares pueden ayudar a seguir el progreso.

Preferencias del nacimiento

Aquí es donde usted y mamá deciden qué es lo que realmente importa en el gran día.

- Posiciones para pujar: en cuclillas, de rodillas, de lado, boca arriba. ¡Apoye su elección!
- Evitar la episiotomía a menos que sea realmente necesaria.
- Espejo para ver el nacimiento, si lo desean.

Preferencias del nacimiento

(continuación)

- ¿Quién corta el cordón? Persona de apoyo _____.
- Contacto piel con piel sobre el pecho de mamá justo después del nacimiento.
- Pinzamiento retardado del cordón (30–60 segundos) si es seguro.
- ¿Banco de sangre del cordón umbilical? Hablen de esto durante el cuidado prenatal.
- ¿Llevarse la placenta a casa? Si está permitido, planifiquen con anticipación (se requiere una hielera).
- Si se necesita una cesárea, respeten las preferencias cuando sea posible y participen en las decisiones.

La flexibilidad es clave. Los planes de parto son guías, no instrucciones rígidas.

Preferencias sobre la cesárea

Aunque se esté planeando un parto natural, es útil hablar sobre ello por si acaso.

- Si está permitido, mantenga a la persona de apoyo con la mamá.
- Segunda persona de apoyo (si está permitido): _____.
- Baje el campo quirúrgico para ver el nacimiento del bebé (si es seguro).
- Deje un brazo libre para que la mamá pueda tocar al bebé (si es seguro).
- ¿Quién cortará el cordón umbilical? Persona de apoyo: _____.
- Contacto piel con piel en el quirófano y durante la recuperación (cuando tanto la madre como el bebé estén bien).

Las cesáreas también pueden ser partos hermosos; usted sigue estando ahí presente para ambos.

Elecciones para el cuidado del bebé

Estos son los primeros momentos donde su opinión realmente importa.

- ¿Quién será la persona de apoyo que acompañará al bebé si lo separan de la madre por un examen o ingreso a la unidad de cuidados (NICU)_____?
- Estar presente en el primer baño (si lo desean).
- Plan de alimentación: solo lactancia, combinado o fórmula para lactantes.
- Si se necesita fórmula para lactantes brevemente, pidan apoyo de lactancia para proteger la producción de leche.
- Circuncisión (si aplica): planifiquen el momento.

Lo que más importa (pareja):

Costumbres culturales/religiosas:



Firmas:

Ya he hablado sobre estas preferencias con nuestro proveedor y se las he compartido. Entiendo que las emergencias pueden cambiar los planes para garantizar la seguridad de la madre y el bebé.

Firma del proveedor

Fecha

Mi firma (papá/pareja):

Fecha

NOTAS DEL PAPÁ O PAREJA:

A stack of three wooden blocks. The top block is yellow with a purple border and the number 1. The middle block is green with a green border and the number 2. The bottom block is yellow with a red border and the number 3.

EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ

(Visitas, logros del desarrollo, salud oral)

Datos de su recién nacido

Nombre del bebé: _____

Fecha y hora de nacimiento del bebé: _____

Lugar del nacimiento/hospital: _____

Talla del bebé: _____ Peso del bebé: _____

El médico de su bebé

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Recordatorio sobre la cobertura: el bebé solo estará cubierto bajo el plan de la madre durante los **primeros 30 días, aproximadamente**.

Inscriba a su bebé en **Medi-Cal** ahora y luego llame a **Servicios de Inscripción de IEHP** para obtener la tarjeta para Miembros de IEHP de su bebé y poder programar las visitas (consulte la sección de cobertura).

El número de la tarjeta para Miembros de IEHP de su bebé:

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de IEHP

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

(De lunes a viernes, de 7am-7pm;
sábados y domingos, de 8am-5pm)



Semana del parto: en el hospital

Recién nacido (durante la estancia en el hospital):

- **Examen físico:** peso/altura/tamaño de la cabeza; tono muscular; caderas.
- **Evaluaciones:** audición, bilirrubina y enfermedades cardíacas.
- **Vacunas:** Hepatitis B (1.^a dosis y vitamina K).
- **Apoyo para la lactancia** disponible: pedir con anticipación.

