

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS

PRUEBAS DE EMBARAZO	
Llame para hacer una cita.	
Birthright/Derecho a Nacer de WS GRATIS	336-774-0456
Clínica de Planificación familiar –(Forsyth) Departamento de Salud Publica**	336-703-3100
Planned Parenthood/Winston-Salem Health Center ** (Planear para ser Padres)	336-768-2980
Centro de Cuidado Prenatal Salem GRATIS	336-760-3680
Today's Woman and Wellness Center GRATIS (los lunes 3-5pm solamente, solo residentes del Código 27105)	336-722-1818
**Lugares que ofrecen costos reducidos.	

CONTROL Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR	
Clínica de Planificación familiar –(Forsyth) Departamento de Salud Publica**	336-703-3100
NC Emergency Contraception Hotline Línea de Contraceptivos de Emergencia de NC	866-942-7762
Planned Parenthood/Clases educativas para Padres en Winston-Salem Health Center	336-768-2980
**Los proveedores de cuidado paternal mencionados abajo también ofrecen estos servicios.	

CLASES DE AYUDA PARA EL PARTO	
Clases de Lamaze - Condado de Forsyth Departamento de Salud Publica	336-703-3200
Forsyth Health Connection – incluye Nacimiento y empiezo de crecimiento, clases de cómo usar Resucitación Cardio pulmonar (RCP) para infantes/niños, una visita al hospital y clases para los hermanos/as etc.	336-718-7000
Today's Woman Health and Wellness Center	336-722-1818
Para información sobre proveedores privados de Cuidados Prenatales, revisar la guía telefónica.	

APOYO DE PARTERAS - BIRTH DOULAS (Compañeras de parto)	
CAPPA – Childbirth and Postpartum Professional Association www.cappa.net	336-692-2772
DONA – Doulas of North America www.dona.org	888-788-3662
PADA – Piedmont Area Doula Association www.padanc.org	336-397-1008 336-469-0313

CENTROS PARA LA INFERTILIDAD	
Chapel Hill Tubal Reversal Center Centro para restituir la ligación de tubos	800-872-1931
Wake Forest University School of Medicine	336-716-6476 336-716-4141

PROVEEDORES DE CUIDADO PRENATAL

Ardmore Family Practice Comprehensive Family and Maternity Care	336-659-0076
Center for Women's Health	336-992-5120
Downtown Health Plaza (costos reducidos)	336-713-9800
Family Health Center – Pineridge Family Practice and Community Care	336-896-1100
Hawthorne OB/GYN Associates, PA	336-768-3632
High Point OB/GYN	336-802-2120
Lyndhurst Gynecologic Associates, PA Winston-Salem office Kernersville office Mt. Airy office	336-765-9350 336-993-4532 336-789-9076
Maplewood Medical Center (Dr. T. Brown)	336-760-2821
Pine west OB/GYN, Inc.	336-885-0149
Southside United Health & Wellness Center	336-293-8728
Today's Woman Health and Wellness Center (costos reducidos)	336-722-1818
Triad Women's Center (High Point)	336-841-6574
Dr. Thomas Valoras & Dr. Andrew Lewis	336-659-4777
WFUBMC Community Physicians	336-896-1100
Wake Forest Women's Health Care (King)	336-985-2100
Wake Forest Baptist Health - Family Practice	336-716-4479
Wake Forest University - OB/GYN Comprehensive Fetal Care Center	336-716-4039
Dr. Jonathan Weston	336-725-8874
Winston-Salem Womancare, PA (Se acepta Medicaid de Pacientes establecidos)	336-765-5470
Women's Care of Lexington	336-243-2431
Todos los proveedores aceptan Medicaid.	

CLASES PRENATALES Y DE PATERNIDAD

Clases Prenatales para los padres – Educación de Salud Familiar y Alcance a la Comunidad, Departamento de Salud Publica en Forsyth. Incluye clases de cómo usar RCP para infantes/niños.	336-703-3206 336-703-3194
Forsyth Hope Connections Clases de masajes para infantes, prenatal y yoga postnatal.	336-718-7000
HOPE Classes - Salem Pregnancy Care	336-760-3680
Imprints	336-713-9732
The Parent Review / Información a Padres una pagina (Web) de información semanal para los que van a ser padres/familia, hasta la edad de 3 años, www.forsythmedicalcenter.org	PRESIONE "services" and "women's"
Today's Woman Health and Wellness Center	336-722-1818
Welcome Baby/ Bienvenido Bebé	336-725-2229

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

OPCIONES SOBRE LA ADOPCION	
Birthright of Winston-Salem (Derecho a Nacer de Winston Salem)	336-774-0456
Catholic Social Serv. (Servicios Católicos Soc.)	336-727-0705
Children's Home Society (línea de consejería 24 horas)	800-632-1400
Family Services	336-722-8173
Forsyth County Department of Social Services (Departamento de Servicios Soc.)	336-703-3656
Salem Pregnancy Care Center	336-760-3680

OPCIONES SOBRE EL ABORTO	
Forsyth Women's Clinic, Inc.	336-768-2980
A Woman's Choice of North Carolina	336-632-9999

