



# **Guía de recursos de la ciudad de Nueva York para la salud antes, durante y después del embarazo**



## Introducción

Esta guía proporciona información sobre recursos y servicios para apoyarle antes, durante y después del embarazo, incluidos los recursos relacionados con:

- **Educación y asistencia alimentaria**
- **Actividad física**
- **Apoyo durante el embarazo y el trabajo de parto**
- **Acceso a la atención médica antes, durante y después del embarazo**
- **Ayuda para alimentar a su bebé**
- **Asesoramiento y apoyo después del nacimiento de su bebé**

Estos recursos abarcan todos los niveles de ingresos, están abiertos a todo tipo de familias y hogares y acogen a personas de todos los géneros e identidades sexuales.

### **Línea directa de violencia doméstica de la ciudad de Nueva York (NYC, por sus siglas en inglés):**

Safe Horizon es una línea directa gratuita que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier persona que experimente una situación abusiva, insalubre o peligrosa en el hogar. Llame al 800-621-4673 para obtener asistencia en varios idiomas. También puede llamar al **311** y solicitar la línea directa de Safe Horizon. Si está en peligro inmediato, llame al **911**.

**NYC Well:** NYC Well es una línea de ayuda gratuita de salud mental que está disponible en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). También puede llamar al **311** y solicitar la línea de ayuda.



## Educación y Asistencia Alimentaria



### Palabras para saber

**Food pantry:** Un lugar donde puede ir por artículos comestibles gratuitos o de bajo costo. Por lo general, recibe una caja de comida preelegida. Algunos bancos de alimentos le permiten elegir sus propios artículos.

**Soup kitchen:** Un lugar donde puede ir a comer gratis o a bajo costo.

**Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés):** Un programa gubernamental, antes llamado "cupones de alimentos", que puede dar a las personas y familias con bajos ingresos una tarjeta de débito mensual (EBT, por sus siglas en inglés) para comprar alimentos saludables. Visite [nyc.gov/services/apply-snap](https://nyc.gov/services/apply-snap) para obtener más información.

**Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés):** Un programa gubernamental que otorga a las personas en embarazo o lactantes elegibles ciertos beneficios de nutrición y atención de salud. Visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) y busque **WIC** para obtener más información.

## ¿Necesita información sobre las opciones de alimentos?

**Choose MyPlate** es un sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos que tiene información sobre educación y nutrición saludables para todos los grupos de edad, familias y futuros padres o que están en período de lactancia materna. Puede explorar los diferentes grupos de alimentos o navegar por etapa de la vida (como embarazo y lactancia, niños pequeños, adolescentes, etc.) y en varios idiomas. Visite [myplate.gov](http://myplate.gov).

**MyPlate Plan** proporciona un grupo de alimentos específico para usted, mostrándole qué y cuánto comer. Los objetivos se basan en su edad, sexo, altura, peso, nivel de actividad física y etapa del embarazo, o si está amamantando. Visite [myplate.gov/myplate-plan](http://myplate.gov/myplate-plan) y haga clic en "Start" (Comenzar).

**Children's Aid** tiene programas extracurriculares para niños y sus familias sobre alimentación saludable, cocina y opciones de alimentos. Puede buscar los programas por grupo de edad y vecindario para encontrar un programa para usted. Visite [childrensaidnyc.org/programs/finder](http://childrensaidnyc.org/programs/finder).

**Eat Healthy, Be Active NYC** es una página de Facebook del Departamento de Salud y Salud Mental de NYC (Departamento de Salud) que comparte consejos y recursos sobre la alimentación

saludable y la vida activa. Visite [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC** tiene pasos simples para crear hábitos saludables, incluidos consejos para ahorrar tiempo y dinero. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "**Guide to Healthy Eating**" (Guía para una alimentación saludable).

**My Healthy Pregnancy Plate Planner** es una herramienta simple que puede usar para planificar comidas saludables antes, durante y después de estar en embarazo. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "**My Healthy Pregnancy Plate Planner**" (Mi planeador de comida saludable durante el embarazo).

Los programas de **WIC** a menudo tienen clases para ayudarle a aprender sobre alimentación saludable y actividad física. En NYC, un ejemplo son los Neighborhood WIC Centers administrados por Public Health Solutions. Visite [healthsolutions.org](http://healthsolutions.org) y busque **WIC**.

Para obtener más información y ver si puede ser elegible para otros programas de WIC, visite [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) y busque **WIC**.

