Manual Del Conductor Para Nuevos Papás

Una guía de recursos para el cuidado de su nuevo bebé y su pareja

Contenidos

¡Bienvenidos a la Paternidad! Caballeros, Enciendan Sus Motores 3
La Ansiedad Antes de Sentarse al Volante 4
Obtener Su Licencia de Matrimonio 5
Cómo Establecer Su Paternidad 6
Bebé en Construcción 8
¿Qué Pasa con la Futura Mamá? 9
¿Qué Pasa si Usted y la Mamá No Están Juntos? 10
Los Papás Son Una Influencia Positiva Desde el Comienzo 11
Qué Se Puede Esperar Cuando el Bebé Llegue a Casa 14
Resbaloso Cuando Está Mojado 15
Parada de Descanso 16
Mantenimiento de Rutina 16
A Cargar Combustible 17
Carrera de Fórmula Uno 18
Averías 19
Nunca Sacuda a un Bebé 20
Seguridad en Carretera 21
¡Ah Qué Sensación! 22
Compartir la Crianza de los Hijos 23
Final del Camino a la Vista 24
Información Importante Que Debe Recordar 25

¡Bienvenidos a la Paternidad! Caballeros, Enciendan Sus Motores

No hay muchos hombres en el mundo que realmente puedan decir que estaban preparados para ser padres -o sabían cómo serlo- antes de que esto les sucediera. Este manual contiene lo que los nuevos padres han tenido que descubrir solos y hubieran deseado saber desde un principio acerca de "tener un bebé." Al compartir lo que ellos han aprendido, pueden hacer que el proceso sea menos misterioso para otros. Estos nuevos papás nos proporcionaron una gran cantidad de pensamientos e ideas útiles. Entonces, ¡en marcha!

Ser padre por primera vez puede ser una experiencia cargada de muchas emociones. Los hombres y las mujeres no siempre piensan de igual manera. Para muchas mujeres, la noticia de un nuevo bebé es emocionante. Algunos hombres, sin embargo, necesitan un poquito más de tiempo para acostumbrarse a la idea. Éste es un gran cambio en su vida. El estar embarazada es algo muy real para su pareja, porque hay un bebé creciendo dentro de ella. Para usted puede ser más difícil ver que algo ha cambiado y es posible que no sienta aún la conexión con el niño que está en el vientre materno. Es posible que usted se sienta feliz, ansioso, confundido, arrinconado –¡o todo a la vez! Hablar con su pareja (quien probablemente está tan asustada como usted) puede hacerlo sentir mucho mejor. Hay una personita creciendo lentamente y transformándose en alguien que lo admirará, aprenderá de usted y necesitará su amor y su apoyo aún antes de que se conozcan. Todo esto es realmente increíble.

La Ansiedad Antes de Sentarse al Volante

Antes de que sus temores lo agobien, hable sobre ellos con su pareja. Juntos podrán descubrir maneras de sobrellevar sus preocupaciones, tales como finanzas, vivienda, guardería infantil, empleo, administración del tiempo y estar a la altura de las expectativas del otro. Cuanto más compartan sus sentimientos y hagan planes, más se relajarán los dos.

Una vez que internalizan la noción de que van a tener un bebé, los nuevos papás generalmente comienzan a pensar acerca de cuánto va a costar todo. Facturas médicas, alimentos, ropa, cunas, pañales –todo esto puede ser angustiante. Lo que usted siente es ***normal***. Es buena idea comenzar a ahorrar dinero ahora, pero no hay que preocuparse demasiado por comprar cosas para el bebé, ya que sus parientes y amigos pueden tener cunas, corralitos, asientos para el auto y ropa que le pueden dar o prestar. Mire también los avisos clasificados en línea; ¡allí se pueden encontrar muy buenos precios! Si a la mamá se le organiza un baby shower, ella recibirá algunas de las cosas que el bebé necesita. Cuando compre o le presten artículos de bebé usados, asegúrese de que funcionen correctamente y de que estén limpios y sean seguros. Vea la página de Internet de la *Consumer Product Safety Commission* (Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo), ***www.cpsc.gov*** para estar al tanto de los productos retirados del mercado por razones de seguridad. Si su situación económica es muy ajustada, pídale a su pareja que averigüe si reúne los requisitos del programa Women, Infants and Children, WIC (Mujeres, Bebés y Niños). Este es un programa complementario de alimentos diseñado para ayudar a las mujeres embarazadas y a los bebés a obtener la nutrición que necesitan durante el embarazo, el periodo de lactancia materna y el primer año de vida. Para averiguar el nombre y el número de una agencia de WIC en su localidad, llame al 800-522-5006.

Bien, entonces usted tiene que trabajar. Su hijo y su pareja cuentan con que usted mantendrá a la familia. Y usted sabe que esto es lo correcto. ¿Pero cuál es el plan? Si usted trabaja tiempo completo, ganará más dinero y más rápido, y también acumulará experiencia que le ayudará a encontrar otros trabajos en el futuro. No obstante, los trabajos de medio tiempo también pueden ayudar a su familia y llevarlo a conseguir un trabajo de tiempo completo.

Los Beneficios Que Tanto Hijos Como Padres Obtienen De Vivir En Matrimonios Sanos

Los Hijos

- Son más sanos, física y mentalmente.
- Son mejores alumnos.
- Corren menores riesgos de embarazos en la adolescencia.
- Consiguen mejores empleos al terminar los estudios.
- Tienen menos probabilidades de caer en las drogas.
- Tienen menos enfrentamientos con la ley.

Padres de Familia

- Tienen vidas más largas y sanas.
- Ganan más dinero y tienen más ahorros al momento de jubilarse que los padres que no se casaron.

Es posible que algunos hombres primero deban recibir capacitación especializada (en computadoras, automóviles, carpintería, etc.), u obtener un diploma o su GED. Existen centros de localización laboral en todo el estado – probablemente, hay uno en su área. Usted puede obtener ayuda para encontrar oportunidades laborales, crear un currículum, practicar cómo debe conducirse durante una entrevista y explorar opciones para elegir una carrera. Consulte la página de Internet ***www.labor.ny.gov/career-center-locator/*** para obtener mayor información y averiguar la ubicación del centro más cercano.