APOYO PARA ADOLESCENTES EMBARAZADAS	
Departamento de Salud Publica en Forsyth – Pregnancy Care Management	336-703-3200
Hand to Hand - Catholic Social Services	336-725-4263
Imprints	336-713-9732
My Aunt's House (Prog. La Casa de mi Tia)	336-721-7674
Nest of Love (Prog. Nido de Amor)	336-414-9906
Trabajadora social para madres adolescentes y sus niños - Winston-Salem/Escuelas, Condado Forsyth	336-414-0875 336-345-8693 (línea bilingüe)
Teen Hope Classes - Salem Pregnancy Care	336-760-3680

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR	
Departamento de Salud Publica en Forsyth – Clases para mujeres embarazadas	336-703-3391

El programa **Coordinación de Cuidados del embarazo** (Pregnancy Care Management) en el Departamento de Salud del Condado Forsyth provee servicios de gestión para las mujeres embarazadas de alto riesgo por su embarazo y dos meses postparto por una trabajadora social o enfermera.

¿Que hará por usted un Coordinador de Cuidados del embarazo?

- Ayudar a identificar sus necesidades y hacerle un plan.
- Trabajar con usted y su doctor para atender sus necesidades
- Arreglar transportación a citas médicas, si es necesario.
- Ayudar a controlar medicinas que usted tal vez tiene.
- Colaborar con usted para asegurar que usted tenga un bebe saludable.

Para información adicional, por favor llame a
336-703-3200.

SERVICIOS DE VIVIENDA PARA MUJERES EMBARAZADAS	
De'Asja's House, IMPACT, Inc.	336-602-1450
Family Services (Servicios Familiares)	336-722-8173
Florence Crittenton Services	800-448-0024
Refuge Enrichment Center (centro de Refugio)	336-725-6132
Room at the Inn	336-996-3788

Envia la palabra **BEBE** al 511411

Inscribese para recibir textos y reciba mensajes de información cada semana en su celular para ayudarle durante su embarazo y el primer año de vida de su bebe! Text4baby es un programa educacional de National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.

¡LOS MENSAJES DE TEXTO SON GRATIS!
www.text4baby.org

¡PREVENGA EL PARTO PREMATURO!
El parto prematuro puede ocurrir cuando usted comienza el parto entre las semanas 20 y 37 de embarazo. Esto es muy temprano para que su bebé nazca.

CONOZCA LAS SEÑALES DEL PARTO PREMATURO

- Contracciones que hacen que su barriga se endurezca mucho cada 10 minutos o con más frecuencia
- Cambio en el color de su flujo, o sangrado vaginal
- La sensación de que su bebé está empujando hacia abajo. A esto se le llama presión pélvica.
- Dolor débil en la parte baja de la espalda
- Cólicos como si tuviera la regla o el período
- Dolor de barriga con o sin diarrea

SEPA QUÉ HACER

Llame a su proveedor de salud (enfermera, médico, partera) o vaya al hospital inmediatamente si piensa que está teniendo un parto prematuro o tiene alguna de las señales

Llame aunque solamente tenga una señal.

SU PROVEEDOR DE SALUD LE DIRÁ QUE:

Vaya al consultorio o al hospital

Deje de hacer lo que estaba haciendo y descanse sobre su lado izquierdo por una hora.

Beba de 2 a 3 vasos de agua o jugo (no tome café ni gaseosa)

Si los síntomas empeoran o no desaparecen después de una hora, llame a su proveedor de salud de nuevo o vaya al hospital. Si los síntomas mejoran, descanse por el resto del día.

Proveído por: La Fundación de March of Dimes

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

RECURSOS PARA PADRES

APOYO LEGAL	
Children's Law Center	336-725-9166
Lawyer Referral Serv./Ref. de abogados	800-662-7407
Legal Aid Society North Carolina	336-725-9162

LACTANCIA	
Ameda (equipo de amamantar para rentar)	877-992-6332 ext. 2629
Imprints	336-713-9732
La Leche League - llame a First Line	336-703-3000
Medela, Inc. (equipo de amamantar para rentar)	800-TELL-YOU (800-835-5968)
Forsyth Medical Center Nursing Mother's Center and Nursing Matters: Grupo de apoyo gratis	336-718-5636
Women, Infants and Children (WIC) – Forsyth County Department of Public Health	336-703-3359

CUIDADO DE NIÑOS	
Child Care Aware (línea nacional de información) www.childcareaware.org	800-424-2246
Child Care Resource and Referrals Work Family Resource Center (Servicios en Inglés y Español) www.workfamilyresource.org	336-761-5100 800-937-7610
Financial Assistance for Childcare	
<ul style="list-style-type: none"> • Department of Social Services • Work Family Resource Center 	336-703-3805 336-761-5100
Grow a Child pagina Internet de –Recursos locales (www.growachild.org)	
Family Services Child Development	336-727-0617
NC PK	336-714-7520
NC Division of Child Development (http://ncchildcare.dhhs.state.nc.us)	800-859-0829
Smart Start of Forsyth County	336-725-6011
Winston-Salem/Forsyth County Schools Programa de Pre-Kinder	336-771-4731

