



Hand to HoldTM
NICU BABIES · PARENT 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?

No está solo.

*La NICU es difícil.
Estamos aquí para ayudar.*



Descarga la aplicación

El apoyo para padres está disponible de forma gratuita para todas las familias antes, durante y después de una estadía en la NICU. Nuestro cuidado compasivo está disponible en la palma de su mano a través de nuestra aplicación móvil o en handtohold.org/es.

Servicios de apoyo gratuitos para los padres de la UCIN:

- Grupos de apoyo virtuales
- Servicios de terapia de salud mental
- Solicite un mentor entre pares
- Grupos privados de Facebook -

Familias NICU (UCIN):
Grupo de Hand to Hold