Obtener Su Licencia de Matrimonio

Bien, ¿han pensado acerca del matrimonio? ¿Han estado hablando sobre esto desde que supieron que ella estaba embarazada? Entonces, ¿qué les impide hacerlo? ¿Qué está impidiendo que den el siguiente paso? Estas pensando—

- “No estoy seguro de estar listo para ese compromiso”.
- “No siempre vemos las cosas de la misma manera”.
- “¿No debería esperar hasta que ella y yo nos llevemos bien todo el tiempo?”
- “Si tan sólo yo pudiera encontrar un buen trabajo, tendríamos dinero para una linda boda con anillo y todo lo demás.”

Obtener Su Licencia de Matrimonio (continuación)

Algunos hombres quieren que todo esté perfecto, todo resuelto... todo solucionado y todo organizado antes de casarse. ***Pero la verdad es que... ¡el matrimonio no es la meta final! ¡La vida no funciona así!***

Si el matrimonio se deja para después, nunca se concretará. El matrimonio consiste en luchar juntos para obtener todo aquello que ambos desean. Lo importante es que ustedes se quieran, que quieran a sus hijos y que aspiren a algo mejor para ustedes y para ellos. Mire a su alrededor y detecte gente cuyos matrimonios parezcan funcionar bien. Pregúnteles lo que piensan acerca del matrimonio. Averigüe sobre organizaciones comunitarias y religiosas que ayuden a parejas que estén pensando en casarse. Asuma la responsabilidad de ser un esposo, un PAPÁ – un hombre que puede sentirse orgulloso de sí mismo. Marque el casillero que dice "Beneficios" para conocer algunos puntos que les ayudarán a ambos a decidir.

No cualquier matrimonio logra todo esto... ¡sólo un matrimonio sano! Todo el mundo tiene problemas y discusiones. Pero las personas que quieren lo mejor para sí mismas, sus parejas y sus hijos prenden a resolver los problemas.

Cómo Establecer Su Paternidad

Si ustedes no están casados al momento de nacer el bebé, usted ***no*** es el padre legal. Usted no tiene ningún derecho sobre su hijo. La ley contempla a los padres de manera diferente a las madres porque el sistema legal debe considerar lo que es mejor para los hijos y para su hijo. Esto significa que usted debe ***establecer su paternidad***. Esta es la única manera de convertirse en el padre legal de su hijo.

¿Cómo se establece la legalidad de la paternidad?

En el Estado de Nueva York usted y la mamá pueden firmar un "Reconocimiento de Paternidad" (Acknowledgment of Paternity) o formulario AOP para establecer paternidad legal sobre su hijo. Usted lo puede firmar allí mismo en el hospital. El formulario AOP también está disponible en el registro civil de su localidad y en su agencia de servicios sociales. Antes de firmar un AOP, consulte con alguien en quien usted confíe y averigüe todo lo que pueda acerca de cómo funciona. Consulte Para más información, ingrese a la página web ***www.childsupport.ny.gov.***

Si usted no está seguro o no cree ser el padre del niño, ***no*** firme el formulario de Reconocimiento de Paternidad. Usted o la persona responsable del cuidado del niño pueden iniciar acciones legales para determinar la paternidad. Si se toma esta acción, usted tendrá que comparecer ante el tribunal.

No necesita un abogado. Pero puede contratar uno, si así lo desea.

Cuando usted se presente ante el tribunal, se ordenarán ciertas pruebas de ADN de usted, de la madre y del niño. Estos exámenes son sencillos e indican el grado de probabilidad de que usted sea o no sea el padre biológico del niño. Sobre la base de los exámenes genéticos o de ADN y otras pruebas, el tribunal determinará si usted es o no el padre legal del niño. Si usted es el padre ***legal***, el tribunal emitirá una orden de filiación que estipulará que usted es el padre del niño. Esto se denomina una orden de filiación.

¿Por qué es importante si yo establezco la paternidad?
Cuando se establece la paternidad, ocurren muchas cosas importantes.

Esto es lo que significa para su hijo:

- Él sabe a quién pertenece.
- Lo hace sentirse mejor consigo mismo.
- Él podrá tener acceso a los antecedentes médicos del lado paterno de la familia.
- Él podrá tener acceso a Seguro Social, Medicare y subsidios por discapacidad, si a usted le sucede algo.

Esto es lo que significa para su usted:

- Su nombre puede figurar en la partida de nacimiento.
- Si usted y la mamá se separan, usted tendrá el derecho de solicitar una orden judicial de custodia y/o visita.
- Usted también tendrá derechos en conexión con procedimientos de adopción.

Si usted ***no*** es el padre legal, la madre no tiene la obligación de mostrarle los expedientes médicos o escolares de su hijo – ni siquiera tiene que decirle dónde están ella y el niño. Además, si usted no es el padre legal, la posibilidad de ver a su hijo no será algo automático.

Bebé en Construcción

Nueve meses. Suena como mucho tiempo. Esto es lo que está sucediendo:

Primer Trimestre (Semanas 1-13)
Su bebé pasa de ser un óvulo fecundado a ser un embrión, y luego, un feto.

A las 4 semanas su bebé tiene el tamaño aproximado de un grano de arroz pero ya se le están comenzando a desarrollar los ojos, la columna vertebral, los pulmones y el estómago. El corazón de su bebé late pero está ubicado fuera del cuerpo. A las 8 semanas el feto puede mover la cabeza, los brazos y el cuerpo. El cerebro y otros órganos están creciendo rápidamente. El bebé tiene unos bracitos pequeños pero todavía no tiene dedos. Al final del tercer mes, todavía mide 2-3 pulgadas de largo y pesa menos de una onza. Se prevé que puede sentir dolor, cerrar los dedos de las manos y los pies, chuparse el dedo pulgar, hacer caritas y hasta nadar. A esta altura, todas las "partes" específicas de su niño o niña están en su lugar. Si usted desea saberlo, su médico le puede decir cuál será el sexo de su bebé.

Segundo Trimestre (Semanas 14-27) Al comienzo de esta etapa, su bebé crecerá rápidamente. Su corazón late dos veces más rápido que el de un adulto. Él comenzará a dar puñetazos y pataditas. Ponga su mano sobre la pancita de la mamá –¡lo podrá sentir! Pronto, él podrá escuchar sonidos que vienen de afuera. Su bebé también puede aprender y recordar. Empiece a tener largas conversaciones con él. Cuanto usted más hable con él ahora, mejor reconocerá él su voz cuando nazca. A las 24 semanas, su bebé medirá unas 14 pulgadas de largo, pesará unas 2 libras. Tendrá uñas en los dedos de las manos y cabello. El cerebro se le estará desarrollando rápidamente.