VIOLENCIA DOMESTICA	
Battered Women's Shelter –Servicios de Albergue (Numero para crisis las 24 horas), Family Services	336-723-8125
Para Emergencias	911
National Domestic Violence Hotline – Línea Nacional sobre Violencia Domestica	800-799-7233
Next Step Ministries (Refugio)	336-413-5858
Safe on Seven	336-761-2320
24 hour sexual assault crises line – Línea de agresión sexual de las 24 horas	336-722-4457

CONSEJERÍA E INTERVENCIÓN DE CRISIS	
ACCESS – CenterPoint Crisis Line	888-581-9988
Association in Christian Counseling	336-896-0065
Battered Women's Shelter (Refugio para Mujeres Golpeadas)	333-723-8125
CareNet of the Triad	336-716-0822
Catholic Social Services	336-714-3232
CenterPoint Human Services – ver la página de web para la lista de proveedores www.cphs.org	888-581-9988
Child Abuse Crisis Intervention (Intervención de Crisis en Abuso de Niños)	800-4-A-CHILD (800-4-2-24453)
Child Protective Services – Forsyth County Department of Social Services	336-703-3500
Exchange/SCAN	336-748-9028
Family Services	336-722-8173
Forsyth Medical Center (Hospital Forsyth) Grupo de Apoyo, Equilibrarse Después del bebe. Equilibrarse Después del Bebe, línea de Ayuda.	336-718-5888 877-395-6667
Insight Human Services	336-725-8389
Postpartum Depression Helpline (Nacional) www.postpartum.net	800-944-4773
Safe Surrender www.safesurrender.net	336-FOR-BABY (800-367-2229)
Trinity Center	336-725-3999
Welcome Baby (Servicio 24 Hrs)	336-725-2229
Community Choices, Inc. Women's and Infants Services for Health (WISH)	336-607-8513
Youth Opportunities	336-724-1412

APOYO PATERNAL	
Fathers and Friends - Forsyth County Department of Public Health	336-703-3183 336-703-3391
Fathers Matter – Welcome Baby	336-725-2229
Imprints	336-713-9732

ASISTENCIA ECONÓMICA PARA LA SALUD	
Health Care ACCESS	336-723-6565
Health Check/Health Choice - Forsyth County Department of Public Health (seguro médico de bajo costo para niños)	336-703-3223
Medicaid - Forsyth County Department of Social Services	336-703-3803
North Carolina Family Planning Waiver	800-367-2229
Pregnant Women's Medicaid	336-703-3803

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

SALUD DENTAL COMUNITARIA	
Smilestarters (de 1-20 años) **	336-777-1272
Cleveland Avenue Dental Center**	336-703-3090
FTCC Dental Hygiene Clinic (de 3 años en adelante, servicios limitados, costos reducidos)	336-734-7550
Dr. Perry Jeffries (de 1-18 años) **	336-748-0033
Dr. Suzanne Newsome (de 3 años en adelante) **	336-945-2403
Dr. Yen Nyugen (de 3 años en adelante) **	336-245-2690
Dr. Mark Oliver (de 6 años en adelante) **	336-724-5084
Dr. Eric Sadler (Solo se aceptan adultos con Medicaid para hacerse dentaduras, parciales y extracciones.) **	336-744-1300
Dr. Bruce Peller y Dr. Paula Henao	336-759-0651
Dr. Sidney Teague II (Solo se aceptan adultos con Medicaid para servicios específicos.)	336-765-6315
Rescue Mission Dental Clinic (717 Oak Street. 2° y 4° Jueves de cada mes, llegue antes de las 6:45 am. Se atenderán por orden de llegada, <i>GRATIS</i>)	336-723-1848
**Se acepta Medicaid y Health Choice Para todas las mujeres embarazadas es aconsejable que reciban un chequeo rutinario dental durante el embarazo.	

SERVICIOS DE SALUD	
Bethany Baptist Church Medical Clinic (Sábado, 9am a 12pm)	336-767-0760
Community Care Center	336-723-7904
Downtown Health Plaza (cobro reducido) Horarios extendidos: Lun. a Vie. 8 am – 8 pm Sab. 9 am – 1 pm Dom. 1 pm – 5 pm	336-713-9800
Clinica de Inmunizaciones e información – Departamento de Salud Publica Forsyth	336-703-3314 336-703-3100
Green Street United Methodist Church Health Clinic (Miércoles, 6:30pm-7:15pm)	336-722-8379
Med-Aid/Forsyth, Stokes, Davie Co.	336-714-2359
Old Town Medical Clinic	336-924-1552
Rescue Mission Medical Clinic, 717 Oak Street (cada Jueves, 7-9am, adultos solamente)	336-723-1848
Southside United Health & Wellness Center	336-293-8728
Southside Baptist Church Clinic	336-723-0395
Today's Woman Health and Wellness Center	336-722-1818
Trinity Moravian Church-Sunnyside Clinic (1° y 3° Jueves, 5:30-7:30 pm)	336-703-3200
Gratis o a costo reducido para niños	

