



PARA LAS FAMILIAS DE MARYLAND, ENCONTRAR APOYO ES MÁS FÁCIL QUE NUNCA.

Maryland cuenta con programas gratuitos y de bajo costo para brindarle apoyo durante el embarazo y a medida que su hijo crece.

¿NO SABE POR DÓNDE EMPEZAR?

- ➔ Visite **Marylandbenefits.gov** para inscribirse y recibir asistencia en efectivo (TCA, por sus siglas en inglés), asistencia alimentaria (SNAP y WIC), atención médica (Medicaid/CHIP), ayuda para el pago de electricidad y mucho más.
- ➔ Visite **mdmomresources.org/map** para encontrar los recursos disponibles en su condado.

Escanee el código QR para acceder a los enlaces de todos los recursos de esta guía.



ASISTENCIA SANITARIA Y ALIMENTARIA PARA FAMILIAS DE MARYLAND (embarazadas o con niños de 0 a 5 años)

- ❑ ¿Necesita ayuda con la comida o la leche de fórmula para bebés? Solicite el programa WIC en **Marylandbenefits.gov** o comuníquese con su **oficina local de WIC** (busque "oficina de WIC [su condado] Maryland").
 - ➔ Las mujeres embarazadas, las madres con bebés menores de 1 año y los niños menores de 5 años pueden recibir el programa WIC.
 - ➔ Las madres, los padres y cualquier cuidador pueden solicitarlo para sus hijos.
- ❑ ¿Necesita atención médica? Encuentre información sobre cobertura en **Marylandbenefits.gov**. Utilice la herramienta "Obtener un presupuesto" de **Maryland Health Connection** para consultar cómo reducir los costos de atención médica.
 - ➔ Incluye el programa **Healthy Babies: atención médica gratuita para personas no ciudadanas**.
- ❑ ¿Necesita comida? Utilice la herramienta "**Encuentre su banco de alimentos local**" en el sitio web de Feeding America para encontrar alimentos gratuitos cerca de usted.



APOYOS PARA EL EMBARAZO

1. Conéctese con servicios de salud y apoyo entre pares:

- ❑ Busque en línea "**visitas a domicilio [su condado] Maryland**" para encontrar asistencia a domicilio de un profesional capacitado durante el embarazo
- ❑ Encuentre asistencia presencial con otras futuras mamás en un centro de **CenteringPregnancy**
 - ➔ ¿Tiene Medicaid? Llame a su **organización de atención médica administrada** y pregunte acerca de CenteringPregnancy
- ❑ Explore el **programa MOM** para obtener ayuda con el uso de opioides durante el embarazo (para personas con Medicaid)

2. Otros tipos de asistencia durante el embarazo:

- ❑ Comuníquese con su **clínica local de planificación familiar** para confirmar su embarazo y analizar todas sus opciones, incluyendo la crianza de los hijos, la adopción y el aborto
 - ➔ También puede llamar a **All-Options al (888) 493-0092**, una línea de ayuda gratuita y confidencial para cualquier persona que esté tomando una decisión relacionada con el embarazo



PREPARARSE PARA EL PARTO

1. Crear un plan de parto:

- ❑ Encuentre un **hospital de maternidad** para recibir la atención que desea durante el trabajo de parto y el parto
- ❑ Encuentre una **doula** que le brinde apoyo antes, durante y después del parto
 - ➔ ¿Tiene Medicaid? **Los servicios de doula pueden ser gratuitos; llame a su Organización de Atención Médica Administrada**

2. Infórmese sobre la seguridad de los recién nacidos:

- ❑ Aprenda sobre el **sueño seguro** para reducir el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño
- ❑ Visite **Maryland Kids in Safety Seats** para obtener ayuda sobre cómo usar una silla de auto o para conseguir una

3. ¿Tiene empleo? Conozca sus opciones de licencia:

- ❑ Pregunte a su empleador sobre la licencia parental a través de la **Ley de Licencia Familiar y Médica** o la **Licencia Parental de Maryland**



DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ (y para familias con niños pequeños)

1. Necesidades básicas y salud:

- ☐ ¿Necesita pañales? Busque “pañales gratis en [su condado] Maryland”
- ☐ ¿Le preocupa la presencia de plomo en su hogar? Descubra **hogares saludables para niños sanos**
- ☐ ¿Tiene un hijo con asma? Obtenga **visitas domiciliarias para niños con asma** del Departamento de Salud

2. Planifique el futuro financiero de su hijo:

- ☐ Abra un **plan Maryland 529** para la educación de su hijo; podría recibir entre \$250 y \$500 (fecha límite: 31 de mayo de 2026)
- ☐ Abra una **cuenta 530A** gratuita para su hijo; podría recibir un depósito de \$1,000

