



¿Está  
esperando  
SU **primer**  
**bebé?**

La Asociación Enfermera-  
Familia puede ayudarla





Ahora que está embarazada de su primer bebé, probablemente tiene muchas preguntas.

“¿Seré una buena mamá?”

“¿Es normal sentirme cansada?”

“¿Debo amamantar al bebé?”

“¿Qué debo hacer si mi bebé no para de llorar?”

La Asociación Enfermera-Familia de la Ciudad de Nueva York (NYC Nurse-Family Partnership, NYC NFP) puede ayudarle con estas y otras dudas relacionadas con el embarazo y la crianza de los hijos.

Cuando se inscribe en la NYC NFP, una enfermera especializada la visitará durante el embarazo y durante los dos primeros años de vida del bebé. El programa es voluntario y no le cuesta nada a usted.

## ¿Qué sucede durante las visitas?

La enfermera de la NYC NFP escuchará sus inquietudes y le brindará apoyo durante el embarazo y en su nuevo rol de madre. Ella la ayudará a:

- Cuidarse durante el embarazo.
- Saber qué esperar durante el parto.
- Saber cómo se desarrollará y crecerá su hijo.
- Ocuparse de las necesidades de su bebé, desde cambiar pañales hasta asegurarse de que su bebé se sienta seguro y amado.
- Construir una red sólida de apoyo familiar y/o de amigos.
- Establecer y trabajar para alcanzar sus objetivos futuros.
- Referirle a los servicios que pueda necesitar, incluidos los servicios de atención médica, atención infantil, atención de salud mental, y planificación para educación/carrera.





## ¿Con qué frecuencia y dónde me reuniré con la enfermera?

La enfermera la visitará en casa hasta cuatro veces al mes y durante los dos primeros años de vida del bebé. Cada visita durará alrededor de una a dos horas. Usted y la enfermera decidirán cómo arreglar las citas.

## ¿Es la NYC NFP solo para mujeres?

Aunque solo mujeres embarazadas están inscritas en el programa, se alienta la participación de los padres, los miembros de la familia e incluso los amigos.

## ¿El programa tiene algún costo?

No. La NYC NFP no le cuesta nada a usted.



## ¿Me puedo inscribir en cualquier momento durante el embarazo?

Para inscribirse no puede tener más de 28 semanas de embarazo de su primer bebé.

## ¿Quién puede participar en la NYC NFP?

La NYC NFP está disponible para mujeres y adolescentes que cumplan con los requisitos de ingreso y que vivan en vecindarios elegibles. Puede participar sin importar la edad o estado migratorio.

Para averiguar si es elegible, hable con su proveedor de atención médica, llame al 311 y pregunte por la Asociación Enfermera-Familia (Nurse-Family Partnership) o visite [nyc.gov/health/nfp](http://nyc.gov/health/nfp).