Tercer Trimestre (Semanas 28-40) Alrededor de las 28 semanas, su bebé puede moverse al ritmo de la música. Cuando no está bailando, el bebé puede pasar mucho tiempo chupándose el pulgar. A las 32 semanas, su bebé reaccionará a su contacto. ¡También puede abrir los ojos y reconocer su voz! Sus órganos están casi listos, pero él continúa creciendo. Muy pronto él rotará hasta quedar cabeza abajo y permanecerá así hasta que nazca (un bebé cabeza abajo facilita el proceso del parto). ¡Cuánto usted más le hable, le haga escuchar música y sienta sus movimientos, más le ayudará a crecer de manera sana!

¿Qué Pasa con la Futura Mamá?

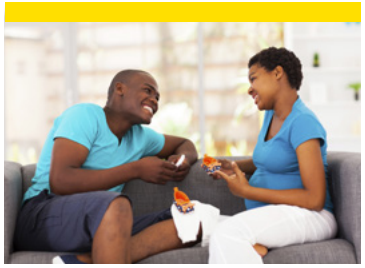
Esta es una lista de las cosas que su pareja puede experimentar durante los próximos nueve meses:

Físicamente

Los Primeros Meses: Ella puede sentir náuseas matutinas, acidez estomacal, dolores de cabeza, cansancio y senos sensibles.
Más adelante: Puede estar malhumorada algunas veces, tener deseos de comer ciertos alimentos, comenzar a sentir que el bebé se mueve y tener el típico "resplandor de la embarazada".
Los Últimos Meses: Puede tener más cólicos, estar somnolienta más a menudo, tener dificultades para encontrar una posición cómoda, caminar de manera diferente y encontrar que las relaciones sexuales son molestas o incómodas.

Emocionalmente

Los Primeros Meses: Tendrá el temor de que usted no la encuentre atractiva, se preocupará de lo que va a suceder cuando el bebé llegue, se preocupará por la posibilidad de un aborto espontáneo y es posible que tenga menor deseo sexual.
Más adelante: Es posible que ella necesite contar más con su apoyo, se olvide de las cosas y esté sensible acerca de los cambios en su propio cuerpo.
Los Últimos Meses: Sentirá temor de lo que va a suceder durante el trabajo de parto y el parto, posiblemente tendrá (el) temor de que usted ya no la ame después de la llegada del bebé y, a veces, sentirse de mal humor.
Después del Nacimiento: Muchas mamás podrán sentirse deprimidas por un tiempo. Esto se llama depresión posparto. Las mamás con depresión posparto lloran fácilmente y es posible que no coman o no duerman. También pueden enojarse o preocuparse por pequeñeces. Esto se debe a que las hormonas de su pareja han estado fluctuando durante los últimos meses del embarazo. Les tomará un tiempo para volver a la normalidad. ¡Recuerde, lo principal es tener paciencia! En la mayoría de los casos, estos estados de ánimo duran sólo unas pocas semanas. Prácticamente lo único que usted puede hacer es apoyar a su pareja. Anímela a salir de la casa por un rato y asegúrese de que se alimente de manera saludable. Haga cosas agradables por ella –dele un masaje, vaya a hacer mandados o escríbale una carta de amor.



¿Qué Pasa si Usted y la Mamá No Están Juntos?

¿Cómo me involucro en la vida de mi bebé, si la mamá y yo no nos llevamos bien? ¿Ella no quiere que usted esté cerca? ¿Por qué? Una cosa es segura, ser papá implica trabajo. Pero es un buen trabajo, el mejor que usted tendrá en su vida. Por cierto, la solución fácil es echarse atrás, dejarle a ella el niño, el trabajo y las preocupaciones. Pero así usted tampoco participaría de la diversión, las risas y el amor que esta personita increíble trae consigo. La mamá lo tendrá todo. Usted no tendrá la posibilidad de sentir el orgullo de ver a su bebé crecer hasta convertirse en una persona fuerte y sana. Recuerde, este niño es parte de usted - ¡es su **sangre!** Usted ya es importante para él y ¡él ni siquiera ha nacido aún!

Las siguientes son unas pocas cosas que usted puede hacer para demostrarle a la mamá que quiere participar en la vida de su hijo:

- Arregle las cosas con la mamá, por lo menos lo suficiente como para que usted pueda estar cerca.
- Esté con ella cuando el bebé nazca.
- Reconozca su paternidad sobre su hijo.
- Hable con ella acerca de los planes para el futuro del bebé.
- Ofrézcale ayuda cuando ella necesite un descanso.
- Lleve una vida decente.

Los Papás Son Una Influencia Positiva Desde el Comienzo

Usted está ayudando a traer a un bebé a este mundo, por lo cual ya ha causado un impacto positivo. Al estar a disposición de su hijo, le estará brindado la posibilidad de crecer sano, fuerte e inteligente. El no estar a disposición de su hijo causará un impacto negativo, ya que el niño crecerá careciendo de todo lo que los papás pueden hacer por sus hijos. ¿Qué tipo de impacto quiere causar usted? Cuando los papás pasan tiempo con sus hijos desde un primer momento y hacen el esfuerzo de mantener estrechos lazos afectivos con ellos, a los niños les suceden cosas buenas, como por ejemplo:

- Es más probable que sean activos, sanos y fuertes.
- Tienen menos dificultades para entender los roles niño/niña.
- Tienen menores probabilidades de ser violentos, antisociales, peligrosos o, inclusive, delincuentes.
- Esperan más tiempo antes de comenzar a tener relaciones sexuales.
- Tienen mayores probabilidades de ser mejores estudiantes y de completar sus estudios.
- Tienen menos dificultades para ser independientes, autocontrolarse y ser líderes.
- Tienen más éxito en la vida.

Una manera de comenzar es asistir con su pareja a las consultas prenatales. Éstas son muy importantes porque le permiten llevar la cuenta del crecimiento del bebé y saber si la mamá y el bebé están sanos. Si hay algún problema, usted debe enterarse lo antes posible. Su pareja y el bebé serán examinados por el médico especialista en obstetricia y ginecología (OB/GYN, en inglés) que atiende a la mamá. El médico hará preguntas para saber cómo le va a su pareja con el embarazo, la examinará a ella y al bebé palpando la pancita de la madre y haciéndole un examen interno para ver cómo está creciendo el bebé. Para esto, el médico podrá usar un instrumento especial o hacer una ecografía.

Pregunte a su médico si él puede darle una copia de la ecografía. ¡Poder ver a su bebé dentro del vientre de la mamá es una experiencia increíble!

