

## Consejos Prácticos

- Memorice su número de seguro social (xxx-xx-xxxx)
- Consiga una tarjeta de identificación de California o de su escuela, y guárdela consigo siempre
- Si tiene una tarjeta de Medi-Cal, guárdela consigo
- Mantenga una lista de números telefónicos de emergencia (adulto de confianza, proveedor de cuidado prenatal, doctor de su bebé, etcétera)



## ¡ Los Padres son Importantes!

Al igual que la madre, es necesario que el padre participe en la vida de sus hijos:

- Sea un buen modelo de conducta.
- Pase tiempo con sus hijos.
- Juegue con ellos. Enséñeles del mundo.
- Participe en su cuidado.

## Text4baby

Text4baby es un servicio de información gratuito el cual se le envía por texto a su teléfono, proporcionándole a las mamás embarazadas y a las nuevas mamás información para que cuiden la salud de su bebé y ofrecerles el mejor comienzo posible en la vida. Para inscribirse entre a [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org) o simplemente envíe por texto la palabra **BABY** (o **BEBE** en español) al 511411. Recibirá mensaje de texto SMS cada semana, que coincidan con el tiempo de nacimiento de su bebé.

### Patrocinado en parte por:

First 5 Yuba

Comisión para Niños y Familias del Condado de Sutter  
El Departamento de Educación de California, División de Desarrollo de Niños por medio de contratos con la Oficina de Educación del Condado de Yuba y el Superintendente de Escuelas del Condado de Sutter



# Adolescentes Embarazadas y Padres Jóvenes



Lugares para encontrar ayuda y información



# ¿Tiene Preguntas?

## Podría estar embarazada. ¿Adónde puedo ir para averiguar? Llame –

- Planned Parenthood \_\_\_\_\_ 821-4800
- A Women's Friend \_\_\_\_\_ 741-0556
- Salud Pública Del Condado de Yuba 749-6366
- Harmony Health Medical Clinic \_\_\_\_\_ 743-6888
- Salud Pública Del Condado de Sutter 822-7215

## Estoy embarazada. ¿Ahora qué hago?

- Dile a un adulto de confianza
- Consiga cuidado médico
- Comuníquese con WIC para alimentos

## Acabo de tener a mi bebé y necesito comida y pañales. ¿Adónde voy? Llame –

- WIC Condado de Yuba County 749-4830  
Condado de Sutter County 822-7224
- Salvation Army \_\_\_\_\_ 216-4530
- Comuníquese con un Centro de Recursos para Familias (vea el interior)
- American Red Cross \_\_\_\_\_ 673-1460

## Necesito ir a una cita con el médico de mi bebé. ¿Quién puede ayudarme?

- Para transportación, llame a Yuba-Sutter Transit 634-6889 (Pase para adolescentes cuesta \$5 por mes, gratis para niños)

Para un asiento de seguridad **De Bajo Costo or Gratis**, llame

- Harmony Health FRC \_\_\_\_\_ 742-5049
- Salud Pública Del Condado de Yuba 749-6366

## ¿Necesito cuidado de niños! Llame –

- Children's Home Society de California 673-7503

## Quiero regresar a la escuela. Llame –

- Yuba Cal Learn  
Pregunte por Jan \_\_\_\_\_ 749-6987
- Sutter Cal Learn  
Pregunte por Amber \_\_\_\_\_ 822-7133 Ext. 443

## ¿En dónde puedo conseguir empleo?

- Programa de Oportunidades de Empleo Para Jóvenes \_\_\_\_\_ 749-4885  
(Vea SERVICIOS DE EDUCACION Y EMPLEO en el interior)

## Tengo problemas con alcohol y/o drogas. ¿A quién puedo llamar?

- YS Drug/Alcohol Prevention  
Pregunte por Dulia \_\_\_\_\_ 674-1885 ext.109

## Alguien me golpea. ¿Dónde puedo conseguir ayuda? Llame –

- Casa de Esperanza \_\_\_\_\_ 674-2040

## Mi niño hace berrinches! Llame –

- Condado de Yuba—Llame a Thelma 749-4991
- Condado de Sutter—Llame a Linda 822-7415

