



¿QUIÉN ME ACOMPAÑA...

**EN LAS DUDAS Y PREOCUPACIONES
ACERCA DE CÓMO SER PADRES?**

**La información, las direcciones y los enlaces
más importantes**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg


Hamburg



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg

Le esperamos para ayudarle y aconsejarle.

¡Ha tenido un bebé! ¡Qué bien! ¡Enhorabuena!

Se inicia una nueva etapa en la vida familiar. Especialmente en los primeros días tras el parto, hay muchos momentos de felicidad y alegría, pero también sorpresas y complicaciones cada cierto tiempo.

Así que si no sabe qué hacer, necesita apoyo, quiere ponerse en contacto con otros padres o profesionales o si simplemente tiene preguntas sobre el parto este folleto puede ayudarle con consejos, propuestas o contactos.

Como Asociación para la Protección de la Infancia, es muy importante que la familia se desarrolle bien desde el principio. Nos gustaría animarle a formar una red social estable en la que pueda confiar. Para ello es importante conocer los puntos de contacto o los lugares de encuentro para padres a los que puede dirigirse para resolver todas sus dudas.

Todos los caminos empiezan con el primer paso. En este folleto le ayudamos para que se sienta seguro. Eso es bueno para el bebé y para usted.



Confiamos en que su bebé se desarrolle de maravilla y que tenga una buena relación con él.

La Asociación para la Protección de la Infancia de Hamburgo

Ralf Slüter
Director general



Estimadas madres, estimados padres y familias de Hamburgo:

El nacimiento de un hijo marca el inicio de una nueva y emocionante fase vital.

Le esperan grandes satisfacciones, momentos de felicidad y nuevos retos.

La mayoría de los padres solicitan consejos y apoyo durante este periodo o sencillamente buscan un lugar donde conocer a otras familias y compartir experiencias.

Hamburgo dispone de un gran abanico de ofertas para familias jóvenes, muchas de ellas gratuitas y, por supuesto, también en su barrio.

En este folleto nos gustaría darle una buena visión global: desde cafeterías para padres, pasando por asesoramiento sobre todas las preguntas e inquietudes que surgen al ser padres, hasta el apoyo y el desahogo en el día a día, encontrará muchos consejos y direcciones útiles.

Seguro que encuentra una oferta adecuada.
¡Compruébelo!



Melanie Schlotzhauer
Senadora de Trabajo, Salud,
Asuntos Sociales, Familia e Integración

MATERIAL MULTILINGÜE PARA PADRES



Multilingual material for parents

In the 'Who supports me ... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



Ebeveynler için çok dilli materyal

"Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek" broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure « Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent » d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



Многоязычный материал для родителей

В брошюре «Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством» вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте QR-код для перехода к нужному языку.



مطالب چندزبانه برای والدین

«در بروشور «کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین» اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندان پروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیو آر به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید.»



مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات ضمن كُتيب „من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين“

ستجد معلومات و روابط و اقتراحات مهمة تتعلق بالأبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكُتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto «¿Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres?» con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



Wielojęzyczne materiały dla rodziców

W broszurze „Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców“ można znaleźć ważne informacje, łączy i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі «Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства» ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



SU AVENTURA DE UN VISTAZO:

Vamos a ser padres

Ayuda y asesoramiento en el embarazo	10-13
Pensamientos, lista de comprobación y otros enlaces	14-15

El bebé ya está aquí

Necesidades, desarrollo y salud del bebé	18-21
Soporte financiero	22
Supere los retos emocionales	23-25
Pensamientos, lista de comprobación y otros enlaces	26-27

Creemos

Contactos, educación y apoyo	30-33
Descanso y relajación	34-36
Pensamientos, lista de comprobación y otros enlaces	37-39

Ser padres con retos

Padres con retos especiales	42-44
Conflictos, estrés y enfermedades mentales	45
Encontrar ayuda	46-47
Pensamientos, lista de comprobación y otros enlaces	48-49

Libreta de direcciones y agradecimientos

LE ESPERAMOS PARA AYUDARLE Y ACONSEJARLE:

Con el folleto «¿Quién me acompaña...», nos gustaría orientarle y apoyarle. Aquí encontrará información, consejos y ofertas útiles para el embarazo y la etapa preescolar de su bebé. Si desea saber más, puede obtener más información mediante los códigos QR.

En la libreta de direcciones anexa encontrará un resumen de centros de contacto de Hamburgo, organizados por distritos, para que pueda encontrar rápidamente las ofertas adecuadas en su barrio.

Esperamos que disfrute con la lectura.



Vamos a ser padres

VAMOS A SER PADRES

Todo empieza con la frase **«Estoy embarazada»**. Cada uno de nosotros reacciona de forma diferente ante estas palabras. Es lo normal, no pasa nada. Lo importante es no sentirse nunca solos como futuros padres. Una nueva vida está esperando. En primer lugar, céntrese: ¿Dónde me encuentro, qué es lo próximo que me espera?



NOS PONEMOS EN BUENAS MANOS

Muchas personas le dirán lo que puede y no puede hacer durante el embarazo. Es importante saber en quién puede confiar y quién puede ayudarle de verdad. El primer recurso es siempre la consulta del ginecólogo. Aquí no solo le harán los análisis necesarios, sino que también le darán muchos consejos sobre el embarazo y la convivencia con el bebé.

