

DAR A LUZ EN UN NUEVO PAÍS

Guía para mujeres recién llegadas
a Canadá y sus familias

Parte 1 – Recibir toda la ayuda que necesitas

Estás embarazada. ¡Felicitationes!

Este folleto te ayudará a saber más sobre cómo tener un bebé en Canadá. Quizá la forma en que las cosas ocurren aquí sea diferente a la de tu país de origen. Este folleto hace referencia a la provincia de Ontario.

Hay 4 partes en este folleto. Ésta es la parte 1 de 4. Todas las partes pueden ser descargadas en www.beststart.org/resources/rep_health. Asegúrate de tener la información que necesitas.

- **Parte 1: Recibir toda la ayuda que necesitas**
- Parte 2: Buscar el cuidado médico que necesitas durante el embarazo
- Parte 3: Prepárate para tu bebé
- Parte 4: El nacimiento de tu bebé

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Tal vez necesites ayuda durante el embarazo y después del nacimiento de tu bebé. En tu país de origen, tu familia y amigos te habrían podido ayudar.

Quizá no tengas tantos familiares ni amigos en Canadá, pero existen muchas otras formas de recibir la ayuda que necesitas.

Tu pareja

Si tienes un esposo o una pareja, ellos te pueden ayudar durante el embarazo y también a cuidar al bebé. Esto es aún más importante si no cuentas con ningún familiar aquí para que te ayude. Es recomendable que tu pareja conozca los servicios que existen para las mujeres embarazadas en caso de que tú o tu bebé los necesiten. También puede aprender a cuidar al bebé para que descanses, lo cual le dará la oportunidad de conocerlo.

Las parejas y los padres pueden ayudar con el bebé de muchas maneras. Por ejemplo, pueden ayudar a cambiarle el pañal, a cargarle y a jugar con él o con ella. También pueden cocinar, comprar los comestibles o hacer la limpieza. Antes de que nazca tu bebé, pueden hablar sobre lo que cada uno va a hacer para cuidarlo.

Unidades de Salud Pública



Todas las áreas de Ontario cuentan con el servicio de una unidad de salud pública (Public Health Unit). Estas unidades ofrecen muchos programas y servicios para ayudar a que las mujeres y sus familias tengan embarazos y bebés saludables. Para buscar una unidad de salud pública (Public Health Unit, en inglés) en el área donde vives, visita el sitio www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ y escribe tu código postal o ciudad. También puedes llamar de forma gratuita a **INFOline** en el 1-866-532-3161.

Otras personas en tu vida

- Es bueno que cuentes con muchas personas que te puedan ayudar una vez que nazca tu bebé. Quizá tengas familiares que vivan cerca, lo cual será de gran ayuda.
- Si no conoces a mucha gente en el área donde vives, trata de conocer a algunas personas durante el embarazo. Existen varios grupos culturales, especialmente en las ciudades grandes. Para obtener una lista de organizaciones culturales, ponte en contacto con Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (en español Consejo de Agencias de Ontario Sirviendo a los Inmigrantes (ve a la página 5).
- En Ontario, existen programas como el Canadian Prenatal Nutrition Program (Programa Prenatal Canadiense de Nutrición, en español), Healthy Babies Healthy Children Program (Programa Bebés Sanos, Niños Sanos, en español) y Ontario Early Years Centres (Centros de Ontario para la Primera Infancia, en español). La gente que trabaja en estos programas te puede ayudar a buscar los servicios que necesitas en el área donde vives. Para obtener información sobre estos programas, ponte en contacto con tu local public health unit (unidad de salud pública local, en español) y pide hablar con una enfermera (ve el recuadro).
- Es muy importante hacer amistad con personas que han vivido en Canadá por muchos años. Ellos te pueden ayudar a entender mejor las prácticas locales. Puedes conocer a otros padres y mujeres embarazadas en los programas a los que puedes asistir sin cita previa (drop-in programs, en inglés).
- La mayoría de los hospitales tienen una trabajadora social que te puede ayudar a buscar los servicios en el área donde vives. Tu proveedor de salud te puede remitir a esta persona.
- Pide ayuda cuando la necesites, incluso cuando sólo quieras hablar con alguien.
¡No estás sola!

El libro *A Healthy Start for Baby and Me (Un comienzo saludable para el bebé y para mí, en español)* te da información detallada sobre la salud antes del embarazo y durante el mismo, así como sobre partos saludables. Puedes obtener una copia en tu local public health unit (unidad de salud pública local, en español) o puedes bajarla del sitio de Internet www.beststart.org/resources/rep_health.



¿Qué hay respecto al idioma?

Si no hablas inglés ni francés, quizá te sea difícil utilizar algunos de los servicios que están disponibles.