APOYO FAMILIAR Y EDUCACIÓN	
Alpha and Omega Church	336-748-8797
American Academy of Pediatrics (nacional) www.aap.org	800-433-9016
American Red Cross (clases de cómo usar RCP para infantes/niños)	336-724-0511
American Lung Association of North Carolina (La Asociación del pulmón)	800-892-5662
Católica Social Services	336-727-0705
Childhood Lead Poisoning Prevention Program	336-703-3174
Exchange/SCAN - Parent Aide Services	336-748-9028
Experiment in Self-Reliance (ESR)	336-722-9400
Family Services	336-722-8173
Forsyth Medical Center – lenguaje a señas para bebés, RCP Infantes/Niños, Clases de masajes para infantes.	336-718-7000
Forsyth Technical Community College	336-723-0371
Goodwill Industries of NWNC	336-724-3621
Hand to Hand (para madres adolescentes Catholic Social Services)	336-725-4263
Healthy Start/Baby Love Plus - Forsyth County Department of Public Health	336-703-3189
Heartstrings Pregnancy and Infant Loss Support	336-335-9931
Homecoming Program	336-896-3100
Imprints	336-713-9732 336-722-6296
Insight Human Services	336-725-8389
Parents Without Partners	336-788-1951
Twins Club	336-924-0214
Welcome Baby – programa de visitas en el hogar,	336-725-2229

ACTIVIDADES PARA NIÑOS	
Barnes and Noble Bookstore	336-774-0800
Central YMCA	336-721-2100 x2040
Children's Museum of Winston-Salem	336-723-9111
Children's Theatre of Winston-Salem	336-725-4531
Forsyth County 4-H Clubs	336-703-2850
Librería Pub. Condado Forsyth (lecturas)	336-727-2264
Old Salem Museums and Gardens	888-653-7253
Sciworks	336-767-6730
Tanglewood Park	336-778-6300
Triad Mommies www.triadmommies.com	
Winston-Salem Parks and Recreation	336-727-2063

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

ASISTENCIA ECONÓMICA	
Catholic Social Services	336-727-0705
Child Support Enforcement	336-703-3801
Crisis Control Ministries	336-724-7453
Crisis Intervention Program	336-703-3785
Forsyth County Fire Department (Bomberos) (detectores de humo)	336-727-8084
Home Savers USA	800-452-9572
Rescue Mission	336-723-1848
Social Security Administration	336-767-3736
Sunnyside Ministry of the Moravian Church	336-724-7558
Triad First in Families	336-724-1412
Ways to Work	336-722-8173
Wee Care Shoppe at Catholic Social Services	336-727-0705

HOSPITALES	
Brenner Children's Hospital	336-713-0000
Forsyth Medical Center	336-718-5000
Wake Forest University Baptist Medical Center	336-716-2011
SI TIENE UNA EMERGENCIA LLAME	911

SERVICIOS DE VIVIENDA	
Childhood Lead Poisoning Prevention Program	336-703-3174
De'Asja's House, IMPACT, Inc.	336-602-1450
Experiment in Self Reliance (ESR)	336-722-9400
Family Services Women's Shelter	336-723-8125
Programa Forsyth IDA y otros servicios	336-703-2680
Habitat for Humanity, Inc.	336-765-8854
Housing Authority of Winston-Salem	336-727-8500
Salvation Army Shelter	336-722-8721

SEGURIDAD	
Sheriff del Condado Forsyth	336-727-2112
Departamento de la Policía, Kernersville	336-996-3177
Departamento de la Policía Winston-Salem	336-773-7700
Para emergencias	911

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR	
Forsyth County Department of Public Health – clases para mujeres embarazadas	336-703-3391
Fresh Start - American Cancer Society	336-834-0844
North Carolina Quitline - 1-800-QUIT-NOW (apoyo personal y gratis hasta la medianoche todos los días)	800-784-8669

NUTRICIÓN	
Expanded Foods Nutrition Education Program (EFNEP) – Cooperative Extension Service	336-703-2850
Food Stamps – Forsyth County Department of Social Services	336-703-3800
Nursing Mothers' Center – Forsyth Medical Center	336-718-5636
Women, Infants and Children (WIC) – Forsyth County Department of Public Health	336-703-3100

INFORMACIÓN GENERAL, REFERENCIAS Y RECURSOS	
Certificados de Nacimiento - Forsyth County Register of Deeds (Registro Civil)	336-703-2700
CareLine	800-662-7030
First Line of Forsyth County	336-703-3000
Forsyth Family (revista mensual) www.forsythfamilymagazine.com	888-892-3204
Forsyth Medical Center – línea en español para la mujer	336-718-3788
Forsyth Woman (revista mensual) www.forsythwoman.com	336-749-1947
March of Dimes Birth Defects Foundation	336-723-4386
NC Family Health Resource Line	800-367-2229
Piedmont Parent (revista mensual) www.piedmontparent.com	336-983-4789
United Way 211 llame al 211 o	800-788-7232