## ¿Está buscando frutas y verduras frescas?

**City Harvest Mobile Markets** trae frutas y verduras frescas, de forma gratuita, a ciertas comunidades de viviendas y códigos postales de la ciudad de Nueva York. Visite [cityharvest.org/programs/mobile-markets](http://cityharvest.org/programs/mobile-markets) para ver si este mercado móvil llega a su área.

**Corbin Hill Farm Share** es un programa de suscripción semanal durante todo el año para recibir frutas y verduras frescas, para comunidades con bajos ingresos. Tienen precios asequibles y flexibilidad con opciones de registro y pago (como efectivo, cheque, crédito, transferencia electrónica de beneficios [EBT, por sus siglas en inglés], SNAP y Health Bucks). Visite [corbinhill-foodproject.org/farmshare](http://corbinhill-foodproject.org/farmshare) para obtener más información e inscribirse.

**GrowNYC's Fresh Food Box Program** ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar productos frescos, saludables y locales a precios bajos. Todos los sitios de Fresh Food Box aceptan SNAP, EBT y Health Bucks. Visite [gownyc.org/freshfoodbox](http://gownyc.org/freshfoodbox) para encontrar un sitio de Fresh Food Box cerca de usted.

**Health Bucks** son cupones de \$2 que se pueden usar durante todo el año para comprar frutas y verduras frescas en todos los NYC Farmers Markets (mercados de agricultores de la ciudad de Nueva York). Gaste \$2 en beneficios de SNAP en una tarjeta EBT en los mercados de agricultores y reciba \$2 en Health Bucks, hasta \$10 por día. Visite [nyc.gov/healthbucks](http://nyc.gov/healthbucks) para obtener más información.

Los **NYC Farmers Markets** venden alimentos frescos y locales. Hay más de 130 mercados de agricultores en la ciudad de NYC y 20 de ellos están abiertos todo el año. Todos los mercados de agricultores de NYC aceptan Health Bucks.

La mayoría acepta los beneficios de SNAP en una tarjeta EBT. Visite [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://nyc.gov/health/farmersmarkets) para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted.

## ¿Necesita ayuda para conseguir comidas todos los días?

**Food Bank for NYC** tiene un mapa en su sitio web para ayudar a los neoyorquinos con bajos ingresos a encontrar recursos como comedores populares, despensas de alimentos, sitios de inscripción de SNAP y sitios de asistencia tributaria gratuita. Puede usar este mapa para encontrar lo que necesita cerca de donde vive. Cada lugar en el mapa tiene sus propios horarios y requisitos de elegibilidad. Visite [foodbanknyc.org/get-help](https://foodbanknyc.org/get-help) para encontrar servicios cerca de usted.

**Hunger Free NYC Benefits Access** ayuda a los neoyorquinos a presentar una solicitud en SNAP y WIC. La ayuda está disponible en varios idiomas. Visite [hungerfreeamerica.org/en-us/nyc](https://hungerfreeamerica.org/en-us/nyc).

**NeON Nutrition Kitchens** son bancos de alimentos del vecindario que ofrecen comestibles nutritivos, recetas y consejos de nutrición gratuitos. NeON Nutrition Kitchens ayuda a las personas en transición del sistema de justicia, aunque dan la bienvenida a todos los miembros de la comunidad. Hay NeON Nutrition Kitchens en los cinco distritos municipales. Visite [nyc.gov](https://nyc.gov) y busque **NeON Nutrition Kitchens**.

**New York Common Pantry** tiene programas de alimentos donde puede obtener comestibles saludables o comidas calientes y recién hechas. Sus oficinas Help 365 le ayudarán a verificar si es elegible y registrarse en estos programas. Visite [nycommonpantry.org](https://nycommonpantry.org) para obtener más información.

Los coordinadores del **Programa de Difusión y Educación sobre Nutrición (NOEP, por sus siglas en inglés)** pueden ayudarle a verificar su elegibilidad para los beneficios de alimentos de SNAP y a solicitarlos. Los coordinadores de

NOEP también pueden brindarle información sobre otros programas que pueden ayudar a maximizar su presupuesto de alimentos. Sus servicios son gratuitos y confidenciales. Visite [hungersolutionsny.org/find-food-help](https://hungersolutionsny.org/find-food-help) para encontrar ayuda cerca de usted.