## Necesito hablar con alguien que entienda lo que estoy sufriendo. ¿Adónde voy? Llame –

- Harmony Health FRC \_\_\_\_\_ 742-5049
- Teen Success \_\_\_\_\_ 821-4803



## | Ayuda con Comida y Alimentos |

Programa WIC	
Condado de Yuba	749-4830
Condado de Sutter	822-7224
Salvation Army	216-4530

## | Cuidado de Niños |

Children's Home Society of CA	673-7503
-------------------------------	----------

## | Hablemos |

Harmony Health FRC	742-5049
Teen Success	821-4803

## | Educación y Servicios de Empleo |

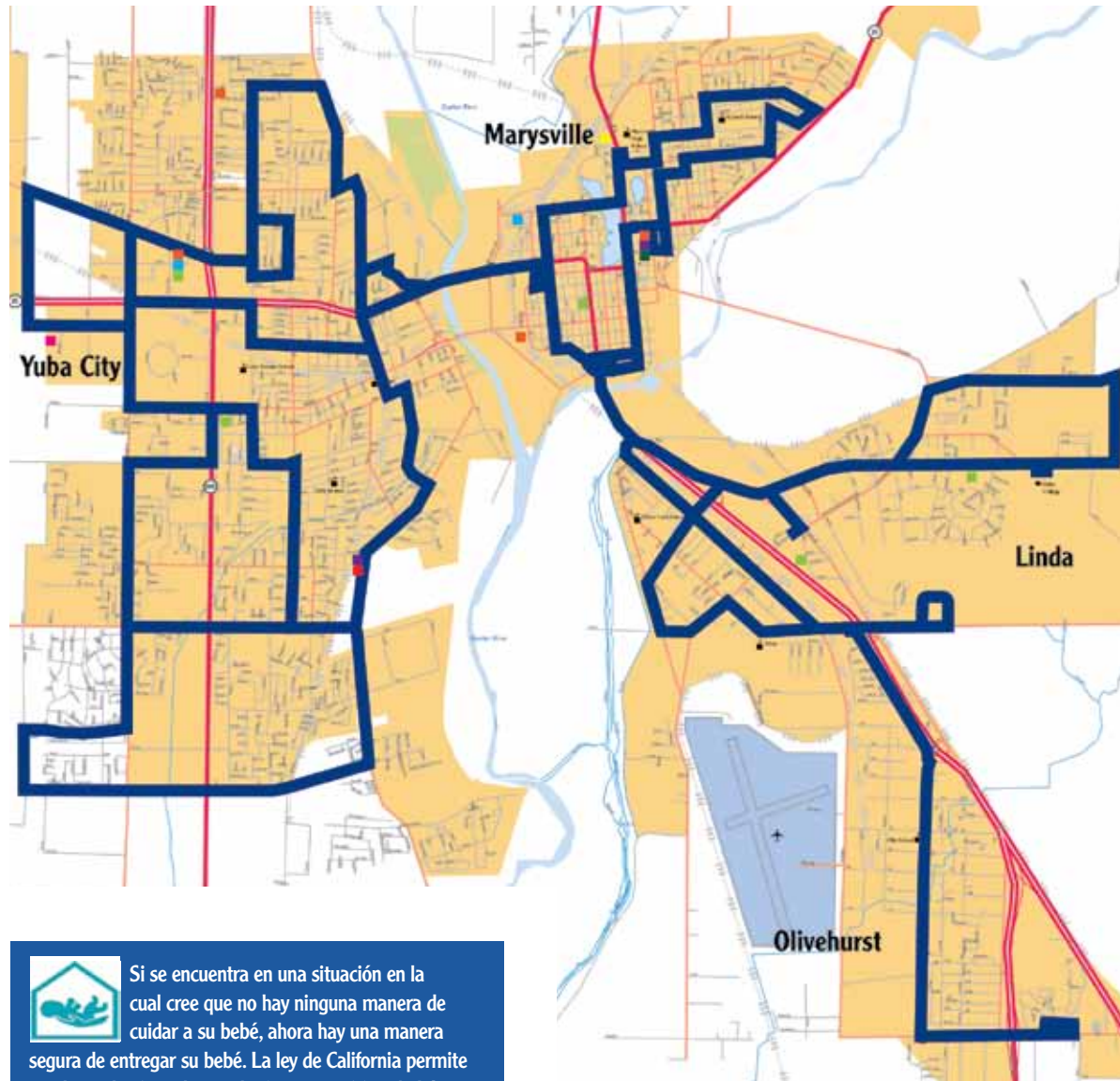
Yuba Cal Learn	749-6987
Sutter Cal Learn	822-7133 Ext. 437
Distrito Escolar de Marysville	749-6154
Secundaria de Wheatland	633-3100
Distrito Escolar de Yuba City	822-5200
Distrito Escolar de Live Oak	695-5400
Distrito Escolar de la Secundaria de Sutter	822-5161
Distrito Escolar de la Secundaria de East Nicolas	656-1422
Yuba College	741-6700
Yuba Co. Career Preparatory Charter School	749-4000
Centro Regional De Carreras—1 Stop	
Yuba	749-4850
Sutter	822-5340
Programa de Oportunidades de Empleo Para Jóvenes	749-4885