Los Papás Son Una Influencia Positiva Desde el Comienzo (continuación)

Un estudio realizado a nivel nacional concluyó que el factor más importante para que la mujer decida ir a consultas prenatales es el apoyo de su pareja. Trate de ir a ***todas*** las consultas, pero si no puede asistir a algunas de ellas, pregúntele a su pareja cómo le fue.

Existen tres razones muy breves y simples por las que usted debe ir: para acompañar a su bebé, para apoyar a la madre de su bebé y para no excluirse del proceso de crecimiento y desarrollo de su bebé.

Las consultas prenatales son una excelente manera de demostrarle a su pareja que a usted le importan ella y el bebé, lo que facilita más las cosas entre usted y la mamá. Algunas buenas preguntas que hacerle al médico son:

- ¿En qué hospital atiende partos usted?
- ¿Podemos ir a mirar el hospital antes de que el bebé nazca y hacer una recorrida por el centro de maternidad?
- ¿Usted permite que los familiares o preparadores estén presentes durante el parto?
- ¿Cuántas ecografías se le deben hacer a la mamá?
- ¿Usted hace muchos partos por cesárea? ¿Puedo estar presente durante una cesárea?

Terminología

Prenatal - significa “antes del nacimiento”.

OB/GYN - “OB” es una abreviatura de “Obstetricia” (o atención del bebé antes de nacer). GYN es una abreviatura -en inglés- de “Ginecología” (atención de la mujer).

Ecografía - que en inglés se conoce comúnmente como “sonogram” o “ultrasound”. Este es un estudio indoloro realizado para ver cómo se encuentra el bebé en el vientre materno. Se realiza por medio de ondas sonoras para crear una imagen del bebé (o de los bebés). También se usa para determinar la fecha aproximada del nacimiento y si el bebé es niño o niña.

Cesárea - algunas veces el bebé no puede nacer por parto natural -la manera normal-, por lo que el médico tiene que abrir la matriz de la madre y sacar al bebé por ahí. En inglés, también se habla comúnmente de *C-section*.

Ya sea que usted viva o no con su pareja, acompáñela y ayúdela tanto como pueda. Usted podría asistir con ella a una clase prenatal para demostrarle su cariño. Haga todo lo que pueda para asegurarse de que ella coma alimentos saludables, salga a caminar y no se ponga nerviosa. Créase o no, sólo el estar a su lado y demostrar su amor por el bebé ayudará a su hijo a estar sano. No fume ni beba y no use drogas. Todo el mundo sabe que estas cosas son peligrosas para el bebé si la mamá las consume. De hecho, pueden ser igualmente peligrosas si ***usted*** las usa. El humo en el aire es malo tanto para la salud de la mamá como para la del bebé. Las drogas y el alcohol hacen que usted pierda el control, lo que puede ser peligroso para todos. Planifique y prepare la habitación del bebé. Consiga una cuna y ármela si es necesario. Acumule reservas de pañales de diferentes tamaños para estar preparado a medida que el bebé crezca. Asegúrese de tener todo lo que necesita y de poder encontrarlo y usarlo sin dificultad. Consiga un asiento infantil para el auto. Llame al hospital y pregunte si ellos dan asientos para recién nacidos o si saben dónde puede conseguir uno. Vaya al departamento local de bomberos y pídales que verifiquen si el asiento está instalado adecuadamente. Asegúrese de hablar acerca de cómo sucederán las cosas cuando sea el momento de ir al hospital.

- ¿A quién llamará usted cuando ella esté lista para ir al hospital y cuando ella esté en el hospital?
- Si usted está trabajando, ¿cómo se pondrá ella en contacto con usted?
- ¿Qué ropa, papeles importantes y demás artículos necesitará tener su pareja consigo?

Qué Se Puede Esperar Cuando el Bebé Llegue a Casa

¡Los bebés recién nacidos pueden ver!
Ellos pueden ver cosas a una distancia de 8-10 pulgadas de sus ojos. ¡Y lo que al bebé más le gusta mirar es a ***usted***! Pero tenga cuidado. Las luces fuertes pueden molestarle los ojitos.

¡Los bebés recién nacidos son curiosos!
A ellos les gusta observar cosas que se mueven.

¡Los bebés recién nacidos pueden oír!
Los recién nacidos tienen muy buen oído. Reaccionan a ruidos fuertes o repentinos y hasta lloran para avisarle a usted que tienen miedo. Cuanto más escuche su voz, más aprenderá el bebé sobre usted y la manera en la que usted habla. Los bebés disfrutan de los sonidos suaves.

¡Los bebés recién nacidos pueden sentir!
A los bebés les gusta que los tomen en brazos y los sostengan pegados al pecho para sentir su calor y los latidos de su corazón. Hágalo frecuentemente, comenzando tan pronto como el bebé nazca, pero siempre sosténgale la cabecita al tenerlo en brazos. Tener a su bebé en brazos no lo malcriará.

¡Los bebés recién nacidos pueden hacer cosas!
Ellos agarran cualquier cosa que usted les ponga en las manos. Un recién nacido agarra cosas con más fuerza de lo que lo hará más adelante.

¡Los bebés recién nacidos pueden pensar!
Sus pequeños cerebros absorben, como una esponja, todo lo que sucede a su alrededor! A su bebé no le tomará mucho tiempo para comenzar a hacer conexiones entre cosas. También reconocerá caras y, a veces, las imitará. A él le gustará jugar con objetos blancos y negros más que con cosas de otros colores.

¡Los bebés recién nacidos pueden comunicarse!
Aun cuando su bebé no pueda usar palabras, él puede decirle cosas. El llanto significa que está mojado, tiene hambre, le duele algo, está aburrido o se siente solo. Si pasa mucho tiempo con él, usted comenzará a reconocer que los diferentes sonidos significan diferentes cosas.

Resbaloso Cuando Está Mojado

Para muchos papás, la idea de cambiar un pañal ¡es ***asquerosa***! Ellos no creen saber cómo hacerlo ni quieren aprender. Cambiar pañales es fácil. Si la mamá lo puede hacer, usted también. En realidad, usted puede aprender a hacer todo lo que la mamá hace; sólo puede ocurrir que lo haga de manera diferente. Una vez que usted aprenda a cambiar pañales, esto se transformará en una oportunidad más de establecer la conexión papá-bebé: una oportunidad de vincularse, un buen momento para cosquillas y risas.