CONSEJO: Encontrará información sobre una dieta sana y actividades deportivas durante el embarazo en:
www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft



CONFIAMOS EN LOS PROFESIONALES

Además de los ginecólogos, las comadronas son de gran ayuda. Le acompañarán durante el embarazo y tras el parto.

Además, hay servicios especiales como «Babylotsen Hamburg», un punto de contacto para futuros padres y padres primerizos. Los **servicios de orientación** conocen los centros de asesoramiento y las ofertas de salud de su distrito y le ayudan a encontrar el servicio que mejor se adapta a sus necesidades. Encontrará estos servicios

en la mayoría de las clínicas y centros de maternidad de Hamburgo, así como en algunas consultas de ginecólogos, pediatras y médicos.

En los distritos de Hamburgo hay **26 equipos familiares** con los que puede ponerse en contacto en caso de dudas sobre la maternidad o la paternidad durante el embarazo y que pueden brindarle apoyo experto a medida que crece el bebé.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: ¿CÓMO ENCUENTRO UNA COMADRONA?

Hay diferentes formas de encontrar una comadrona que la atienda en casa antes y después de dar a luz. En Internet puede buscar direcciones y contactos de comadronas en su barrio.

Para más información sobre cómo encontrar una comadrona, puede dirigirse a su seguro médico, a la consulta del ginecólogo, a la clínica de maternidad o a la Hebammenverband Hamburg. También puede encontrar una comadrona en:

www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche



BUSCAMOS ASESORAMIENTO PERSONAL

Hay muchas maneras de conseguir asesoramiento y apoyo durante el embarazo: por teléfono o en persona, en centros de orientación sobre el embarazo, por ejemplo. Las diferentes iniciativas de ayuda temprana ofrecen orientación y ayuda adicionales.

Los amigos y la familia pueden ser un gran apoyo. Sin embargo, no permita que el exceso de opiniones de Internet le confunda. Confíe en los profesionales.



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: AYUDA TEMPRANA

La ayuda temprana incluye muchos servicios para mujeres embarazadas y familias con niños de hasta tres años. Ofrecen información, asesoramiento y apoyo práctico.

- Asesoramiento sobre maternidad de los centros de los distritos de Hamburgo
- Asesoramiento en todas las clínicas de maternidad y en algunas consultas privadas mediante servicios de orientación (por ejemplo, Babylotsen)
- Equipos familiares (formados por profesionales de la salud, como matronas de familia, personal de enfermería pediátrica y de salud familiar, y expertos en educación social)
- Encuentros de padres e hijos en el distrito (como escuelas de padres, centros de padres e hijos o centros infantiles y familiares)
- Asesoramiento a padres en horario de consulta o asesoramiento personal sobre temas como el llanto, el sueño o la alimentación

Todos los padres tienen la posibilidad de recibir apoyo. Puede obtener más información en:

www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen



El **teléfono de ayuda para embarazadas necesitadas** le ofrece asesoramiento y apoyo de forma anónima por teléfono, chat o correo electrónico. Encontrará información y direcciones de contacto en:
www.hilfetelefon-schwangere.de



0800 4040020

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: SENTIMIENTOS PESADOS Y TRISTES

La tensión mental durante el embarazo y en los primeros días con el bebé es normal. Sin embargo, si siente una gran preocupación y tiene muchas dudas sobre la maternidad y la paternidad, solicite ayuda lo antes posible. Así conseguirá que ser padre sea agradable (una vez más) y no quede desbordado por demasiadas cargas.

Puede encontrar más información en: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt



EL DINERO DESEMPEÑA UN PAPEL

Allí también puede solicitar ayuda financiera a la Fundación Mutter und Kind.

Si está embarazada y se beneficia de una prestación ciudadana, también puede solicitar las «necesidades adicionales por embarazo», así como prestaciones puntuales. Encontrará información al respecto en los centros de asesoramiento para embarazadas (por ejemplo, en la Diakonie y Sozialdienst katholischer Frauen e.V.).

Encontrará más información en:
www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen



ESPACIO PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles son los siguientes pasos?

LISTA DE COMPROBACIÓN PERSONAL

Van a ser padres: estas son las cosas que hay que tener en cuenta antes del nacimiento de su hijo:

- ☐ Buscar una consulta de ginecología
- ☐ Buscar una comadrona
- ☐ Buscar un hospital o centro de maternidad e inscribirse allí para el parto
- ☐ Inscribirse en clases prenatales si fuera preciso
- ☐ En caso necesario, informar a la empresa y solicitar la excedencia parental
- ☐ Solicitar prestaciones financieras
- ☐ Preparar de antemano los documentos que se tengan que presentar después del parto (como la partida de nacimiento, el subsidio familiar y parental). Obtenga información más detallada en el capítulo «El bebé ya está aquí».
- ☐ Buscar una consulta de pediatría
- ☐ En el caso de parejas no casadas: Solicitar el certificado de paternidad/declaración de custodia en el servicio social para menores/centro de tutela
- ☐ Obtener todo el equipamiento para el bebé
- ☐ En caso de preguntas e inquietudes: Pedir asesoramiento y apoyo, por ejemplo, mediante servicios de ayuda temprana o centros de asesoramiento para embarazadas

Más información en: www.familienportal.de/checklisten



LOS ENLACES MÁS IMPORTANTES

Aquí encontrará todos los enlaces importantes de este capítulo:

Planificación familiar:

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT



Enlace: www.familienplanung.de

Fundación Mutter und Kind:

**BUNDESSTIFTUNG
MUTTER und KIND**
Schutz des ungeborenen Lebens



Enlace: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Ayuda temprana en Hamburgo:

**FRÜHE
HILFEN
HAMBURG**



Enlace: www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder

Hospitales y centros de parto:

Hamburg



Enlace: www.hamburg.de/krankenhausesverzeichnis/2832780/geburtskliniken

Parentalidad:

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**



Enlace: www.elternsein.info

Salud sexual (multilingüe):

zanzu Mein Körper
in Wort
und Bild



Enlace: www.zanzu.de

El bebé ya está aquí



VAMOS A CASA



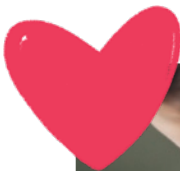
Comienza una **nueva etapa vital** y ahora hay una criaturita que necesita su atención a todas horas. Hay que acostumbrarse a este cambio maravilloso, aunque también exigente. La paciencia y el tiempo son valiosos compañeros.



¿QUÉ NECESITA MI BEBÉ?

¿Cómo alimento y cuido al peque? ¿Qué sabe hacer? ¿Qué debería saber hacer? ¿Cómo se desarrolla? Al principio le surgirán muchas preguntas. Algunas pueden inquietarle. Hay que tomárselo con tranquilidad, ya que todos los padres primerizos pasan por lo mismo. Aborde las cosas poco a poco.

Encontrará un breve resumen de las etapas del desarrollo del bebé en www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: «¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE ALIMENTAR A MI BEBÉ?»

Dar el pecho tiene muchas ventajas y es una forma saludable de alimentar a los bebés. Sin embargo, hay razones por las que puede preferir el biberón. También está bien.

Háblelo con la matrona. Si aún no tiene matrona, puede intentar encontrar una rápidamente a través de portales en línea, o puede pedir cita en el centro local de asesoramiento sobre maternidad. También puede acudir a las horas de atención de las matronas, que puede encontrar en línea o a través del equipo familiar.

Encontrará todos los enlaces para ello en la página 27.

Para una primera orientación, también puede ver el vídeo de una comadrona: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir



LOS BEBÉS APRENDEN A DORMIR

Dormir cuando toca no es lo natural. Con rituales fijos, puede ayudar a que el bebé aprenda a dormir en horarios regulares. Colóquelo donde suele dormir, preferiblemente en el saco de dormir. Oscurezca la habitación. Le puede tocar o cantar una nana que le resulte familiar. Su bebé aprende: **ahora es la hora de irse a dormir.**

Encontrará más información sobre el **descanso seguro del bebé** en: www.hamburg.de/babyschlaf



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: LA «CONEXIÓN AFECTIVA»

La conexión afectiva con los padres fortalece el estado emocional del niño. Además, los bebés necesitan mucho contacto físico de confianza y consuelo cuando lloran. De esta forma, aprenden a confiar en los padres cuando lo necesitan.

A muchos padres les resulta sencillo adaptarse rápidamente a las necesidades de su bebé. Para otros, ser padres les lleva al límite. ¿Qué me quiere decir el bebé cuando llora, no duerme o no come? Entenderlo puede resultar complicado. No tenga miedo de pedir ayuda. ¡Se puede aprender a ser padres!

Puede obtener más información aquí:



Las **cartas para los padres** le ayudan en el día a día de la vida familiar. Le dan información sobre los desarrollos y pautas de comportamiento típicos de los niños de esta edad. En algunos distritos, puede obtener gratuitamente las cartas para los padres en el servicio social para menores o en el departamento de salud, así como solicitarlas por su cuenta en www.ane.de. También existen cartas para los padres bilingües, en turco y alemán.



El bebé ya está aquí

¿MI HIJO SE DESARROLLA BIEN?

En todos los distritos hay centros de asesoramiento para madres. Allí, como padre o madre de un bebé, podrá obtener asesoramiento sobre diferentes temas relacionados con la salud, la nutrición, el cuidado y el desarrollo de su hijo. También es posible efectuar visitas a domicilio y muchos centros de asesoramiento de maternidad ofrecen visitas de bienvenida al bebé a petición.

Encontrará más información en:
www.hamburg.de/kindergesundheit



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: LAS REVISIONES PEDIÁTRICAS Y EL «CUADERNILLO AMARILLO»

Las revisiones pediátricas son muy importantes y corren a cargo del seguro médico. Lleve a los controles U1 - U9 y J1 el «cuadernillo amarillo» que le facilitaron al darle el alta hospitalaria. Allí encontrará todos los detalles del desarrollo de su hijo. De esta forma, cualquier retraso o anomalía puede reconocerse y tratarse a tiempo.

Algunos pediatras y seguros médicos le recuerdan con antelación la siguiente visita al pediatra. La ciudad de Hamburgo también invita a los niños a varios de los chequeos para mejorar su salud y protección.

Puede obtener más información sobre los diferentes reconocimientos pediátricos aquí:
www.seelisch-gesund-aufwachsen.de



El bebé ya está aquí



¿DÓNDE Y CÓMO PODAMOS ENCONTRAR SOPORTE FINANCIERO?

La mayoría de los padres tienen derecho a percibir subsidio familiar y parental, siempre que se cumplan determinados requisitos. La solicitud del subsidio familiar se presenta en la oficina de prestaciones familiares (Familienkasse) y el subsidio parental se presenta en la oficina de prestaciones local. Ambas prestaciones le ayudan a cubrir los gastos ocasionados.