APOYO PARA EL ABUSO DE DROGAS	
Community Choices, Inc. - Women's and Infants Services for Health (WISH)	336-397-7500
Fetal Alcohol and Drug Program at Wake Forest University Baptist Medical Center	336-716-2011 800-532-2011
Insight Human Services	336-725-8389
Service Access Line at Center Point	888-581-9988

APOYO SOCIAL	
Battered Women's Shelter Crisis Line, Servicios 24 horas –Centro Para la mujer abusada	336-723-8125
CenterPoint Human Services – vea a la página de web. para la lista de proveedores www.cphs.org	888-581-9988
Family Services	336-722-8173
Forsyth County Department of Public Health – Pregnancy Care Management	336-703-3200
Heartstrings Pregnancy and Infant Loss Support (Apoyo Para Perdida Infantil)	336-335-9931
Imprints	336-713-9732
Pregnancy Resource and Referral Healthy Start/Baby Love Plus - Forsyth County Department of Public Health	336-703-3207 336-703-3189
Welcome Baby	336-725-2229

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

PEDIATRÍA Todos aceptan Medicaid	
Arcadia Family Practice	336-764-2324
Ardmore Family Practice	336-659-0076
Cedar Creek Family Medicine	336-784-0505
Clemmons Family Practice	336-766-6473
Downtown Health Plaza (costos reducidos) Nuevo Horario extendido: Lunes – 5:15pm - 7 pm Sabado – 9:15am - 12 pm Domingo – 1pm - 5 pm	336-713-9800
Family Medical Associates of Lewisville	336-712-0700
Ford, Simpson, Lively and Rice Peds	336-794-3380
Forsyth Family Practice	336-768-9515
Forsyth Pediatrics – Robinhood Road	336-718-8000
Forsyth Pediatrics – Westgate	336-718-7777
Kernersville Family Practice	336-993-8181
Kernersville Pediatrics	336-996-3001
Kernersville Primary Care	336-993-1618
Maplewood Family Practice	336-718-0800
North Point Medical Associates	336-759-7596
Peace Haven Family Medicine	336-760-5400
Piedmont Triad Family Medicine	336-993-2224
Pine Ridge Family Practice	336-896-1100
Salem Family Practice	336-718-7800
Stallings and Billings Family Practice	336-969-9158
Southside United Health & Wellness Center	336-293-8728
Today's Woman Health and Wellness Center	336-722-1818
Total Family Care of Winston-Salem	336-760-8380
Wake Forest University Family Physicians	336-716-4479
Walkertown Family Practice	336-595-3699
West Forsyth Family Practice	336-766-0547
Westgate Pediatrics	336-774-0710
Winston East Pediatrics	336-713-8860
Winston-Salem Health Care	336-718-1000
Winston-Salem Pediatrics	336-765-9000



Forsyth County Healthy Start Baby Love Plus esta comprometido a promover la salud de mujeres, niños y sus familias para satisfacer diferentes segmentos de educación en la comunidad y ofrecer apoyo en adquirir servicios locales. Nuestro enfoque es el centro de conversaciones de la comunidad para hablar de temas de salud y preocupaciones de las nuevas mamás, mujeres, niños y las familias. Nosotros ofrecemos un seguimiento del post parto hasta por dos años por familia (si es necesario).

Visítenos en **Facebook** para aprender más acerca de nuestro trabajo y únase a nosotros en discusiones en temas de salud, relacionados con mujeres, niños y familias.

Llame al **336-703-3189**.

NECESIDADES ESPECIALES

ABC of NC Child Development Center	336-251-1180
AIDS Care Service, Inc.	336-777-0116
Amos Cottage Therapeutic Day Program	336-713-7492
Autismo Sociedad de Carolina del Norte	800-442-2762
Child Coordination for Children (CC4C) at the Forsyth County Department of Public Health (Coordinación para Niños)	336-703-3242
Children's Center for the Physically Disabled (Centro para Niños Discapacitados)	336-727-2440
Family Support Network	336-924-5301
Genetic Counseling/Consejería Genética	336-774-2410
Governor Morehead's Preschool for the Visually Impaired (Perdida Visual)	336-334-3748
Educational Services for the Deaf and Blind	336-273-6462
Kids Plus Program (guardería para niños con problemas de comportamiento) -Cook Elementary School	336-727-2784
Piedmont Down Syndrome Support Network Apoyo del Síndrome de Down	336-759-9619
Ronald McDonald House	336-723-0228
Special Children's Sch. Escuela especial / Niños	336-924-9309
The Special Needs Help Line	800-737-3028

TRANSPORTACION

Winston-Salem Transit Authority (www.wstransit.com)	336-727-2000
---	--------------

SERVICIOS HISPANOS

Casa Guadalupe - Catholic Social Services	336-727-4745
Imprints	336-713-9732
International Center – FTCC	336-631-1325
Servicios Hispanos /Hispanic Service - Forsyth County Public Library	336-703-2907
International Corps Community Center (Clases de Inglés /ESL)	336-499-1196
NC Family Health Resource Line	800-976-1922
Salvation Army Hispanic Services	336-788-7502

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

CLÍNICA DE WIC

WIC es la abreviatura en inglés de *Women, Infants, and Children* (Mujeres, Infantes, y Niños) y también se llama el Programa de Nutrición Complementaria para Mujeres, Infantes, y Niños. El Programa WIC, en el Condado de Forsyth, cuenta con personal bilingüe (inglés o español).