A los bebés no siempre les gusta que los cambien. No hay problema. Siempre tenga a mano sus juguetes y "cositas para mirar". Debe cambiar a su bebé de inmediato cuando sienta que el pañal se haya mojado mucho o cuando haya hecho caquita. Esta es la mejor manera de evitar una dermatitis del pañal. ***La dermatitis del pañal duele mucho***, especialmente si el pañal está mojado.

Coloque suavemente a su bebé sobre una superficie limpia y plana, como el cambiador o la cama. Siempre mantenga una mano sobre el bebé. ¡Ellos pueden caerse en un instante! Saque el pañal usado tirando de las lengüetas adhesivas para despegarlas. Levante a su bebé tomándolo de los pies y tirando del pañal. Luego, enrolle el pañal y póngalo en la basura. No limpie solamente las partes fáciles. Asegúrese de higienizar a las niñitas desde adelante hacia atrás para evitar la contaminación cruzada. Luego, coloque al bebé sobre un pañal limpio.

Asegúrese de que el bebé esté sobre la parte trasera del pañal (sí, el pañal tiene una parte trasera y una parte delantera). Cubra al bebé con la parte delantera del pañal, tire de las lengüetas adhesivas y ajuste el pañal. Recuerde: ***Pañal demasiado suelto, ¡el bebé pierde! Pañal demasiado ajustado, ¡el bebé grita!*** Deje suficiente espacio como para deslizar al menos dos dedos dentro del pañal a la altura del talle. ¡Eso es todo! Luego, vaya a lavarse las manos.

Parada de Descanso

Durante los primeros meses, su bebé dormirá entre 15 y 20 horas por día. Ahora es el momento de comenzar a planear un lugar seguro y silencioso donde su bebé pueda dormir. Nunca ponga a un bebé sobre una almohada, un sillón suave, la cama de un adulto o una cama de agua. No ponga juguetes, colchas, mantas o almohadas en la cuna cuando su bebé esté durmiendo. Usted debe tomar medidas para asegurarse de que su bebé no se asfixie. Él puede morir a causa de esto, por lo tanto ¡***tenga cuidado! La muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) sucede cuando los bebés mueren repentinamente y los médicos no saben por qué. Puede haber un gran número de razones.***

Los bebés que duermen boca abajo corren un mayor riesgo de SIDS. Siempre ponga a su bebé boca arriba para dormir; no boca abajo o de costado. Recuerde "a dormir de espalda". Los bebés que duermen de espalda o boca arriba tienen menos probabilidad de morir de SIDS. Si su bebé duerme profundamente, despiértelo suavemente. Cuando su bebé llegue a casa, una de las cosas más importantes que deben estar listas es un lugar donde el bebé pueda dormir. ¿Por qué? Porque mientras el bebé duerme, usted está haciendo otras cosas (si usted tiene suerte, usted estará durmiendo también).

Mantenimiento de Rutina

Usted deberá desvestir y volver a vestir a su bebé de a poquito cada vez para que él nunca tenga que estar desnudito y se enfríe demasiado. Usted puede poner una toalla o manta liviana sobre la pancita descubierta del bebé. Esto hará que él se sienta seguro y tranquilo. A todos los recién nacidos se les despelleja y escama la piel. Esto es normal. No le ponga a su bebé ni lociones ni aceites para evitar la descamación. Las uñitas de los dedos deben mantenerse cortas. Use tijeritas pequeñas, de extremos redondeados y recórtele las uñitas cuando el bebé esté durmiendo. No le ponga nada en las orejas, la nariz o el ombligo. Sólo limpie alrededor del área exterior. Nunca use cotonetes o hisopos de algodón (Q-tips). Estos pueden pinchar y causar daño.

Cuando bañe a su bebé, asegúrese de que el agua donde lo va a bañar esté tibia, ¡nunca caliente! Cuando sostenga a su bebé (lo que usted debe hacer frecuentemente), ¡siempre recuerde sostener el cuello y la cabeza del bebé!

A Cargar Combustible

¿La leche materna es más saludable que la fórmula? ¡Completamente! Toda madre produce leche que está específicamente preparada para su bebé. La leche materna protege al bebé contra enfermedades e infecciones. ¡La fórmula no lo hace! Esto significa una menor cantidad de viajes al médico y más dinero en su bolsillo. Los bebés alimentados con leche materna también tienen menos riesgos de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS) o diabetes, obesidad y asma a medida que crecen. Las madres que amamantan tienden a perder el peso adicional del embarazo más rápidamente y corren un menor riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer de senos y ovarios más adelante.

Dar de mamar puede ser difícil y cansador para la mamá. Ella tendrá que pasar tiempo alimentando y cuidando al bebé. ¡En este momento es cuando un hombre realmente puede ayudar! Limpie un poco la casa. Lave la ropa. Prepárele a la mamá algunas comidas saludables. Llévele el bebé a la mamá para que lo alimente. Cuide a los otros niños. Dé a la mamá un bocadillo saludable mientras ella amamanta. Luego de que el bebé se haya alimentado, ayúdelo a eructar (suavemente), cámbiele el pañal y luego deje que el bebé haga una siesta sobre su pecho descubierto. A los bebés les encanta el contacto de piel a piel con sus papás y también

les gusta escuchar sus voces resonantes y profundas. Este es un excelente momento para que los bebés establezcan un vínculo con sus papás.

Si la mamá amamanta y lleva al bebé a la guardería por primera vez, dígale que se siente en el suelo, juegue con los juguetes y abrace a los otros niños. De esta manera, su leche producirá anticuerpos para proteger al bebé contra las bacterias presentes en la guardería. La mamá necesita su apoyo. Trate de ayudarla a sentirse bien acerca de la lactancia materna. Hágale elogios y protéjala contra comentarios negativos. Existen grupos de apoyo para lactancia (madres que amamantan) y clases a las que ella puede asistir junto con usted para aprender las mejores técnicas de amamantamiento. Pregunte al médico o busque esa información en internet.

