



HAND to HOLD
Fragile Babies. Family Support.

LISTA PARA PADRES SANOS

¿Hoy he...

- comido en las últimas tres horas? ¿Bebido agua?
- dormido suficiente? (¿Por lo menos cinco horas o tomado una siesta?)
- duchado?
- cambiado de ropa?
- tomado unos pasos afuera?
- salido de la casa o hospital?
- movido mi cuerpo? *Salga a caminar o haga algunos estiramientos.*
- interactuado con otro adulto? (¿Sobre algo más que su bebé?)
- reído? *Vea un video gracioso o chatea con una buena amiga.*
- escuchado música?
- permitido que alguien me ayude?
- acurrucado mi bebé? Si esta en la NICU, ¿he visitado, hablado o leído a mi bebé?

¿Ha...

- cambiado algún medicamento recientemente?
- tenido dificultad para dormir o ha estado durmiendo en exceso?
- sentido abrumado emocional o físicamente?
- hablado con un profesional médico?

en alianza con



Sage
Therapeutics™

Fragile Babies. Family Support.



Toll Free: 855-H2H-NICU | 855-424-6428 | handtohold.org | © 2020 Hand to Hold

Estamos aquí para usted

Tener un bebé en la NICU cambia la vida. Pero no tiene que hacerlo solo.

Programa de apoyo entre padres

Tener un bebé frágil puede ser una experiencia aislante. Hand to Hold lo empareja con mentores de padres con bebés graduados de la NICU. Los mentores son entrenados y comparten experiencia parecido a la suya.

Solicite apoyo hoy: (855) 424-6428
support@handtohold.org
handtohold.org/support

Comunidades de apoyo en línea

El apoyo y la comprensión están a solo un clic de distancia con los grupos de apoyo virtuales y los grupos privados de Facebook de Hand to Hold, donde puede hacer preguntas y conectarse con otras familias en un medioambiente seguro y de apoyo.

handtohold.org/supportgroups

Recursos gratuitos adicionales

Lea artículos útiles e historias tiernas de familias en handtohold.org/blog

Escuche podcasts para obtener tranquilidad y fortaleza durante la trayectoria NICU de su familia y más allá. Busque "Hand to Hold" y suscríbase en Apple Podcasts, Stitcher & Spotify o escuche en

handtohold.org/podcasts.