**FoodHelp NYC Map** es un mapa que le ayuda a encontrar bancos de alimentos y lugares que sirven comidas gratis en su vecindario. El mapa también muestra los lugares donde puede registrarse en SNAP. Visite [foodhelp.nyc.gov](https://foodhelp.nyc.gov) para localizar recursos cerca de usted.

**Plentiful** es un sistema de reserva gratuito para despensas de alimentos. Puede descargar la aplicación (app) en su teléfono o enviar un mensaje de texto con la palabra "FOOD" al 726-879 para verificar los horarios de servicio y reservar un lugar en la fila. Visite [plentifulapp.com](https://plentifulapp.com) para obtener más información.

**SNAP** ayuda a las familias e individuos elegibles a comprar alimentos en las tiendas de comestibles locales y en los mercados de agricultores. Visite [ny.gov/services/apply-snap](https://ny.gov/services/apply-snap).

**WIC** ofrece beneficios y recursos para personas en embarazo, lactantes o en el período de posparto elegibles, bebés y niños de 5 años o menos. Puede obtener alimentos saludables e información sobre otros servicios de apoyo para la atención prenatal, la lactancia materna y la nutrición. WIC también ofrece servicios sociales, como consejería sobre abuso doméstico. Visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) y busque **WIC** para obtener más información.



## Consejos

**ACCESS NYC** es una herramienta en línea que determina para qué programas de beneficios de la ciudad, el estado y el gobierno federal puede calificar y le ayuda a inscribirse. Puede ser elegible para más de 30 programas de beneficios, independientemente de su estado migratorio o de empleo, e incluso si ya recibe beneficios. Estos programas incluyen SNAP, WIC, asistencia en efectivo y desgravación fiscal. Visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) para obtener más información.

## ¿Quiere ayudar a traer opciones de alimentos más saludables a su vecindario?

**Food Bank Action Team** trabaja para poner fin al hambre y la pobreza a través de cambios en las políticas en NYC, el estado de Nueva York y el país. Visite [foodbanknyc.org/advocate](https://foodbanknyc.org/advocate).

**Hunger Free NYC Food Board Action Program** le ayuda a promover opciones de alimentos saludables y asequibles para usted y su vecindario. Ofrecen capacitaciones y oportunidades de desarrollo de liderazgo. Visite [hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program](https://hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program).

**Washington Heights/Inwood Food Council** tiene reuniones y eventos comunitarios mensuales gratuitos sobre opciones de alimentos en Washington Heights e Inwood. Trabajan con residentes con problemas alimentarios para encontrar soluciones. Visite [whinfoodcouncil.org](https://whinfoodcouncil.org) o [facebook.com/whinfoodcouncil](https://facebook.com/whinfoodcouncil) para obtener más información.



## Consejos

Visite sitios para compartir videos, como YouTube, para encontrar rutinas de ejercicio gratuitas e ideas de recetas saludables.



## Actividad física

Estar activo durante al menos 150 minutos por semana (por ejemplo, 30 minutos por día, al menos cinco días a la semana) puede ayudarle a mantenerse saludable durante toda su vida. Hable con su proveedor de atención de salud para averiguar qué actividades son seguras para usted y cómo ajustar su actividad física durante el embarazo o después de haber dado a luz.

**Be Fit NYC** enumera programas de acondicionamiento físico gratuitos y de bajo costo, canchas, ligas deportivas y campos en NYC. Puede buscar por edad, ubicación y nivel de habilidad. Visite [nycgovparks.org/befitnyc](https://nycgovparks.org/befitnyc).

**Citi Bike** ofrece a los neoyorquinos una opción de transporte asequible, conveniente y divertida. Todos los residentes de viviendas de la Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA, por sus siglas en inglés)<sup>1</sup> pueden recibir una membresía con descuento por solo \$5 por mes. Visite [citibikenyc.com/pricing/reducedfare](https://citibikenyc.com/pricing/reducedfare).

1. NYCHA proporciona viviendas decentes y asequibles en un entorno de vida seguro para residentes con ingresos bajos y moderados en los cinco distritos municipales. Visite [nyc.gov/nycha](https://nyc.gov/nycha) para verificar si es elegible.

**El Departamento de Transporte de NYC** (DOT, por sus siglas en inglés) ofrece cascos de bicicleta oficiales de NYC como regalo en eventos gratuitos en toda la ciudad. Todos deben usar un casco mientras andan en bicicleta, para mantenerse seguros. Visite [nyc.gov/bikesmart](https://nyc.gov/bikesmart) o llame al **311** para encontrar un evento cerca de usted.