Los padres con ingresos bajos pueden percibir ayudas a la vivienda, complementos por hijos y subvenciones para educación y actividades. Los padres que perciben prestación ciudadana tienen que inscribir al bebé en la oficina de empleo para que se forme parte del núcleo familiar.

Puede solicitar la pensión alimenticia anticipada si es una familia monoparental y no recibe manutención para su hijo por parte del otro progenitor o la recibe de forma irregular. Las familias monoparentales que perciban una prestación ciudadana tienen derecho a necesidades adicionales (Mehrbedarf).

En muchos distritos hay centros de asesoramiento social que comprueban sus derechos y le ayudan a presentar las solicitudes. También puede informarse en los centros de asesoramiento para embarazadas.

Aquí encontrará un resumen con todos los servicios: www.familienportal.de/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: PARTIDA DE NACIMIENTO Y SUBSIDIO FAMILIAR

Con el servicio en línea «El subsidio familiar paso a paso» puede establecer el nombre de su hijo, pedir partidas de nacimiento y solicitar el subsidio familiar sin complicados tramites administrativos. Puede utilizar este servicio de forma digital o analógica con un formulario combinado de tres páginas. **Encontrará más información en el enlace en la página 27.**



CRECER COMO FAMILIA

Ahora ya son padres: aquello que tanta felicidad les aporta puede resultar abrumador y extenuante al mismo tiempo: Es posible que no consiga dar el pecho como usted quería, y a veces el bebé no quiere dormir cuando toca. No sabe expresarse todavía y llora mientras usted teme haber hecho algo mal.

Hay que asumir esta gran tarea como padres en equipo. Aprendan juntos a apoyarse mutuamente. Hallarse como padres y crecer juntos en familia no siempre resulta fácil y puede provocar desacuerdos y peleas e incluso plantearse la separación. Los centros



de asesoramiento pueden ayudarle con problemas de pareja y conflictos de estrés.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: ASESORAMIENTO

Los diferentes centros de ayuda temprana, como los equipos familiares (véase la página 12), ofrecen ayuda experta si tiene dudas y preguntas sobre el desarrollo y cuidado del bebé. En cada distrito hay también centros de asesoramiento para responder a todas las cuestiones relacionadas con la educación de los hijos, los conflictos de pareja, las separaciones y divorcios. Obtendrá más información aquí: www.hamburg.de/erziehung



PADRES LGTB

En las familias en las que al menos uno de los progenitores es lesbiana, gay, bisexual, intersexual o transexual, la vida es tan diversa y plena como en el resto de familias. No obstante, le pueden surgir retos particulares. Por ello, los padres LGBT encontrarán servicios de asesoramiento especializados. Aquí encontrará más información: www.hamburg.de/familienweg-weiser/10101702/regenbogenfamilien



AYUDA EN EL DÍA A DÍA

¿Se siente agotado? ¿Abrumado? En ocasiones nos resulta complicado solicitar o aceptar apoyo. No obstante, las personas más cercanas (familiares, amigos o vecinos) querrán ayudarle.

También puede recurrir a las siguientes opciones:

- Ayuda a domicilio, financiada por el seguro de enfermedad en caso de necesidades especiales
- Voluntarios familiares de la Asociación para la Protección de la Infancia de Hamburgo
- wellcome, que le ayuda en los primeros meses de vida a cambio de un pequeño importe para cubrir los gastos
- Personas mayores del Oma-Hilfsdienst, que facilitan la vida cotidiana



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: SER MADRE O PADRE SOLTERO

Como madre o padre soltero, tiene que gestionar solo el trabajo, el hogar y el cuidado de los hijos. Es un logro enorme, pero la carga de trabajo constante y adicional también aumenta el nivel de estrés.

Cúidese mucho y pida ayuda. Intercambiar pareceres con otras familias monoparentales también puede darles nuevas ideas y desahogo.

Puede encontrar más información en:

www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen



TODO SE ME VIENE ENCIMA

Haga lo que haga, ¿su bebé no deja de llorar? Especialmente si padece insomnio, esta situación puede llevarle a la desesperación. Y la vida le pone más trabas de este tipo: El bebé tiene problemas para dormirse o dormir del tirón, el pequeño está resultando especialmente conflictivo o la situación general está tensando cada vez más la relación.

También encontrará los puntos de contacto adecuados para estos retos.

Encontrará las direcciones en la página 27.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: MI BEBÉ NO PARA DE LLORAR

Todos los bebés son únicos, especialmente en lo que respecta al llanto. Algunos lo hacen más, otros menos. Pero todos tienen algo en común: Su objetivo no es molestar. Es su manera de expresarse.

¿Tiene la sensación de que su bebé llora más que el resto? ¿Ya no aguanta el nivel de ruido? Importante: Nunca zarandee al bebé. Podría herirlo gravemente o incluso matarlo.

En caso de desesperación, pruebe lo siguiente:

1. Acueste al bebé en un lugar seguro (por ejemplo, en la cuna o en el suelo).
2. Salga de la habitación.
3. Respire hondo.
4. Controle a su hijo cada pocos minutos.
5. Pida ayuda en caso necesario.

En la mayoría de los casos, el llanto excesivo del bebé cesa a partir del tercer mes de vida.