3. Apoyo familiar y desarrollo infantil:

- ☐ Busque en línea **“visitas a domicilio en [su condado] Maryland”** para recibir apoyo a domicilio en crianza y desarrollo infantil
- ☐ Visite su **Centro Patty** local para obtener cuidado infantil gratuito y apoyo para padres con niños de 0 a 3 años (a menudo hasta 5 años)
- ☐ Visite su **Centro de Aprendizaje Temprano Judy** local (en su zona escolar) para obtener actividades de aprendizaje gratuitas y apoyo para familias con niños de 0 a 5 años
- ☐ Explore el **Programa de Estímulo para Padres** para clases de crianza gratuitas y de pago para familias con niños de 2 años en adelante
- ☐ Encuentre más recursos en **zerotothree.org**

4. Aprendizaje temprano y cuidado infantil:

- ☐ Visite **Maryland EXCELS: Encuentre un programa** para encontrar cuidado infantil de calidad cerca de usted
- ☐ Infórmese sobre las **becas para el cuidado infantil** que pueden ayudarle a pagar los gastos de guardería
- ☐ Averigüe si su hijo de 3 o 4 años reúne los requisitos para acceder a un **programa preescolar gratuito o de bajo costo**
- ☐ Encuentre un programa **Head Start o Early Head Start** cerca de usted para el aprendizaje temprano y el apoyo familiar para niños de 0 a 5 años

5. Otros apoyos para el desarrollo de su hijo:

- ☐ Pregunte al médico de su hijo sobre **HealthySteps**, un programa en el que un especialista en desarrollo infantil acompaña a su hijo a las visitas médicas (de 0 a 3 años; gratis para familias con Medicaid)
- ☐ ¿Necesita asistencia para un niño con discapacidad? Visite el **Departamento de Educación del Estado de Maryland**:
 - ➔ De 0 a 3 años: Llame al número de **“punto único de entrada”** de su condado
 - ➔ De 3 a 5 años: Llame a **“identificación de niños con necesidades especiales de Maryland”** de su condado
- ☐ ¿Preocupaciones de salud conductual? Llame al (855) 632-4477 para (el **programa de Integración de Salud Conductual de Maryland en la Atención Primaria Pediátrica**)

6. Apoyo para futuros padres y padres primerizos:

- ☐ Descargue la **aplicación Father’s Playbook** para ayuda
- ☐ Encuentre consejos para padres en **fatherhood.gov/for-dads**

7. Apoyo para situaciones familiares específicas:

- ☐ Abuelos o familiares mayores de 55 años que cuidan a niños menores de 18 años: Visite el **Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares de Maryland**
- ☐ Padres de acogida (“de apoyo”): Visite el programa de **atención fuera del hogar** de Maryland
- ☐ Padre inmigrante o indocumentado: Busque en línea **“recursos para familias inmigrantes en [su condado] Maryland”** para encontrar servicios de apoyo locales
- ☐ Refugiado o solicitante de asilo: Contacte la **Oficina de Maryland para Refugiados y Solicitantes de Asilo**
- ☐ Padres que estuvieron encarcelados: Envíe un mensaje de texto con **“Reentry”** al **898-211** para apoyo familiar
- ☐ Solicitar **manutención infantil** al otro progenitor: Visite **Marylandbenefits.gov** y haga clic en “Crear cuenta”
- ☐ Apoyo en el duelo tras la pérdida de un bebé o un niño: **Centro para la Pérdida Infantil y de Bebés**



OTRAS ASISTENCIAS PARA LAS FAMILIAS DE MARYLAND

1. Asistencia financiera y educativa:

- ☐ ¿Vuelve a la escuela?
 - ➔ Solicite ayuda federal (FAFSA en **studentaid.gov**)
 - ➔ Solicite ayuda estatal a través de la **Comisión de Educación Superior de Maryland**
 - ➔ Estudiantes indocumentados: solicite **ayuda financiera del estado de Maryland**

2. Vivienda, trabajo y necesidades diarias:

- ☐ Solicite el **Programa de Vales de Elección de Vivienda** para obtener ayuda con el alquiler
- ☐ Encuentre recursos de empleo y capacitación a través de la **División de Desarrollo de la Fuerza Laboral y Aprendizaje para Adultos de Maryland**

3. Seguridad y salud mental:

- ☐ Crisis de salud mental: Llame o escriba al 988, o acuda a un **centro sin cita previa o de urgencias**
- ☐ Ayuda para víctimas de violencia doméstica: Llame a la **Red de Maryland contra la Violencia Doméstica** al (800) 799-7233
- ☐ Seguridad con armas de fuego: Explore **Ciudadanos de Maryland contra la Violencia con Armas de Fuego**

Si no está seguro de qué programas son los adecuados para usted puede:

- ➔ Llamar al **211** o visite **linkudmv.org** para encontrar recursos.
- ➔ Visite una oficina local cercana para obtener ayuda presencial con **vivienda, recursos de salud, cuidado infantil, servicios para personas con discapacidad** u otros **beneficios**.