Mis preguntas para el obstetra:

Antes de ir a casa:

- **Número de seguro social** del bebé. Pida al hospital una copia de la solicitud que presentaron en su nombre. Esto será de gran ayuda para encontrar la solicitud en la oficina del Seguro Social en caso de que haya un retraso.
- **Acta de nacimiento** y copias certificadas. Ordene más copias de las que piense que necesita.

Programe una cita de seguimiento para el bebé entre los 3 y los 5 días:

- Hora: _____ • Fecha: _____
- Número: _____

Acuda a la visita posparto de la madre (en un plazo de tres semanas):

- Hora: _____ • Fecha: _____
- Número: _____

Primera semana en casa

Consulta (primera semana):

- Exploración física; peso, estatura y perímetro craneal; tono muscular; caderas.
- Análisis de sangre del recién nacido (si no se han realizado en el hospital).
- **Evaluación de la audición:**
- **Vacunación:** Hepatitis B (si no se ha administrado en el hospital).



Consulta de 1 mes

Qué esperar:

- Exploración física; controles de crecimiento; caderas; análisis de sangre; audición
- **Vacunación:** Hepatitis B (2.^a dosis)

Preguntas:

Consulta de los 2 meses

Qué esperar:

- Exploración física; controles de crecimiento; caderas; audición
- **Vacunación:** hepatitis B (HepB) (si no se ha administrado al mes de edad), rotavirus (1.^a dosis), DTaP (1.^a dosis), Haemophilus influenzae, tipo b (Hib) (1.^a dosis), Vacuna antineumocócica conjugada (Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV) (1.^a dosis), Vacuna antipoliomielítica inactivada (Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV) (1.^a dosis)

Preguntas:

Consulta de los 4 meses

Qué esperar:

- Examen físico, crecimiento
- **Vacunación:** Rotavirus (2.^a dosis), DTaP (2.^a dosis), Hib (2.^a dosis), PCV (2.^a dosis), IPV (2.^a dosis)

Preguntas:



Consulta de los 6 meses

Qué esperar:

- Examen físico, crecimiento
- **Salud oral:** barniz de flúor cuando sale el primer diente
- **Evaluación:** Evaluación de riesgos de tuberculosis (tuberculosis, TB)
- **Vacunación:** HepB (3.^a dosis), rotavirus (3.^a dosis, según sea necesario), DTaP (3.^a dosis), Hib (3.^a dosis), PCV (3.^a dosis), IPV (3.^a dosis), vacuna contra la gripe (1.^a dosis)

Preguntas para el pediatra:

Consulta de los 9 meses

Qué esperar:

- Examen físico, crecimiento
- **Salud oral:** barniz de flúor (si aún no se ha aplicado)
- **Evaluaciones:** Plomo (si aún no se ha realizado), desarrollo

Preguntas:

Consulta de los 12 meses

Qué esperar:

- Exploración física; evaluación bucodental; barniz de flúor si es necesario
- **Evaluaciones:** Desarrollo, plomo (si no se ha completado), evaluación del riesgo de tuberculosis y anemia
- **Vacunación:** Hep A (1.^a dosis), Hep B (3.^a dosis, si aún es necesaria), Hib (4.^a dosis o refuerzo) PCV (4.^a dosis), gripe (2.^a dosis), triple vírica (1.^a dosis), varicela (1.^a dosis)

Más
información:

Vea las edades de vacunación
de 2026 Gráfica en **iehp.org**.



Salud oral del bebé

Lleva al bebé a su primera visita al dentista cuando le salga el primer diente o antes de que cumpla un año (lo que ocurra primero).

Cobertura dental es parte de **Medi-Cal**.