En caso necesario, también puede utilizar el servicio de asesoramiento si su bebé no para de llorar:

www.schreibabyberatung-hamburg.de



ESPACIO PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles son los siguientes pasos?

LISTA DE COMPROBACIÓN PERSONAL

El bebé ya está aquí: estas son las cosas que hay que tener en cuenta después del nacimiento de su hijo:

- ☐ Solicitar partida de nacimiento
- ☐ Solicitar subsidio familiar
- ☐ Solicitar subsidio parental
- ☐ Inscribir al bebé en el seguro médico
- ☐ Registrar al bebé en la oficina de empleo, en caso necesario
- ☐ Solicitar otras prestaciones financieras, dado el caso

Más detalles en www.familienportal.de/checklisten



LOS ENLACES MÁS IMPORTANTES

Aquí encontrará todos los enlaces importantes de este capítulo:

Asesoramiento de maternidad:



Enlace: www.hamburg.de/behoerdenfin-der/suche/muetterberatung

Equipo familiar local:



Enlace: www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams

Desarrollo del bebé:

kindergesundheit-info.de



Enlace: www.kindergesundheit-info.de

Ayuda en el día a día, asesoramiento y resolución de conflictos:



Enlace: www.stark-familie.info/de

wellcome:

wellcome



Enlace: <https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>

El subsidio familiar paso a paso:



Enlace: www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld

APRENDIENDO A CONOCERNOS MEJOR

Las primeras semanas han transcurrido. Se familiariza y las rutinas se asientan.



CONTACTOS, CURSOS Y ASESORAMIENTO

Hay muchas posibilidades de vivir nuevas experiencias con el bebé, conocer a otros padres e intercambiar pareceres. Elija entre cursos regulares y puntos de encuentro abiertos.

Escuelas de padres y centros de formación familiar

Aquí encontrará ofertas populares como

- Actividades para bebés y niños pequeños

- Masajes para el bebé
- Grupos de padres e hijos
- Cursos, también para padres, no solo madres

¿O le gustaría obtener ayuda con el desarrollo y la educación de su hijo, cuestiones de pareja o temas relacionados con la paternidad? También encontrará lo que busca en los programas de cursos.

CURSOS PARA PADRES Y MADRES

Los cursos para padres como «Starke Eltern – Starke Kinder®» pueden reforzar la autoconfianza como progenitores y propiciar el disfrute y reducir estrés en la vida familiar.

Encontrará más información sobre el curso «Starke Eltern – Starke Kinder®» en:

www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder



CENTROS DE HIJOS Y FAMILIAS

En muchos distritos hay además centros familiares. Estos ofrecen una gran variedad de actividades para familias con niños de

todas las edades, como quedadas y grupos, apoyo diario, asesoramiento social y mucho más.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: ¿DÓNDE ENCUENTRO CURSOS Y OFERTAS?

El portal «Hamburg aktiv» presenta un resumen completo de todas las actividades educativas y de ocio en los distritos de Hamburgo: desde aqua baby y masajes para bebés hasta primeros auxilios infantiles, gimnasia posparto y yoga.

Acceda al portal aquí: www.hamburg-aktiv.info



CENTROS DE PADRES E HIJOS

¿Su hijo tiene menos de tres años y aún no tiene plaza de guardería? En muchas guarderías hay centros para padres e hijos, lo que puede ser un buen punto de encuentro. Aquí puede conocer a otros padres e intercambiar experiencias.

Además, encontrará ofertas formativas y de asesoramiento sobre todos los aspectos relacionados con la vida del bebé y la primera infancia.

Encontrará más información sobre ello en el enlace en la página 38.

En caso de dudas o inquietudes sobre la vida familiar, los teléfonos de ayuda a los padres y el asesoramiento en línea le proporcionan asistencia rápida desde casa.



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: USO DE LAS PANTALLAS

Dedíquele cada día «tiempo de calidad», donde estén presentes su bebé y usted. Deje el móvil de lado y esté presente para el bebé. De esta forma se sentirá importante y querido. Esta experiencia es necesaria para un buen desarrollo.

No exponga al bebé a dispositivos digitales. Sobreestiman el pequeño cerebro. Obtenga más información en www.bildschirmfrei-bis-3.de





¡GUARDERÍAS, LISTOS, YA!

¿Ha encontrado ya una guardería? Algunos padres comienzan a buscar durante el embarazo, mientras que otros esperan hasta después del parto. Sea como sea:

Cuanto antes, mejor, porque la demanda de plazas de guardería es alta. El buscador de guarderías le facilita la búsqueda.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: GUARDERÍAS SIN CONTRIBUCIÓN

El cuidado de los niños durante cinco horas al día con comida en la guardería es gratuito. Esto incluye las guarderías, es decir, los cuidados prestados por un cuidador infantil durante un máximo de 30 horas a la semana.

Así es como funciona: Busque una guardería y firme un acuerdo para una plaza de guardería. A continuación, solicite un vale de guardería en la oficina del distrito. Puede encontrar más información en: www.hamburg.de/kitaplatz

¿Lleva poco tiempo en Alemania y necesita apoyo? En algunos distritos hay orientadores culturales que estarán encantados de ayudarle. Puede encontrar más información en: www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen



UNA VIVIENDA SEGURA PARA LOS NIÑOS

¿Su hijo ya comienza a gatear? ¿Ya se sube a los muebles? Ya es hora de que la casa sea segura para los niños.

Por mucho cuidado que ponga puede ocurrir cualquier cosa, desde pequeñas heridas a graves emergencias.