**Eat Healthy, Be Active NYC** es una página de Facebook dirigida por el Departamento de Salud de NYC que proporciona consejos y recursos sobre la alimentación saludable y la vida activa. Para obtener más información, visite [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

Los programas de **WIC** a menudo tienen clases para ayudarle a aprender sobre alimentación saludable y actividad física. En NYC, un ejemplo son los Neighborhood WIC Centers administrados por Public Health Solutions. Visite [healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic](https://healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic) para obtener más información. Visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) y busque **WIC** para obtener más información.

**NYC DOT's Open Streets** son eventos de varios días que promueven el uso de las calles como un espacio público para eventos. Las organizaciones comunitarias solicitan cerrar las calles para un evento y proporcionar una programación que destaca a los comercios locales y los vecindarios únicos de NYC. Visite [nyc.gov/openstreets](https://nyc.gov/openstreets) o llame al **311** para obtener más información.

**El Departamento de Parques y Recreación de NYC (NYC Parks)** organiza eventos y actividades familiares sin costo y de bajo costo en sus ubicaciones e instalaciones. Visite [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org).

**Los centros de recreación de NYC Parks** ofrecen piscinas cubiertas, salas de pesas, canchas de baloncesto, estudios de danza y arte, salas de juegos y bibliotecas, y acceso a programas deportivos. Las membresías son gratuitas o de bajo costo. Las personas de 25 a 61 años pueden obtener un descuento del 10% en la membresía con una tarjeta IDNYC (una tarjeta de identificación [ID] de NYC). Visite [nyc.gov/IDNYC](https://nyc.gov/IDNYC) para saber cómo registrarse para obtener esta identificación gratuita. Para obtener información sobre las membresías, visite [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) y haga clic en "**Programs**" (Programas), y luego en "**Membership Information**" (Información de membresía).

**Las piscinas al aire libre de NYC Parks** son gratuitas y están abiertas para todos durante la temporada de verano. También se ofrecen clases de natación gratuitas a los miembros del centro de recreación NYC Parks en sitios seleccionados. Visite [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) y busque "**outdoor pools**" (piscinas al aire libre).

**Shape Up NYC** ofrece programas de acondicionamiento físico gratuitos con ubicaciones en los cinco distritos municipales. Simplemente preséntese para tomar clases de acondicionamiento físico como aeróbicos, yoga, pilates, zumba y mucho más. Visite [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) y busque "**Shape Up**" (ponerse en forma).



## Recursos para el período durante y después del embarazo

Todo el mundo merece tener un embarazo saludable. Estos recursos pueden apoyar a las personas que pueden estar en embarazo, ofreciéndoles apoyo con servicios de planificación familiar, educación y parto. Los recursos de esta sección proporcionan información general sobre el embarazo para todos. Los recursos con un asterisco (\*) tienen experiencia sirviendo a las comunidades LGBTQ+ de NYC.



## Palabras para saber

**Doula:** Las doulas brindan apoyo no médico a las personas en embarazo y sus familias durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, y después de dar a luz. Su apoyo ayuda a las familias en cuestiones físicas, emocionales y prácticas sobre el embarazo y el parto, incluida la ayuda para llevar a cabo planes de parto y el apoyo para la lactancia materna.

**Healthy Start Brooklyn** tiene diferentes programas de apoyo y clases para futuros padres y nuevos padres que viven en Brooklyn. Sus programas incluyen información sobre el embarazo, el parto, la crianza de los hijos, la lactancia materna, la paternidad y la vida saludable. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**Healthy Start**" (Comienzo saludable).

**NYC Doula Care** enumera los programas que ofrecen atención gratuita de doulas en los cinco distritos municipales. La página web de Doula Care del Departamento de Salud de NYC explica los diferentes tipos de doulas para que pueda encontrar la mejor opción para usted. Visite [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula).

**Asociación de Enfermeras y Familias de NYC (NFP, por sus siglas en inglés)** le conecta con su propia enfermera personal si está en embarazo de su primer bebé. Su enfermera responderá sus preguntas y le proporcionará información valiosa y orientación para que pueda tener un embarazo y un bebé saludables. NYC NFP es gratuito y está disponible para todos los padres primerizos elegibles, independientemente de su edad, estado migratorio o identidad de género. Visite [nyc.gov/health/nfp](https://nyc.gov/health/nfp), o envíe un correo electrónico a [nycnfp@health.nyc.gov](mailto:nycnfp@health.nyc.gov).