## | Centros de Recursos para Familias (FRCs) |

Los FRCs ofrecen servicios y recursos para apoyar a las familias.

Condado de Yuba:	
Centros de Recursos para Familias ABC	740-7766
Centros de Recursos para Familias de Camptonville	288-9355
Centros de Recursos para Familias Harmony Health	742-5049
FRC del Distrito Escolar de Wheatland	633-4061
Centros de Recursos para Familias del Condado de Yuba	749-4049
Condado de Sutter:	
Family SOUP	751-1925
Hands of Hope	755-3491

# Mapa y Lista de Recursos



Si se encuentra en una situación en la cual cree que no hay ninguna manera de cuidar a su bebé, ahora hay una manera segura de entregar su bebé. La ley de California permite que la madre (o ambos padres) entregue(n) su bebé seguramente y con confidencialidad, dentro de tres días de nacer. La ley requiere que el bebé sea llevado a un hospital público o particular, o a un parque de bomberos que expone este logotipo.

**Ruta de Yuba-Sutter Transit**

Para conseguir una copia de las rutas de autobús de Yuba-Sutter Transit, llame 634-6889 o visite [www.yubasuttertransit.com](http://www.yubasuttertransit.com)

## | Cuidado Prenatal/Planificación Familiar Cuidad de Salud y Vacunas para Niños |

Lindhurst Centro de Salud Familiar	743-4611
Wheatland Centro de Salud Familiar	633-9679
Richland Centro de Salud Familiar	674-9400
Del Norte Centro Médico para Niños	671-8820
Del Norte Centro Médico Familiar	673-9420
Harmony Health Clinic	743-6888
Peach Tree Clinic	749-3242
Planned Parenthood	821-4800
Live Oak Clínica Médica	695-0700
Sutter North Medical Foundation	675-2457
Salud Pública del Condado de Yuba	749-6366
Salud Pública del Condado de Sutter	822-7215

## | Desarrollo de Mi Hijo |

First 5 Yuba	749-4877
Comisión para Niños y Familias del Condado de Sutter	822-7505
Comportamiento de Niños	
• Yuba	749-4991
• Sutter	822-7415
Superintendente de Escuelas del Condado de Yuba	749-4900
Superintendente de Escuelas del Condado de Sutter	822-2900
E Center Head Start	741-2995
Salud Pública del Condado de Yuba	749-6366
Salud Pública del Condado de Sutter	822-7215

## | Líneas Gratuitas de Acceso Directo |

Planned Parenthood	1-800-230-PLAN (7526)
Línea de Asistencia Inmediata de Abuso De Menores	1-800-422-4453
Línea de Asistencia Inmediata de Violencia Doméstica	1-800-799-7233
Línea para Menores en Crisis	1-800-843-5200

## | Intervención en Situaciones de Crisis las 24 Horas |

Casa de Esperanza	674-2040
Línea de Asistencia Inmediata de Abuso De Menores	1-800-422-4453
Línea para Menores en Crisis	1-800-843-5200
Servicios de Bienestar de Niños del Condado de Yuba	749-6288
Servicios de Bienestar de Niños del Condado de Sutter	822-7227