CLASES DE AMAMANTAR



¿Quién es elegible?

WIC está disponible para las mujeres que están embarazadas, amamantando, o en post-parto, así como a infantes y niños hasta los cinco años. La persona interesada en WIC, debe llamar primero al 336- 703 -3100 para hacer una cita y determinar si la es elegible o no.

Para participar, la persona debe:

	Ser residente del Condado de Forsyth. Mostrar un documento de identificación, prueba de residencia y de ingresos.
	Tener un ingreso familiar menos de 185% del índice de pobreza de los EEUU. Por ejemplo, para calificar para una familia de dos personas, el ingreso máximo debe ser \$25,327 por año ó \$488 por semana. Una persona que tiene <i>Medicaid</i> , <i>Work First Families Assistance (TANF)</i> , o Estampillas de Comida automáticamente es elegible para este programa.
	Tener un riesgo nutricional: Una nutricionista u otro profesional de salud hará una orientación del riesgo nutricional sin ningún costo al participante, usualmente en la oficina local de WIC.

<p>Clase de alimentación de Infantes # 1 Temas incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beneficios de amamantar Los mitos de dar pecho 	<p>Inglés</p> <ul style="list-style-type: none"> Monday at 1:30 pm Wednesday at 8:30 am Wednesday at 5:30 pm (on the 2nd Wednesday of the month only) <p>Español</p> <ul style="list-style-type: none"> Martes a las 2 pm
<p>Clase de alimentación de Infantes # 2 Temas incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Posición correcta para que el bebe se prenda al seno Diferentes posiciones mientras amamanta 	<p>English</p> <ul style="list-style-type: none"> Monday at 2:30 pm Wednesday at 9:30 am Wednesday at 6:15 pm (2nd Wednesday of the month only) <p>Español</p> <ul style="list-style-type: none"> 1^{er} y 3^{er} Viernes de cada mes a las 10:30 am 1^{er} y 3^{er} Miércoles de cada mes a las 5:30 pm
<p>Clase de alimentación de Infantes # 3 Temas incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Como pompear la leche del seno cuando no puede dar de lactar Como guardar de una manera apropiada la leche materna e introducción a la formula 	<p>English</p> <ul style="list-style-type: none"> Monday at 3:30 pm (1st and 2nd Monday of the month only) Wednesday at 10:30 am (3rd Wednesday of the month only) Wednesday at 5:30 pm (4th Wednesday of the month only) <p>Español</p> <p>Instruida en la Clase II</p>
<p><i>*Espacio limitado: las clases pueden ser programadas con WIC, solo para clientes de WIC. Clientes que no son elegibles para WIC deben llamar a Sheila Britt-Smith al (336) 703-3334 para programarle una clase.</i></p>	

Horario de WIC

Departamento de Salud Pública, Condado Forsyth
336-703-3336 o 336-703-3100

Localidad: 799 N. Highland Avenue
Winston-Salem, NC 27101

Clínica 5

Citas

Se requiere cita para recibir los servicios.

Para citas llame al (336) 703-3336 ó 703-3100

Horario de la Clínica

lun, mar, juev y vie: 7:45 AM a 5:00 PM
(la última cita es a las 4:15 PM)
Miércoles: 7:45 AM a 7:30 PM
(la última cita es a las 7 PM)

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

VACUNAS REQUERIDAS

Vacunas	Edades del Niño/a
DTaP (Difteria, Tétanos, Tosferina)	2, 4, 6 & 12-18 meses, 4-6 años
IPV (Polio)	2, 4, 6 & 12-18 meses, 4-6 años
MMR (Sarampión, paperas, Rubeola)	12-15 meses, 4-6 años
HiB (Haemophilus B)	2, 4 & 12-15 meses
Hepatitis B	Al nacer, 1-2 meses, 6-18 meses
Varicela	12-18 meses, 4-6 años
Prevnar (Neumocócica conjugada)	2, 4, 6 & 12-15 meses
Rotavirus	2, 4 & 6 meses
Influenza	Cada año
Hepatitis A	12-23 meses (2 veces)

Las vacunas requeridas por la Ley de Inmunizaciones de NC están en letras negras.

CLÍNICA DE VACUNACIÓN

Departamento de Salud Publica, Condado Forsyth
336-703-3100

Localidad: 799 N. Highland Avenue
Winston-Salem, NC 27101

Clínica 3

Costo

Inmunizaciones requeridas por el estado son gratis.

Citas

En orden de llegada.