Encontrará más información sobre el tema de la salud infantil, también en varios idiomas en: www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fi-bel-kinderunfaelle



Estos son los puntos de contacto más importantes:

Emergencias pediátricas

El fin de semana y los festivos, puede ponerse en contacto con el servicio de emergencias pediátricas de la Asociación del Seguro Médico de Hamburgo. En caso de urgencia también puede llevar al bebé a cualquier clínica pediátrica.

Clínicas pediátricas

La consulta de pediatría o las emergencias pediátricas remitirán a su hijo a una clínica pediátrica en caso necesario. Los motivos pueden ser un accidente o una enfermedad grave.

En la clínica, su hijo disfrutará de una atención integral. A menudo, el proceso de curación puede acelerarse si la madre o el padre se quedan a pasar la noche con el niño.

Encontrará todos los datos de contacto en los enlaces a partir de la página 38.

AUTOCUIDADO

El día a día con el bebé, el reajuste familiar y el déficit de sueño pueden resultar bastante estresantes. Es posible que esté agotado o que incluso sufra problemas de salud.

¡Es importante que no se encierre en este trabajo de 24 horas y recargue las pilas! Tómese descansos y haga lo que le gustaba hacer antes del parto para sentirse bien:

Pasee por la naturaleza o practique deporte, escuche música o quede con sus amigos. Planifique los pequeños descansos con determinación y regularidad para que la vida familiar del día a día no lo supongatodo. En caso de agotamiento, un tratamiento madre/padre/hijo le podría ir genial.

Encontrará más información en:

www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheits/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: RELAJACIÓN

Las pequeñas actividades y los breves ejercicios de concentración ayudan a reducir el estrés y a relajarse. Una taza de té degustada conscientemente, un recuerdo por la noche de un bonito momento del día o una breve pausa y una respiración consciente son pequeñas estrategias para aumentar el bienestar.

Cargar con el bebé, una postura inclinada al cambiarle los pañales y recogerlo, el estar constantemente alerta pueden provocar tensión. Asegúrese de relajar los hombros de vez en cuando y adoptar una postura erguida. Y es que una buena postura también puede repercutir positivamente en el estado de ánimo.

Encontrará ideas para pequeñas actividades y ejercicios para aliviar el estrés en: www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause



ASUMIR EL ROL DE PADRES

Ser padres requiere práctica. Algunos creen que todo funciona por sí solo. A veces es así, pero a menudo se necesita tiempo para adaptarse al nuevo rol de padres. Dese este tiempo. En concreto, a menudo hay que abandonar planes que se habían hecho con anterioridad. Con los niños, la vida

mucho más espontánea, lo que tiene ventajas y desventajas. Intente ver las ventajas. Como padres, también puede ser una experiencia conocer algo nuevo y hacer las cosas de otra forma. Esto hace que usted como progenitor y, sobre todo, su hijo, crezcan. Crecerán juntos como familia.



ESPACIO PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles son los siguientes pasos?

LISTA DE COMPROBACIÓN PERSONAL

Los primeros años con su hijo: estas son las ideas más importantes de este capítulo:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Inscribirse en cursos, de ser necesario | <input type="checkbox"/> Preparar la vivienda a prueba de niños |
| <input type="checkbox"/> Encontrar guardería | <input type="checkbox"/> Programar autocuidados y descansos |
| <input type="checkbox"/> Solicitar un bono de guardería | |

LOS ENLACES MÁS IMPORTANTES

Aquí encontrará todos los enlaces prácticos de este capítulo:

Guía para la familia:



Enlace: www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung

Guarderías: información sobre precios y derechos:



Enlace: www.hamburg.de/elternbeitrag

Crecimiento seguro para los niños – prevención de accidentes:

kindergesundheit-info.de



Enlace: www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen

Asesoramiento en línea y telefónico:

NummergegenKummer



Enlace: www.nummergegenkummer.de

Buscador de guarderías:



Enlace: www.hamburg.de/kita-finden

Información sobre guarderías:



Enlace: www.hamburg.de/kita

Asociación del Seguro Médico:

KVH Kassenärztliche
Vereinigung
Hamburg



Enlace: www.kvvh.net

Consulta médica:



Enlace: www.arztruf-hamburg.de

Centros de padres e hijos:



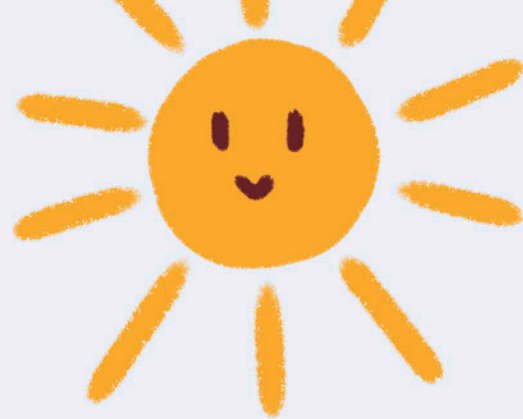
Enlace: www.hamburg.de/eltern-kind-zentren

Clínicas pediátricas:



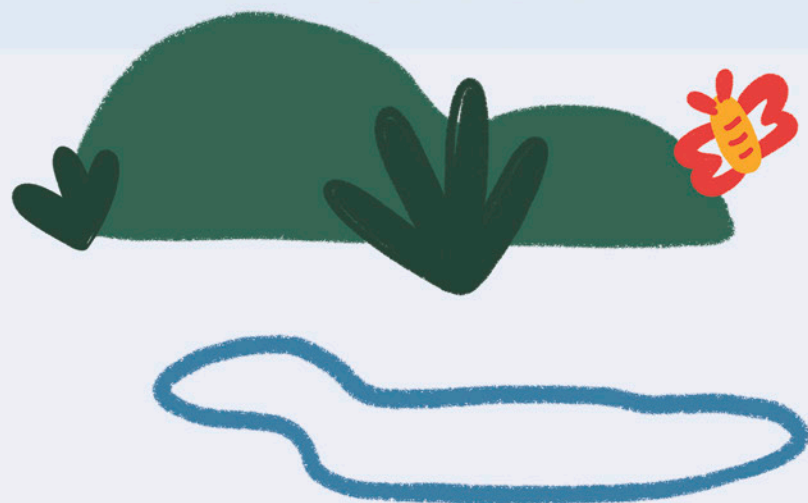
Enlace: www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder

Ser padres con retos



EL ARTE DE CRIAR HIJOS

Acaba de ser padre y está reorganizando su familia: es algo maravilloso que le colmará de felicidad. No obstante, también hay obstáculos y algunas familias **se enfrentan a retos especiales**.



NECESITAMOS APOYO

Hay muchos factores que dificultan particularmente la paternidad:

- El bebé ha nacido prematuro, está enfermo o muestra anomalías de desarrollo
- El bebé tiene dificultades para calmarse, dormir o comer
- Es padre o madre soltero/a y tiene muy poco o ningún apoyo
- Hay una separación, conflicto o violencia en la familia

- Está al borde de las fuerzas, mentalmente estresado o enfermo
- Es una persona inmigrante o refugiada y (aún) no conoce bien el país

Lo bueno: siempre hay quienes pueden ayudarle, asesorarle y apoyarle en su situación.



BEBÉS PREMATUROS Y CON ANOMALÍAS

Si su bebé ha nacido prematuramente o con complicaciones de salud, la cosa cambia. Reina la incertidumbre, las preocupaciones, ilusiones y temores. No intente superar el reto por su cuenta. Es posible que pueda hacer uso de un programa de asistencia médico-social a domicilio.

Infórmese en la clínica sobre las posibles opciones. La consulta del pediatra también está a su disposición y le puede dirigir a un centro de pediatría social para el reconocimiento y tratamiento tempranos o a un centro de intervención temprana en caso necesario.



Compartir experiencias con otros padres en situaciones similares puede ayudar a aliviar los miedos y a ganar confianza.

Encontrará información sobre los servicios de asesoramiento para padres de niños con anomalías en:
www.hamburg.de/kinder-familie



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: TRANSMITIR SEGURIDAD Y CONEXIÓN

Iniciar la vida familiar con un bebé prematuro o con dificultades de salud no es tarea sencilla. Es posible que no pueda estar con el bebé los primeros días, que reciba tratamiento o incluso que necesite estar conectado a alguna máquina.

Tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a la situación, conocer a su bebé y aceptarlo. La atención, el cariño y mucho contacto físico ayudan a construir una relación. El contacto intensivo con la piel proporciona al bebé una sensación de seguridad y conexión. Encontrará más información en: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/fruehgeburt

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind





ACABO DE LLEGAR A ALEMANIA

Es posible que no lleve mucho tiempo en Alemania y que muchas cosas le resulten nuevas. Es posible que en su país de origen se trate la paternidad de forma similar o diferente a la manera en que lo hacemos aquí. No siempre es sencillo orientarse, pensar en todo y encontrar el camino adecuado para el bebé y usted.

En muchos distritos hay orientadores de padres y madres que pueden ayudarle en su lengua materna. Además, existen centros de asesoramiento en los que incluso es posible que se hable su lengua materna.

Si se halla en Alemania sin papeles o sin permiso de residencia válido, o si no tiene seguro médico, también hay subvenciones disponibles. En función de lo que busque, puede obtenerlo a través de asesoramiento social, jurídico o médico, tanto para usted como para su bebé.

Encontrará aquí a los orientadores de padres y madres:
www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte



ESTRÉS Y ENFERMEDADES MENTALES

En ocasiones nos encontramos ante situaciones que nos resultan demasiado grandes para manejarlas (por nuestra cuenta).

Si sufre depresión posparto, se sentirá hundida y agotada. El bebé le generará ansiedad. Es posible que quiera recuperar su vida anterior.

Si constantemente siente temor y sin ánimo, pueden ser síntomas de una depresión posparto. Es algo que le ocurre a un diez por ciento de las mujeres después de dar a luz. Consulte a un ginecólogo o médico de cabecera o acuda a un ambulatorio especializado.

Encontrará puntos de encuentro en el cuadernillo adjunto.

Los conflictos frecuentes en la pareja, una separación, circunstancias vitales complicadas o los retos de ser familia monoparental también pueden ser muy estresantes. Pida ayuda, por su salud y la de su bebé. Encontrará información sobre «familias monoparentales» en la **página 24**.

Encontrará una guía con opciones de ayuda en: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: CONFLICTOS Y VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Todas las personas tienen derecho a sentirse seguras y a no sufrir daños. Si surge un conflicto en la familia que derive en enfrentamientos físicos, actúe: Abandone la situación y póngase a salvo junto con el bebé.