\* **Planned Parenthood of Greater New York** brinda atención de salud reproductiva asequible. También brindan educación sobre temas como el sexo y las relaciones saludables. Visite [plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york](https://plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york).

\* **Callen-Lorde Community Health Center**, ubicado en Manhattan, Brooklyn y el Bronx, ofrece atención primaria integral respetuosa y

sin prejuicios, atención médica para mujeres, atención médica para personas transgénero, atención de salud conductual y más, independientemente de la capacidad de pago. Visite [callen-lorde.org](https://callen-lorde.org).

## Recursos específicos para la comunidad LGBTQ+

\* **GLMA Provider Directory** le ayuda a encontrar proveedores que acogen a la comunidad LGBTQ+ en su área. Visite [glma.org](https://glma.org) y haga clic en "**Find a Provider**" (Buscar un proveedor).

\* **NYC Health Map** es el localizador en línea de la Ciudad para encontrar proveedores con conocimientos sobre la comunidad LGBTQ que pueden ofrecerle servicios en: atención primaria, de salud sexual y de afirmación de género. Visite [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map) y luego haga clic en LGBTQ Health Services.

\* **Outcare Health** le ayuda a encontrar proveedores de atención de salud competentes para la comunidad LGBTQ+ en su área. Busque un proveedor ingresando su ubicación y eligiendo una especialidad. Para la atención relacionada con el embarazo, elija OB/GYN como especialidad. Visite [outcarehealth.org/outlist](https://outcarehealth.org/outlist).

\* **The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center** apoya a las personas para llevar vidas saludables y exitosas. Tienen muchos recursos diferentes para la comunidad LGBTQ+, incluidos recursos de planificación familiar y embarazo así como para la fertilidad y la adopción. Visite [gaycenter.org/resources](https://gaycenter.org/resources).



## Lactancia materna y leche de fórmula

La leche materna tiene vitaminas y nutrientes que los bebés necesitan para fortalecer su sistema inmunitario y ayudar al desarrollo del cerebro. Cuando sea posible, elija la lactancia materna (a veces también conocida como dar pecho, que es un término sin género para referirse a cualquier persona lactante, incluidos hombres transgénero, mujeres transgénero e individuos no binarios). Para obtener apoyo con la lactancia materna o la obtención de leche de fórmula, consulte los siguientes recursos.

El **Departamento de Salud de NYC** ofrece una lista de recursos de lactancia materna y enlaces a centros de apoyo a la lactancia materna. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**breastfeeding**" (lactancia materna).

**La Leche League** ofrece apoyo, aliento, información y educación a los padres que desean amamantar. Visite [llnny.org](https://www.llnny.org).

Los programas de **WIC** a menudo tienen consejeros sobre lactancia materna que pueden ayudar a los padres con problemas de lactancia materna. WIC también proporciona leche de fórmula. Visite [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) y busque **WIC** para obtener más información.

La **Safe Formula Feeding Guide** es un recurso que lo guía a través de los pasos para preparar la leche de fórmula y está disponible en varios idiomas. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**breastfeeding**" (lactancia materna), y busque "Safe Formula Preparation Guides" (Guía de preparación segura de leche de fórmula).

**Infant Formula Feeding** es una página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades con recursos para ayudarle a elegir, preparar y almacenar leche de fórmula infantil, así como información sobre cuánto y con qué frecuencia alimentar al bebé. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y busque "**Infant Formula Feeding**" (Alimentación de lactantes con fórmula).

Los beneficios de **SNAP** se pueden usar para comprar leche de fórmula. Visite [ny.gov/services/apply-snap](https://ny.gov/services/apply-snap).



### Consejos

Muchos hospitales proporcionan recursos locales y, a veces, apoyo gratuito para la lactancia materna para los nuevos y futuros padres. Verifique si su hospital ofrece estos servicios o referencias, o llame al **311** y solicite información sobre el programa de asistencia para el nacimiento "By My Side" de la Ciudad o el programa "Newborn Home Visiting".

**Aviso legal:** Esta lista no incluye todas las opciones disponibles. El Departamento de Salud de NYC proporciona esta información para ayudar a los neoyorquinos a localizar servicios y para brindarles información general, pero no hace ninguna declaración ni ofrece ninguna garantía respecto a la calidad o precisión de los servicios provistos por los establecimientos mencionados.