Carrera de Fórmula Uno

Los bebés alimentados con fórmula consumen alrededor de 2-4 onzas de 6 a 8 veces por día; no necesitan vitaminas adicionales ni otros alimentos. Los bebés no deben tomar leche de vaca, bebidas azucaradas, refrescos/gaseosas, té, jugos de fruta, etc. Si usted quiere entibiar el biberón, póngalo parado en una olla de agua caliente (no hirviendo) por unos pocos minutos. Siempre pruebe la fórmula volcando unas gotas sobre su muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente. ***No use un horno a microondas para entibiar el biberón.*** Si queda algo de fórmula en el biberón después de alimentar a su bebé, deséchela. Los gérmenes presentes en la boca de su bebé pasarán a la leche en el biberón y pueden hacer que su bebé se enferme si usted lo alimenta con la misma leche más tarde. Pruebe las tetinas de sus biberones de vez en cuando para asegurarse que dejen pasar la cantidad correcta de fórmula. Ésta debe salir de a una gota por vez. Haga de la alimentación del bebé un momento especial. Encuentre un lugar cómodo donde usted pueda relajarse, sosténgalo en sus brazos y mírelo a los ojos. Asegúrese de sostener a su bebé cuando lo alimente. De la misma manera, sostenga siempre el biberón. ***No deje el biberón apoyado contra el bebé para que tome solito.*** Esto puede hacer que el bebé se ahogue y que tenga mayor cantidad de infecciones de oído. Ésta es otra oportunidad de estrechar vínculos con su bebé y hacerlo sentir bien con respecto a sí mismo. No olvide hacer que el bebé eructe cada dos onzas de fórmula o cada vez que parezca estar incómodo.

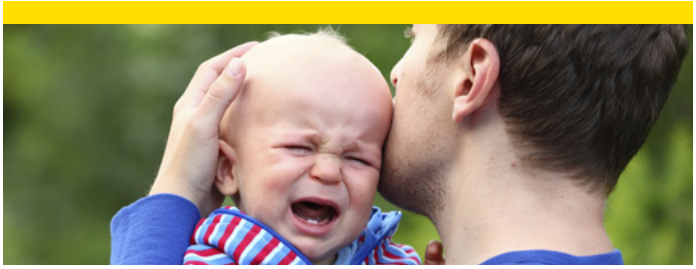
Muchas mamás tienen que volver a trabajar cuando el bebé aún es pequeño. A algunas mamás les dan permiso en su trabajo para que se extraigan la leche materna mediante una bomba de extracción; otras no pueden. Aun así, la mamá podrá amamantar al bebé en la mañana, en la noche y durante el fin de semana. Cualquier cantidad de leche materna será beneficiosa tanto para la mamá como para el bebé y ayudará al bebé a tolerar la fórmula. Si la mamá tiene que regresar al trabajo, debe comenzar a reemplazar una sesión de amamantamiento al día por una alimentación de leche materna o fórmula en biberón unas dos semanas antes de su primer día de trabajo. Para el momento en que la mamá regrese al trabajo, el bebé ya estará siendo alimentado con biberón durante las horas de trabajo y todavía tendrá la cercanía del amamantamiento cuando la mamá esté con él. Su bebé debe consumir sólo leche materna o fórmula hasta que tenga al menos cuatro meses de edad. No le dé jugo, té, bebidas azucaradas, leche de vaca ni alimentos sólidos, incluyendo cereal.

Averías

¡El llanto es normal! Los bebés, en su mayoría, lloran por unas dos horas al día y muchos de ellos están irritables hacia el final del día.

El llanto es importante. Ésta es la única manera en la que un recién nacido le puede comunicar que está molesto/incómodo y que necesita ayuda. ***¡Nadie puede hacer que un bebé deje de llorar!*** Ni las mamás, ni los papás, ni los médicos, ni los expertos en bebés. Los bebés dejan de llorar cuando están listos. ***Mantenga la calma*** y trátelo con cariño. Cuando el bebé llora, está aprendiendo a comunicarse. El vínculo entre ambos se fortalece. Cuanto más responda el papá con serenidad al bebé que llora, más se fortalecerá el vínculo entre ambos. Cuanto más fuerte el vínculo, más inteligente, sano y fuerte será el bebé. Si su bebé llora y usted sabe que ya lo cambió, lo alimentó y lo hizo eructar, marque el casillero para aprender sobre algunas cosas que puede poner en práctica.

Una misma cosa no funciona siempre o para todas las personas. Si no funciona después de unos cinco minutos, pruebe con algo distinto o haga algo más aparte de lo que ya esté haciendo. Siga tratando de resolver el problema, como lo hace cuando su auto no quiere arrancar –usted se fija en la gasolina, en la batería, en el arranque, en las bujías,



etc. Si sigue probando diferentes métodos, disminuirá la ansiedad y la frustración, lo que tiende a enojar a los bebés aún más. Si usted ha hecho todo lo que puede hacer y ya no puede soportar el llanto del bebé, ¡tómese un descanso! Está bien. Esté orgulloso de haber hecho lo mejor posible.

Cuando usted no se pueda explicar por qué llora su bebé

- Espere un minuto antes de hacer cualquier cosa.
- Inclínese sobre él sin levantarlo y háblele suavemente.
- Acaricie su cabecita, contando lentamente en voz alta.
- Lleve la manito del bebé hacia su boquita para que pueda chuparse los dedos.
- Levántelo y abrácelo.
- Acúnelo en sus brazos o camine sosteniéndolo contra su hombro.
- Camine por afuera de la casa con él.

Averías (continuación)

Recuerde, cada vez que trate a su bebé con tranquilidad y amor, usted aprenderá más sobre lo que funciona y lo que no funciona. El llanto de un bebé es uno de los sonidos más estridentes de la naturaleza. Es tan potente como el sonido de un camión sin silenciador- ¡lo que es suficiente como para causar dolor! A veces, esto puede ser verdaderamente irritante. Un bebé que llora puede hacer que cualquier persona se sienta molesta y, a veces, hasta enojada.

Una palmadita puede transformarse en una bofetada; sostener firmemente puede transformarse en apretar; mecer puede transformarse en rebotar con mala intención. ***Antes de que esto suceda, deje de hacer lo que está haciendo.*** Ponga a su bebé en un lugar seguro. Consiga ayuda. Respire profundamente unas pocas veces, mantenga la calma y sepa que usted hizo todo lo que pudo. Los bebés lloran por muchas razones diferentes. Recuerde siempre que es más importante demostrarle a su bebé cuánto lo ama y su deseo de ayudarlo a descifrar qué es exactamente lo que lo está haciendo llorar. Si usted ha hecho todo lo que sabe hacer y el bebé sigue llorando, es posible que tenga que dejarlo que llore hasta que se duerma. Está bien. A veces los bebés ni siquiera saben por qué lloran.

¡Nunca Sacuda a un Bebé!