Encontrará ayuda aquí:

Hamburger Frauenhäuser: centro de coordinación y asistencia «24/7»

Teléfono: 040 800041000

Correo electrónico: schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

Teléfono de ayuda «Gewalt gegen Frauen», violencia contra las mujeres

Teléfono: 116016

Ayuda y asesoramiento para padres

www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner





DEL CUIDADO FÁCIL AL DINAMISMO

Los bebés se diferencian por sus etapas de desarrollo y comportamiento. Incluso cuando empiezan a gatear, algunos son fáciles de cuidar y otros suponen un reto. Estos últimos suelen requerir mucha cercanía y atención, por ejemplo. Tienen una enorme cantidad de energía y muchas ganas de moverse,

están inquietos y les resulta complicado dormirse. Todo ello puede suponer un mayor esfuerzo para los padres. En cuanto empiece a sentirse agobiado o desamparado, solicite asesoramiento y apoyo.

INFORMACIÓN DE UTILIDAD: EVITAR LA MIRADA

¿Su bebé se aleja de usted ocasionalmente? Es completamente normal. A los bebés les encantan las caras y el contacto, pero con tantas nuevas experiencias, los pequeños cerebros pueden sobreestimularse. Es posible que el bebé se muestre inquieto o llore. Dele descansos para que pueda descansar.



OBTENGA AYUDA TEMPRANA

Para empezar con buen pie la vida familiar aproveche la amplia oferta local y de todo Hamburgo. ¡No se quede con las preguntas sin responder!

Encontrará el enlace a la ayuda temprana en la página 15.

El Servicio Social General (ASD) del servicio

social para menores también le ayuda en caso de preguntas sobre paternidad, si en el día a día supone una gran carga.

Encontrará más información en:
www.hamburg.de/jugendamt



INFORMACIÓN DE UTILIDAD: PÁGINAS WEB ÚTILES

Aquí encontrará más información sobre este folleto:

Asuntos como

- Formación y asesoramiento familiar
- Familia y empleo
- Ayudas financieras para familias
- Guarderías
- Derechos de custodia

www.hamburg.de/familienwegweiser



El Ministerio Federal de la Familia le informa sobre

- Los logros principales
- Las normas jurídicas
- Los servicios de asesoramiento de apoyo a los padres
- La cuantía del subsidio parental (calculadora del subsidio parental)

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie



Encontrará más información sobre asesoramiento y apoyo a las familias de Hamburgo aquí:

www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig



ESPACIO PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles son los siguientes pasos?

LISTA DE COMPROBACIÓN PERSONAL

Ser padres con retos –estas son las ideas más importantes de este capítulo:

- ☐ Recorra a expertos en el caso de bebés prematuros o con trastornos de salud
- ☐ Pida ayuda en caso de barreras lingüísticas
- ☐ Consiga ayuda en caso de conflictos familiares y violencia
- ☐ Por lo general, se recomienda pedir ayuda pronto

LOS ENLACES MÁS IMPORTANTES

Aquí encontrará todos los enlaces y direcciones importantes de este capítulo:

Guía para personas refugiadas e inmigrantes:



Enlace: www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten

Ayudas para niños con discapacidad, multilingüe



Enlace: www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen

Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene:



Enlace: www.fruehstart-hamburg.de

LOS PUNTOS DE CONTACTO EN HAMBURGO

El cuaderno de direcciones contiene todos los puntos de contacto importantes. Empezando por las direcciones generales a las que puede acceder independientemente de donde viva, encontrará también ofertas especiales de su distrito de Hamburgo ordenadas por temas.



AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría dar las gracias a todos los que han colaborado en la elaboración de este folleto. Queremos dar las gracias especialmente a los participantes, padres y madres y expertos comprometidos en el taller de participación de septiembre de 2022, en el que surgieron ideas constructivas y novedosas que han dado forma al nuevo folleto.

Muchas gracias al grupo del proyecto: Susanne Hüttenhain, Coordinadora Estatal de Ayuda Temprana de Hamburgo, Administración Social, y sus compañeros Birgit Aßmann, Stephanie Ganske y Ralf Slüter, de la Asociación para la Protección de la Infancia de Hamburgo.



Aviso legal

Aviso legal

Departamento de Trabajo, Salud, Asuntos Sociales, Familia e Integración (Administración Social)
Referat für Öffentlichkeitsarbeit
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg

Der Kinderschutzbund Landesverband Hamburg e.V.
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte
20535 Hamburg

☎ 040 4329270
@ info@kinderschutzbund-hamburg.de
🏠 www.kinderschutzbund-hamburg.de

Diseño

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

Fotografías

www.gettyimages.de
www.istockphoto.com

Folleto

El folleto «¿Quién me acompaña...» puede solicitarse de forma gratuita por correo electrónico en bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de.

Además, el folleto se puede descargar en www.hamburg.de/fruehe-hilfen.

Versión

Febrero 2024

NÚMEROS DE TELÉFONO DE EMERGENCIAS

Emergencias, teléfono: 112

Las ambulancias de salvamento y emergencia llegan al lugar en pocos minutos.

Emergencias médicas Hamburgo, teléfono: 116117

El teléfono está operativo las veinticuatro horas del día y ofrece asesoramiento médico sobre problemas médicos.

Centro de toxicología, teléfono: 0551 19240

Encargado de Bremen, Hamburgo, Baja Sajonia y Schleswig-Holstein.

Patrocinado por:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

