



# 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](https://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](https://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](https://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://studentaid.gov))**
  - ➔ **Solicite ayuda estatal a través de la [Comisión de Educación Superior de Maryland](http://Comisión de Educación Superior de Maryland)**
  - ➔ **Estudiantes indocumentados: solicite [ayuda financiera del estado de Maryland](http://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](http://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**.