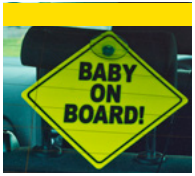
A veces las personas pierden el control de tal manera cuando un bebé no deja de llorar que lo único que se les ocurre es sacudirlo. Las sacudidas asustan a los bebés. Las sacudidas lastiman a los bebés. ¡Las sacudidas hacen que los bebés lloren aun más! No hay ninguna posibilidad de que sacudir a un bebé lo haga dejar de llorar. Esto sólo hará que llore más fuerte. ***Sacudir a un bebé no funciona – ¡y es realmente peligroso!***

El cuello de un bebé es débil y la cabeza es pesada. Sacudir a un bebé es como sufrir un traumatismo cervical en un accidente aautomovilístico. Esto lesionará el cerebro y la columna del bebé. Es posible que usted ni siquiera note la gravedad del daño por un largo tiempo. Los médicos lo llaman síndrome de bebé maltratado (Shaken Baby Syndrome) y es algo muy grave. Sacudir a un bebé puede causarle sangrado en el cerebro, ceguera, sordera, convulsiones, lesiones en la columna vertebral, parálisis cerebral ***¡Y hasta la muerte!*** Nunca sacuda a un bebé. Hable con todas las personas que cuiden a su bebé acerca de la gravedad del síndrome de bebé maltratado. ***Si usted sabe que su bebé ha sido sacudido, o inclusive si sólo cree que puede haber sido sacudido, llévelo a la sala de emergencias o marque el 911.***

Seguridad en Carretera

Nunca deje a un bebé solo en un auto, ¡ni siquiera por un minuto! Usted está apurado. Necesita entrar al negocio por un segundo y deja al bebé en el auto. ¿Qué pasa si no puede encontrar lo que necesita? ¿Qué pasa si la fila para pagar es más larga de lo que usted pensaba? El bebé va a estar bien, ¿cierto? ¡No! Aun en un clima templado, si las ventanillas están cerradas, el auto puede calentarse lo suficiente como para causar daño al cerebro de su bebé -¡permanentemente! Alguien podría robar su auto y a su bebé con él. Si usted deja el motor andando, el bebé podría tocar los controles automáticos y quedar atrapado entre los asientos o las ventanillas en movimiento. Los gases del motor podrían enfermarlo o matarlo. Puede ser más fácil dejar al bebé en el auto, pero no es muy inteligente. ***¡Lleve a su bebé con usted!***

Proteja a su bebé de las mascotas. Algunas veces las mascotas tienen celos de los nuevos bebés y hasta pueden morderlos.



Conserve los objetos pequeños (monedas, canicas, piezas de rompecabezas, etc.) fuera del alcance de su bebé hasta que él tenga 3 años de edad para evitar ahogos o asfixias accidentales.

Haga que la cuna de su bebé sea un lugar seguro donde él pueda dormir. Verifique la distancia entre los barrotes de la cuna para evitar que la cabeza del bebé pueda quedar atrapada entre ellos. Asegúrese que todas las partes encajen bien y lije los costados ásperos para evitar astillas. No compre una cuna con barrotes esquineros (la ropa del bebé puede engancharse en ellos y el bebé se puede asfixiar). Nunca permita que nadie fume nada cerca de su bebé. El humo daña MÁS a los bebés que a los adultos. Ellos tienen doble probabilidad de morir de SIDS. Los bebés cuyos padres fuman tienen más problemas de pulmones, alergias e infecciones de oídos y nariz. El humo puede causar problemas respiratorios en bebés, lo que puede aumentar su riesgo de SIDS. Si usted es fumador, ¿dónde va a fumar? ¿Qué les va a decir a los amigos que enciendan uno en su casa? ¿Hay un lugar fuera de su casa adonde usted les pueda pedir que vayan si necesitan fumar? ¿Ha pensado en dejar de fumar? Esta sería una excelente oportunidad para tratar de hacerlo. ***Llame al 1(866) NY-QUITS.***

Quizás usted quiera tomar un curso de primeros auxilios/ reanimación cardiopulmonar antes de que nazca su bebé. Si aprende estas técnicas, estará más preparado para enfrentar una emergencia. Muchos empleadores y varias organizaciones sin fines de lucro ofrecen cursos. Para mayores detalles, puede consultar en ***www.redcross.org*** o ***www.heart.org***; o hablar con el departamento de recursos humanos de su lugar de trabajo.

¡Ah Qué Sensación!

Crear lazos afectivos es sentir la cercanía que usted y su bebé comparten. «¿Mi bebé me querrá?» Durante las primeras 4-6 semanas de haber nacido su bebé, él probablemente no le dará muchas señales de que usted cumple bien su función de papá. En realidad, podrá parecer que él sólo duerme, come, se moja y llora todo el tiempo. Esto puede hacerlo sentir a usted como que su bebé no lo quiere. ¿Qué pasará entonces? Usted puede no hacer nada y dejar de demostrarle que lo ama. Algo así puede ponerse peor. Usted debe ponerle un fin. Una de las mejores maneras de establecer vínculos afectivos es crear momentos especiales que usted pueda compartir con su bebé en el hospital o lo antes posible después del parto. Sonríale, mírelo a los ojos y háblele. Cuanto antes comience a pasar tiempo con su bebé y a hacer cosas con él, más estrechos serán los vínculos afectivos que los unan a los dos. Usted conocerá las cosas que él hace para mostrarle a usted lo que quiere. ¿El bebé quiere que lo levanten, jueguen con él o simplemente lo acunen para dormir? A medida que pase el tiempo, su bebé aprenderá que puede contar con usted.

Esto le dará a él una sensación de seguridad y lo ayudará a sentirse bien consigo mismo. Los vínculos afectivos no se crean de repente. No hay nada de malo en no tener una conexión instantánea con su bebé. No se preocupe, muy pronto él conquistará su corazón de padre y usted, el de él.

Una vez que el bebé llegue a casa, usted puede sentir que nadie le da la oportunidad de vincularse afectivamente con su bebé. Es posible que otras personas se encarguen de hacer todo lo que hay que hacer, porque creen que los papás no quieren involucrarse o no saben cómo. Muchas personas creen que la tarea de un papá no comienza hasta que el hijo está en la escuela. ***¡No!*** Si un papá no comienza a vincularse afectivamente con su bebé desde que éste es pequeño, será más difícil hacerlo cuando el niño crezca. Alimente a su bebé. Cámbiele los pañales. Mímelo. Báñelo. Acúnelo para dormir. Levántese en la noche cuando él se despierte. Camine con él en sus brazos cuando llore o esté molesto. Éstas son cosas que, por más que uno las haga una y otra vez, nunca es demasiado. Cuanto más, mejor.