- Obtenga más información:
www.smilecalifornia.org
- Programa dental de Medi-Cal:
1-800-322-6384
(De lunes a viernes, de 8am - 5pm)



LISTA DE VERIFICACIÓN DEL PAPÁ Y PAREJA

Antes de que llegue mi bebé

- ☐ Guarde los números importantes (obstetra, hospital, IEHP, doula, pediatra).
- ☐ Acuda a las visitas prenatales; tome notas; haga preguntas.
- ☐ Ayude a dar de alta al bebé en Medi-Cal tras el nacimiento; inscribalo en IEHP.
- ☐ Elija un pediatra y programe la primera consulta (entre 3 y 5 días después del alta).
- ☐ Instale el asiento de auto.
- ☐ Prepare los artículos para el bebé (cuna, carriola, monitor, etc.).
- ☐ Prepare la maleta para el hospital (agregue bocadillos, cargadores y ropa cómoda).
- ☐ Programe recordatorios de citas para la atención prenatal y posparto de mamá.

Preparación para el trabajo de parto y acompañamiento durante el parto

- ☐ Infórmese sobre el plan de parto y las preferencias.
- ☐ Traiga cosas que le hagan sentir a gusto (música, algo en lo que concentrarse, una botella de agua, bálsamo labial).
- ☐ Ofrezca apoyo físico (contrapresión, masaje).
- ☐ Mantenga la calma; ayude a plantear preguntas.
- ☐ Haga que las personas en la habitación conserven una actitud positiva y se concentren.

Después de que el bebé llegue

- ☐ Programe visitas al pediatra; acuda a la revisión médica.
- ☐ Ocúpese de los trámites (acta de nacimiento, Número de Seguro Social, seguro médico).
- ☐ Siempre que pueda, haga turnos de noche.
- ☐ Apoye la alimentación: Traiga agua y bocadillos, y llame al servicio de apoyo a la lactancia si lo necesita.
- ☐ Cambie pañales, envuelva al bebé, celebre los pequeños logros.
- ☐ Preste atención a los síntomas de depresión o ansiedad posparto; anime a la madre a buscar ayuda.

- ☐ Organice las visitas y cuide la energía de mamá.
- ☐ Ayude con las tareas domésticas (lavar la ropa, lavar los platos, preparar la comida).

Vínculo con el bebé

- ☐ Haga contacto piel con piel.
- ☐ Hable, cante y lea (¡su voz importa!).
- ☐ Siga rutinas seguras para dormir.
- ☐ Aprenda a interpretar las señales del bebé (hambre, cansancio, sobreestimulación).
- ☐ Lleve al bebé a dar pequeños paseos (el aire fresco le hace bien).

Su cuidado personal

- ☐ Descanse cuando pueda; acepte la ayuda que le ofrezcan.
- ☐ Cuando se sienta abrumado, tómese un breve respiro.
- ☐ Manténgase en contacto con las personas que le apoyan.
- ☐ Celebre el progreso. Lo está haciendo muy bien.



Registro de visitas adicionales

Fecha/hora de la consulta: _____

Médico: _____

Dónde: _____

Notas: _____

Fecha/hora de la consulta: _____

Médico: _____

Dónde: _____

Notas: _____

Fecha/hora de la consulta: _____

Médico: _____

Dónde: _____

Notas: _____



Logros de desarrollo del bebé (del nacimiento a los 2 años)

Los logros de desarrollo son habilidades que la mayoría de los niños adquieren a medida que crecen, como sonreír, sentarse, hablar o caminar. Estos logros ayudan a mostrar cómo crece y cambia un niño con el paso del tiempo.

