

“Todos los niños reciben cuidados esenciales de la familia para llevar una vida saludable productivo.”
HFA Vision



Healthy Families is made available through a grant from NYS Office of Children and Family Services.

Familias Soludables es **GRATIS**
¡Voluntario y ofrecido en tu conveniencia!



Si desea más información contacte con

315-946-1259
Healthy.families@waynecap.org
Fax: 315-946-3051

Family Education Center
28 Canal Street
Lyons, NY 14489

Visit us at www.waynecap.org

Familias Saludables de Wayne County

Wayne County Action Program, Inc.



Apoiando a su bebé desde el principio

Cada padre tiene sus propias lista de preguntas antes y cuando sus bebés llegan...

¡Familias Saludable pueden ayudar!

¿SABIAS QUE LOS PADRES
PUEDEN AYUDAR A SUS BEBES, A



Familias Saludables proveine información y recursos para ofrecer soporte prenatal para expentantes y nuevos mamas y papas...

Puedes contar con información ...

- Al nacimiento de tu bebe, que es lo siguiente como estar preparado y mejorar tus derechos.
- Coctartar con la comunidad con recursos y information para un embarazo saludable para ambos la mama y el bebe.
- Como los padres pueden conectarse con sus bebes durante el embarazo y mucho mas.

**FAMILIAS SALUDABLE PUEDEN
AYUDAR CON:**

- **INFOMACION DE CUIDADO DE LOS NINOS** incluyendo alimentacion y de ir durmir, al comenzar a caminar,entrenamiento para ir al bano, y mas!
- **LACTANCIA MATERNA** información
- **LA INTERACCION DE LOS PADRES** para dirigir actividades divertidas.



Familias Saludables tiene personal altamente capacitado, que puede ayudarte durante tu experiencia de crianza y a reducir el temor a lo desconocido.

**PREGUNTAS FRECUENTES
HACERCAS DEL EMBARAZO:**

- ¿Que posicion es mayor para dormir?
- ¿Es el ejercicio seguro? ¿Que tipo de ejercicio es mejor?
- ¿Que aumento de peso es recomendable?
- ¿Que alimentos puedo comer?
¿Fumadore segunda mano pueden perjudicar en mi embarazo?
Requerimiento de elegibilidad : para Futuros padres y bebes recién nacidos hasta tres meses,una vez que sean incritos se les ofrece el servicio hasta lose



¡Nuestro apoyo continua antes y despues del nacimiento de su bebe!