Horario de Clínicas

lun., mar., mier., de: 8:30 AM - 3:45 PM

Jueves de: 9:30 AM- 6:45 PM

Viernes: 8:30 AM - 11:45 PM

Clínicas Comunitarias

Trinity Moravian Church

220 E. Sprague St.

1^{er} y 3^{er} Jueves de cada mes....5:30 PM - 7:30 PM

Bethany Baptist Church

600 Old Hollow Road

2^{ndo} Sábado de cada mes.....9:00 AM – 12 PM

Horario de la Clínica de Planificación Familiar
Departamento de Salud Publica, Condado Forsyth
336-703-3100

Localidad: 799 N. Highland Avenue
Winston-Salem, NC 27101

Clínica 1

Costo

El costo se determina según el salario del cliente.

Citas

Se requiere cita para servicios.

Llame al 336-703-3100

Horario de la Clínica

Lun., mar, mier. : 8:30 AM - 3:45 PM

Jives : 9:30 am - 6:45 pm

Viersen: 8:30 am - 11:45 am

Pregúntenos sobre acceso libre.

A Partir de Diciembre 2011

Ofrecemos a nuestros clientes Servicios de Planificación Familiar, en las primeras 24 horas después de haber llamado y darles una cita para disminuir el tiempo de espera.



Horas de acceso libre:

Lunes: 9:00-10:00 am & 1:00-2:00pm

Martes: 12:30-2:00pm

Miércoles: 9:00-10:00am & 1:00-2:00pm

Jueves: 9:30-10:00am & 1:00- 2:30 & 5:00-5:30 pm

Viernes: 8:30-9:30am

La clínica también proveerá citas durante horas no anunciadas como horas de acceso libre.
(Por favor llegue 15 minutos temprano para su cita, los niños no son permitidos en la clínica.)

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH

Salud Reproductiva...

La Preocupación de una Pareja

Cuando las parejas se preparan para un embarazo, es fácil concentrarse solamente en la salud de la mujer. Sin embargo, para estar más saludable y en buen estado físico en el periodo de preconcepción (antes del embarazo), la preocupación debe ser de la pareja.

Hágase un examen – que incluya presión sanguínea, diabetes, enfermedades transmitidas sexualmente. El estrés de todos los días pueden afectar a la salud sexual.

Muévase más, coma menos – el ejercicio y una alimentación nutricional son importantes.

Deje de fumar, consumir alcohol y/o drogas.

Finalmente considere su salud emocional; Padres inexpertos pueden sufrir depresión de post parto.



Clínica de Enfermedades Transmitidas Sexualmente Departamento de Salud Pública, Condado Forsyth 336-703-3100

Dirección: 799 N. Highland Avenue
Winston-Salem, NC 27101
Clínica 2

Costo

No hay costo por estos servicios.

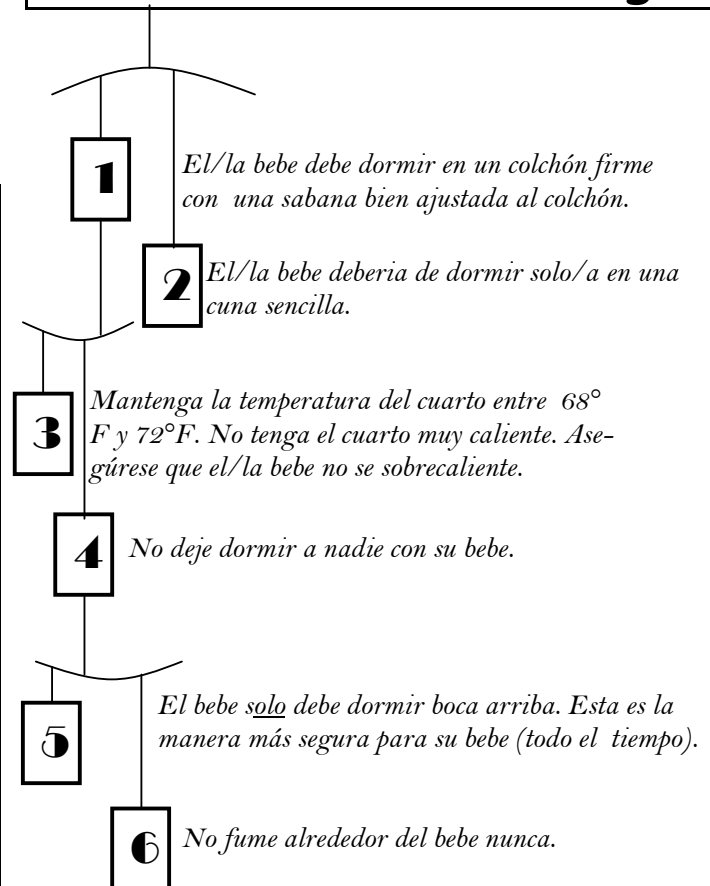
Citas

No se requiere cita. Se atiende en orden de llegada.

Horario de la Clínica

Lunes, Martes y Miércoles: 8:30 AM - 3:45 PM
Jueves: 9:30 AM - 6:45 PM
Viernes: 8:30 - 11:45 AM

Consejos Para Acostar a los Bebes a Dormir Seguros



Horario de Clínica para Pruebas y Consejería de VIH Departamento de Salud Pública, Condado Forsyth 336-703-3100

dirección: 799 N. Highland Avenue
Winston-Salem, NC 27101
Clínica 2

Costo

No hay cobro por estos servicios.