Edad	Lenguaje social y autoayuda	Lenguaje verbal (expresivo y receptivo)	Motricidad gruesa	Motricidad fina
Recién nacido: 1 semana	Hace contacto visual breve	Llora con molestia	Mueve brazos y piernas por reflejo	Mantiene los dedos cerrados
1 mes	Se calma cuando se le carga o se le habla Mira brevemente los objetos	Reacciona a sonidos inesperados Emite sonidos vocálicos breves	Levanta la barbilla boca abajo	Mantiene los dedos más abiertos en reposo
2 meses	Sonríe en respuesta (es decir, sonrisa social)	Vocaliza con arrullos simples	Levanta la cabeza y el pecho boca abajo	Abre y cierra las manos
4 meses	Se ríe a carcajadas	Voltea hacia donde oye una voz Vocaliza con arrullos más largos	Levanta la cabeza y el pecho boca abajo	Mantiene las manos abiertas Juega con los dedos en la línea media Agarra objetos
6 meses	Da palmaditas o sonríe a su reflejo Comienza a voltear cuando lo llaman por su nombre	Balbucea	Rueda de la posición boca abajo a la posición boca arriba	Alcanza objetos y los transfiere Rastrilla objetos pequeños con cuatro dedos Golpea objetos pequeños contra una superficie
9 meses	Usa gestos básicos (extiende los brazos para que lo carguen, dice adiós con la mano) Busca objetos que se le caen Recoge comida con los dedos y la come Voltea cuando lo llaman por su nombre	Dice “papá” o “mamá” sin un significado específico	Se sostiene con codos y muñecas boca abajo	Recoge objetos pequeños con 3 dedos y el pulgar Suelta objetos intencionalmente Golpea objetos entre sí

(continúa en la página siguiente)



Logros de desarrollo del bebé (del nacimiento a los 2 años, continuación)

Edad	Lenguaje social y autoayuda	Lenguaje verbal (expresivo y receptivo)	Motricidad gruesa	Motricidad fina
12 meses	Busca objetos ocultos Imita gestos nuevos	Dice “papá” o “mamá” con sentido Utiliza una palabra que no sea “papá”, “mamá” ni nombres propios Sigue un verbo de orden que incluye un gesto	Da sus primeros pasos de forma independiente Se para sin apoyo	Deja caer un objeto en una taza Recoge objetos pequeños con un agarre en pinza de dos dedos Recoge la comida y se la come
15 meses	Imita garabatos Bebe de la taza sin derramar casi nada Señala para pedir algo o para pedir ayuda	Utiliza tres palabras que no sean nombres Habla con sonidos que parecen una lengua desconocida Sigue instrucciones que no incluyen ningún gesto Ve a su alrededor cuando su papá o mamá dice: “¿En dónde está...?”	Se pone en cuclillas para recoger objetos Sube gateando unos escalones Comienza a correr	Hace marcas con crayones Deja caer objetos en un recipiente y los puede sacar
18 meses	Interactúa con otras personas para jugar Ayuda a vestirse y desvestirse Señala imágenes en un libro Señala el objeto que resulte interesante para llamar la atención sobre ello	Usa de 6 a 10 palabras además de nombres Identifica al menos dos partes del cuerpo	Sube escaleras con ambos pies en cada escalón, tomado de la mano Se sienta en una silla pequeña Carga un juguete mientras camina	Garabatea espontáneamente Lanza una pelota pequeña unos cuantos pies estando parado

Adaptado de:

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

The recommendations in this publication do not indicate an exclusive course of treatment or serve as a standard of medical care. Variations, taking into account individual circumstances, may be appropriate. Inclusion in this publication does not imply an endorsement by the American Academy of Pediatrics (AAP). The AAP is not responsible for the content of the resources mentioned in this publication. © 2019 American Academy of Pediatrics. All rights reserved.

Avisos legales importantes

Esta guía es solo para fines informativos y no constituye asesoría legal ni médica.

Las leyes pueden cambiar, e IEHP no puede garantizar que la información en sitios web externos esté siempre correcta o actualizada. Si necesita ayuda con su situación particular, por favor, hable con un abogado con licencia.

IEHP no se hace responsable de ninguna acción que usted tome basándose en esta guía. El uso de esta guía no crea una relación abogado-cliente.

Recursos de IEHP



**Recursos para papás
y parejas**
iehp.org/dads



**Recursos de
maternidad**
iehpmoms.org



Servicios de doula
doula@iehp.org



**Servicios para
Miembros**
1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-4347
De lunes a viernes, de 7am-7pm;
sábados y domingos,
de 8am-5pm

Para obtener más información,
visite **iehp.org/dads**





*Sanamos e inspiramos
al espíritu humano*



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