El regalo más importante que usted puede hacerle a su bebé es enseñarle a confiar en usted, a tener la certeza de que usted estará a su disposición cuando él lo necesite, a que él puede contar con usted. Los bebés que no aprenden a

confiar crecen sin sentirse seguros, conformes consigo mismos o seguros de sí mismos; no creen que otras personas (como, por ejemplo, usted) los quieran ni saben cómo expresar su afectividad por otros.

La manera en que usted se comporte con su bebé puede influir sobre el desarrollo del cerebro del bebé, sobre cómo él se relacione con otras personas y con el mundo a su alrededor. Cuando su bebé tenga la certeza de que usted estará a su lado para consolarlo cuando llore, aprenderá a confiar. Aliméntelo cuando tenga hambre. Juegue con él cuando él esté aburrido. Cámbiele el pañal cuando se moje. Aliméntelo cuando tenga hambre. Él necesita todo esto para crecer sano, feliz e inteligente. Muchos hombres nunca cuidan bebés hasta que tienen sus propios hijos. A muchos hombres no les gusta hacer cosas sobre las que no saben mucho porque no quieren parecer tontos. Si aprende a cuidar de su bebé antes de que él nazca, se sentirá más cómodo en su nuevo rol de papá.

Compartir la Crianza de los Hijos

Ser papá es el trabajo más importante que usted tendrá en su vida. Parte de este trabajo es ser buen compañero de la mamá. Cuando la mamá vuelva a casa del hospital, ¡se sentirá exhausta! Si bien dar a luz es una experiencia diferente para cada mujer, el cuerpo de la mamá ha pasado por pruebas muy duras. Ella se sentirá agotada física y emocionalmente y necesitará su ayuda para volver a la normalidad.

Otra manera de brindar su apoyo a la mamá es ayudarle a atender al bebé. Usted puede hacerlo alimentando a su bebé; cambiándole el pañal, bañándolo y arreglándolo; turnándose para atender al bebé durante la noche si usted y la mamá viven juntos; cuidando a su bebé mientras la mamá sale a hacer compras o trámites. Los papás que apoyan a la madre de su bebé y se llevan bien con ella, aun cuando no vivan juntos, con frecuencia tienen hijos que se desempeñan mejor en la escuela.

Cómo ser un buen compañero

- Dé a la mamá tiempo para descansar.
- Muéstrele que a usted le importa lo que ella siente.
- Permítale pasar tiempo con sus amigas.
- Disfrute de jugar con el bebé, junto con ella.
- Contrate a una niñera y lleve a la mamá a cenar y ver una película.
- Prepárele la comida que a ella más le guste.
- Deje que ella elija una película de flujo continuo y mírela con ella.
- Hágale un masaje y escúchela cuando le cuente sobre su día. No agregue comentarios sobre cómo le fue a usted; sólo escúchela.
- Cada día trate de encontrar pequeñas y diferentes maneras de ser amable con ella.

Final del Camino a la Vista

Usted ha escuchado esto antes y lo seguiremos diciendo. ***¡Esté presente!*** Cuando decimos «esté presente» no queremos decir «párese al lado del niño». Queremos decir que debe demostrarle a su hijo que él siempre puede confiar en usted, que usted siempre estará listo para ayudarle y que siempre lo querrá.

Si usted quiere que su hijo crezca y se transforme en una persona de la que usted pueda estar orgulloso, él necesitará que usted le muestre el camino. Su pareja necesita saber que existe un hombre que la quiere y que piensa que ella es importante. Una vez que el bebé llegue, su apoyo es lo que ella recordará durante los años por venir.

Ayúdese a sí mismo y ayude a su hijo alimentándose bien, durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio, alejándose de las drogas y evitando el consumo excesivo de alcohol.
Hágase tiempo para usted mismo. Créase o no, para ser un buen papá, usted necesitará dedicarse tiempo a sí mismo, hacer cosas que usted disfrute y que no pueda hacer con su bebé o su pareja. Cosas como salir con sus amigos, tocar música, jugar videojuegos, hacer ejercicio o leer. A usted le hace bien salir de vez en cuando. Esto le da la oportunidad de relajarse y pensar en otras cosas. Así estará descansado y listo para dedicarse a esta «cuestión del bebé» cuando vuelva. No se vaya por mucho tiempo, pero tómese algunos momentos para usted con regularidad. Hay un tiempo para los amigos y un tiempo para ser papá.

¡Nunca olvide que su hijo lo necesita! Hay pocas cosas comparables al amor de un hijo, a la experiencia de ver a su bebé dormirse en sus brazos, de consolar a un niño asustado por una pesadilla o de ver el placer en la cara de su hijo al derribar un castillo de arena. No importa lo que pase más adelante, para su hijo usted como papá siempre será alguien especial.

Actividades divertidas que puede hacer con su bebé

- ***Concurso de mirar fijo.*** Mire fijo a su bebé. A ver quién pestañea primero. A los bebés les encanta mirar fijo a la gente. ¡Será todo un reto!
- ***¡Haga como el canguro!*** Átese un portabebés al cuerpo, ponga al bebé en él y haga sus tareas diarias. Barra las hojas, lave el auto y juegue con el perro. Su hijo disfrutará cada minuto.
- ***¡Lea la página de deportes en voz alta!*** A su bebé le gustará escucharlo, aunque no tenga idea de lo que usted está diciendo. Por eso, lea cosas ***que a usted le gusten***. A él no le molestará. Lea la página de deportes, los avisos clasificados y los programas de televisión. Para el bebé será una canción infantil.

Información Importante Que Debe Recordar:

Nombre del médico _____ Número de teléfono _____

Dirección del médico _____

Nombre y número telefónico de la clínica _____

Otro _____

Cuando Sea Momento de ir al Hospital:
(Complete esta parte ***antes de*** que llegue el momento del parto)

Número telefónico del servicio de automóvil/taxi _____

Nombre y número telefónico del hospital _____

Dirección del hospital _____

Otros Números Importantes:

Guardería infantil _____

Escuela _____

Servicios de niñera _____

Parientes/Amigos _____

Otro _____

¿Qué ropa, papeles importantes, otras cosas necesitará llevar ella consigo al hospital?

_____

_____

_____

Citas Prenatales:

Fechas:	Horas:

Otros:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Corte esta tarjeta y consérvela con usted.

NEW YORK STATE OF OPPORTUNITY.

Office of Temporary and Disability Assistance

otda.ny.gov | childsupport.ny.gov
888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

Pub-4901 SP (Rev. 02/16)