Citas

Aunque no se requiere cita, puede llamar de Lunes a Viernes entre 8:30 AM - 4:30 PM para hacer una cita.

Horario de la Clínica

lun., mar., mier.: 8:30 AM – 11:45am
Y 12:45pm – 3:45pm
Jueves: 9:30 - 11:45
Y 12:45pm – 6:45
Viernes: 8:30am – 11:45am

RECURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PADRES DE NIÑOS (DE 0-5 AÑOS) DEL CONDADO DE FORSYTH



Reciba una prueba GRATIS de VIH/ETS en estos lugares:

Winston-Salem Urban League

201W. 5th Street

2^{do} y 4^{to} martes, 1 PM a 3 PM...con o sin cita

Green Street United Methodist Church

639 S. Green Street

Miércoles, 5:30 a 7:30 PM...sin cita

Community Care Center/Centro Comunitario

2135 New Walkertown Road

Jueves, 4 a 5 PM...en orden de llegada

Para más información llame al 336-703-3212

MULTIVITAMINAS TOMALAS DE POR VIDA

Hay muchas razones importantes por la cual debemos tomar multi-vitaminas.

Tener un bebe es una de ellas. Para la mayoría de mujeres, las multivitaminas es la manera más fácil de obtener el ácido fólico, esta vitamina puede reducir hasta un 70 por ciento de riesgo en serios defectos de nacimiento en el cerebro y la espina dorsal. (Como Espina Bífida). Todas las mujeres aun aquellas que no están embarazadas deben tomar una multi-vitamina diaria que contenga 400 mcg de ácido fólico. Las multivitaminas con ácido folio puede reducir el riesgo de contraer cáncer, enfermedades del Corazón y osteoporosis.

**Para más información llame al:
1 -800-367-2229**

www.getfolic.com

O contáctese con Amy Mullenix al (919) 424-2158 o en amullenix@marchofdimes.com.

NORTH CAROLINA

FOLIC ACID
COUNCIL

march of dimes

Esta lista de recursos para mujeres embarazadas y padres de familia fue hecha por el Departamento de Salud Pública del Condado Forsyth, sección de Family and Community Health Education and Outreach (**Educación de Salubridad e Vínculo a Familias y la Comunidad**). Para mas información, por favor llame al (336) 703-3206 o (336) 703-3194.

Programas ofrecidos por Family and Community Health Education and Outreach:

Seguridad de Bebé — Esta clase enseña a los padres como reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, como mantener al bebe seguro mientras duerme, instalar apropiadamente asientos de bebe en el carro. Para mas información, por favor llame al (336) 703-3194, Línea bilingüe

Healthy Beginnings/ Empezar Saludable: Es un programa gratuito que maneja casos, enfocándose en las mujeres que necesitan apoyo social durante su embarazo y los primeros dos años de vida del niño. Por favor llame a (336) 703-3183 (Línea bilingüe). Papás que están esperando o recién Papás pueden llamar al (336) 703-3391. (Línea en ingles)

Healthy Start Baby Love Plus/Ama a Tu Bebe y Mas: es un programa provee servicios comunitarios a familias y mujeres embarazadas a través de educación de salud y servicios de asistencia. Una Coordinadora de Cuidado Familiar maneja casos de mujeres que han tenido un embarazo y necesitan asistencia a causa de falta del apoyo moral y por depresión. Para aprender mas, por favor llame al(336) 703-3189. (Línea en ingles)

Clases para Padres— Clases prenatales. Aprenda mas sobre varios temas incluyendo como mantener al bebe seguro mientras duerme, síndrome de muerte infantil súbita, y el desarrollo de los niños. Para mas información, por favor llame al (336) 703-3206. (Línea en ingles).

Los Años Increíbles Para padres de niños de 3 a 6 años: Es un programa diseñado para fortalecer sus habilidades de crianza , social, emocional y académica en sus hijos. Para mas información, por favor llame al (336) 703-3391 (línea en ingles), (336) 703-3206 (línea en ingles), o (336) 703-3194 (línea bilingüe).

Teen Initiative Project (TIP)/Proyecto, Iniciativa de Adolescentes Un programa para adolescentes de 9 a 21, llevadas acabo en escuelas, Iglesias y otras organizaciones comunitarias. Participar en TIP ayuda sobrellevar con estrategia las presiones de grupo en su contorno social, desarrollan aptitudes sólidas de tener sus propias opciones . Los participantes tendrán un completo entendimiento de la sexualidad, salud mental, abuso de drogas, y como protegerse de las pandillas. Para mas información, por favor llame a (336) 703-3269. (línea en ingles)

Teen Talk/Jóvenes Hablan: Provee clases todo el año para las jóvenes entre los 9 y 18 años. El programa se enfoca en el bienestar de cada participante al promover el auto-estima, establecer metas, hacer buenas decisiones, valores, presión de grupo, sexualidad con responsabilidad, habilidades de comunicación, y relaciones. Para mas información, por favor llame a (336) 703-3269.