

¿ESTÁS CRIANDO HIJOS?

MANTENTE LEJOS DEL ALCOHOL Y DE LAS DROGAS



Comienza donde estés

Criar a un hijo es el comienzo de un largo viaje... ¡que cuesta trabajo! Todo lo que hagas para cuidar de ti y mantenerte sano también es una forma de cuidar a tu hijo.

1

Recuerda que hay alguien ahí para ayudarte. Avanza de a un día a la vez. Nunca es demasiado tarde para empezar a recuperarte.

2

Haz que tu recuperación sea una prioridad.

3

Cuidarse a uno mismo es cuidar a los hijos.

Pide ayuda

Es normal sentirse abrumado. Construye un equipo de apoyo para ti; rodéate de otros adultos en los que confíes y que puedan apoyarte a ti, apoyar a tu hijo y tu recuperación. Tu equipo de apoyo puede incluir a las siguientes personas:

- ♥ **Amigos**
- ♥ **Familiares**
- ♥ **Tu proveedor de atención médica**
- ♥ **Un visitante en casa**

Una enfermera o un trabajador social pueden reunirse contigo en tu casa o virtualmente para ayudarte a cuidar de ti y de tu hijo durante sus primeros años de vida. Este es un programa gratuito y voluntario. Para obtener más información, visita la siguiente página: <https://dethrives.com/home-visiting/help-at-home>

- ♥ **Servicios de intervención temprana**

Programa gratuito que apoya el desarrollo de tu hijo, ya sea con servicios en el hogar o en guarderías. Para obtener más información, visita la siguiente página: <https://dhss.delaware.gov/dhss/dph/birthtothree/>

- ♥ **Un especialista en apoyo a padres**

Para obtener más información, visita la siguiente página: <https://www.helpisherede.com/>





Mantenerse S.A.n.O.¹

Criar a un hijo es un trabajo duro, un trabajo que requiere una cuidadosa atención, especialmente si se trata de mantener la seguridad de un bebé o de niños pequeños. Mantener la seguridad de un niño implica prestar atención al entorno en el que vive, juega y duerme. El consumo de drogas o alcohol podría hacer que a los padres se les dificulte cuidar a sus hijos. Si crees que no puedes mantener la seguridad de tu hijo, pide ayuda a otro adulto de confianza.

S

Seguridad al dormir: Es posible que, si consumen drogas o alcohol, los padres no sean capaces de tomar las decisiones más seguras. Por ejemplo, podrían quedarse dormidos y dormir más profundo que lo habitual, y, si duermen con bebés y niños pequeños en la misma cama, esto puede poner al niño en riesgo de asfixia. Acuesta a tu bebé en un ambiente sin humo. Para obtener más información, visita la siguiente página: <https://dethrives.com/safe-sleep/overview>



La seguridad al dormir significa lo siguiente: poner al niño bocarriba para dormir, sobre una superficie firme, lejos de cualquier ropa de cama o juguete blando. Comparte la habitación, pero no la cama.



La lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), que suele producirse cuando los bebés duermen.

A

Atención: Nunca dejes a tu hijo sin supervisión, especialmente si está en un cambiador, en el suelo o en el coche.

n

Nutrición: Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna o la fórmula es lo único que tu hijo necesita.

O

Orden: Los horarios fijos y los entornos tranquilos ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos.

1. El primer año de vida: The Journey Project. <https://journeyrecoveryproject.com/the-first-year/>.



Medicamentos

Los niños pequeños son curiosos por naturaleza y pueden toparse con cualquier droga o medicamento recetado que no esté almacenado de forma segura. Podrían tragar o comer accidentalmente algo que no es para ellos. Mantén siempre y cualquier droga o medicamento, recetado o no, fuera del alcance de los niños; lo mejor es dejar estos artículos en un botiquín cerrado con llave. Desecha los medicamentos recetados viejos de forma segura. Para obtener más información sobre el almacenamiento seguro y la forma correcta de desechar medicamentos, visita la página [helpisherede.com](https://www.helpisherede.com).



Tabaco

Los padres y cuidadores que fuman o vapean cerca de bebés y niños pequeños pueden afectar la salud de estos. De las 7000 sustancias químicas presentes en el humo del tabaco, se sabe que al menos 250 son nocivas y 69 provocan cáncer¹.

La exposición al humo de segunda y tercera mano pone a los niños pequeños en riesgo de sufrir problemas de aprendizaje, infecciones de oído, asma o problemas respiratorios más graves cuando se resfrían o contraigan un virus².

NO hay una cantidad segura de humo de segunda mano (respirar el humo en el aire de alguien que está fumando cerca, especialmente en un lugar cerrado, como una casa o coche) y de tercera mano (un bebé inhala las toxinas de la ropa, el cabello y la piel de alguien que fuma).

1. www.cancer.gov

2. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/



Vapeo

Los cigarrillos electrónicos y el vapeo son peligrosos para jóvenes, adultos jóvenes, mujeres embarazadas o adultos que no consumen productos de tabaco actualmente³.

Se comercializan como “menos dañinos”, pero, en realidad, “no son inofensivos”. En una investigación reciente que realizó la John Hopkins University, se descubrió que hay casi 2000 sustancias químicas presentes en muchos productos populares de vapeo⁴.

Al igual que ocurre con el humo de segunda mano, si respiras el vapor/aerosol de segunda mano, te expones a la nicotina y a todas las demás sustancias químicas nocivas. Mantén los líquidos de vapeo (es decir, líquidos y jugo electrónicos) lejos de niños y mascotas porque son altamente venenosos cuando se ingieren o se absorben a través de la piel.

3. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/Electronic-Cigarettes-Infographic-508.pdf

4. www.smithsonianmag.com



Hay muchas maneras de criar a un hijo³

Eres lo suficientemente capaz para hacerlo. No es necesario que tengas un pasado diferente. No hay nada que tengas que compensar.

Hazte presente aquí, ahora, como puedas, con tu hijo. Brinda seguridad y amor, establece una estructura y límites. Tu hijo te necesita presente, día tras día, para él.

3. *Mujeres con hijos mayores: The Journey Project.*
<https://journeyrecoveryproject.com/women-with-older-children/>.

Recursos para la salud mental y las adicciones

Las enfermedades mentales y las adicciones pueden afectar a cualquiera. Nadie tiene que luchar solo. Elige la mejor forma de obtener la atención que necesitas aquí mismo, en Delaware. Todos los servicios que se indican a continuación son gratuitos a través de la página [helpisherede.com](https://www.helpisherede.com), y cuentas con cualquier procedimiento de remisión a tu disposición; no importa si tienes seguro o no.



Datos sobre el fentanilo

El fentanilo es una droga sintética que está presente en todo tipo de drogas. El fentanilo se puede encontrar en la cocaína, en la heroína, la marihuana, el PCP y otras drogas callejeras, y puede causar sobredosis y la muerte. Si consumes drogas, puedes estar en riesgo de consumir fentanilo sin siquiera saberlo. Para obtener más información, visita la página <https://www.helpisherede.com/Prevention/Facts-About-Fentanyl>



Almacenamiento seguro y forma correcta de desechar los medicamentos

Conserva tus medicamentos recetados bajo llave para evitar que caigan en manos de otras personas. Desecha los medicamentos recetados no deseados y que no utilizas en uno de los buzones de medicamentos recetados de Delaware. Para encontrar uno de estos buzones, visita la página <https://www.helpisherede.com/Prevention/Safe-Drug-Storage-And-Disposal>