- Es fácil conseguir un/a intérprete en algunos lugares, como en los hospitales grandes y en los centros multiculturales. Algunas veces, este servicio es gratuito. Pregunta si ofrecen este servicio y cuánto cobran.
- Si no existen intérpretes que hablen español, quizá puedas ir a tu cita con un amigo(a) o familiar con quien te sientas a gusto. Esta persona te puede ayudar a hablar con tu proveedor de salud.
- Si tienes un problema de salud o estás enferma, puedes llamar sin costo alguno a **Telehealth Ontario** al 1-866-797-0000 y pedir un/a intérprete para que te ayude a hablar con una enfermera. No necesitas una Ontario Health Card (Tarjeta del seguro médico del gobierno de Ontario, en español; OHIP siglas en inglés) ni seguro médico para utilizar este servicio, el cual es gratuito.
- La mayoría de las agencias de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (settlement agencies, en inglés) ayudan con el servicio de interpretación. Para obtener mayor información y para saber a dónde puedes llamar, visita el sitio www.settlement.org, más “Services Near Me”.



SERVICIOS IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO Y DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

- **211 Community Information Centres.** En los centros grandes ubicados en Ontario, el número telefónico 2-1-1 te ayuda a obtener servicios médicos, sociales, comunitarios y demás servicios gubernamentales. Este servicio es gratuito. El sitio www.211ontario.ca tiene una lista de comunidades en Ontario que ofrecen este servicio o simplemente puedes marcar 2-1-1 en tu teléfono para ver si te puedes conectar con este servicio.
- **911 Emergency Service.** Si tienes una emergencia que pone en riesgo tu vida, puedes marcar 9-1-1 para pedir una ambulancia, llamar a la policía o a los bomberos. Este servicio se ofrece en muchos idiomas.
- **Assaulted Women's Help Line.** Es un servicio telefónico sin costo alguno disponible las 24 horas al día para las mujeres que sufren de maltrato físico o emocional. Es un servicio anónimo y privado y se ofrece en 150 idiomas, incluyendo el español. (1-866-863-0511; www.awhl.org).
- **Association of Ontario Midwives.** Su sitio describe el papel que tiene una partera profesional y también te ayuda a conseguir una partera profesional en el área donde vives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).
- **Citizenship and Immigration Canada.** Este departamento del gobierno federal ayuda a la gente que quiere inmigrar y a las personas que recién llegaron a Canadá. Los servicios que ofrecen incluyen inmigración, registro de la ciudadanía y Language Instruction for Newcomers to Canada (Instrucción de Lenguaje para los Recién Llegados a Canadá, en español; LINC, siglas en inglés) (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca).
- **Community Health Centres.** Muchas partes de Ontario cuentan con un centro de salud comunitario. En general, proveen cuidados médicos y servicios para promover la salud. El personal está conformado por doctores, enfermeras profesionales con práctica avanzada, enfermeros(as), promotores de la salud, trabajadores de la salud comunitarios, trabajadores sociales y otros profesionales de la salud. Este servicio es gratuito pero tienes que pagar los exámenes en caso de que no tengas la Ontario Health Card (seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP siglas en inglés) o un seguro médico particular. Necesitas investigar si ofrecen este servicio en el vecindario (barrio) donde vives, ya que sólo aceptan pacientes que viven en el área donde se encuentran. Puedes revisar la lista de centros de salud comunitarios que se encuentra en el sitio de Internet. (www.ontariochc.org)
- **Motherisk.** Es un programa del Hospital for Sick Children (Hospital para niños enfermos), ubicado en Toronto. Este servicio gratuito se especializa en la seguridad de las mujeres embarazadas o que amamantan con respecto a los medicamentos, productos y contacto con el medio ambiente (1-877-327-4636; www.motherisk.org).
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** Esta organización sin fines de lucro tiene una lista de grupos miembros que representan muchos grupos culturales y étnicos (416-322-4950; www.ocasi.org).

- **Ontario Early Years Centres.** Éstos son lugares a los que los padres y los cuidadores de niños pueden ir junto con sus niños pequeños para asistir a diferentes programas y realizar varias actividades. Los padres pueden encontrar la respuesta a las preguntas que tengan ya sea hablando con un profesional, con otros padres y con cuidadores de niños de la comunidad. Puedes llamar al 1-866-821-7770 para saber cuál es el Ontario Early Years Centre más cercano a tu casa. Este servicio es gratuito. (www.ontario.ca/earlyyears)
- **Ontario Human Rights Commission.** Esta organización administra el Ontario Human Rights Code, (Código de Derechos Humanos, en español), el cual protege a la gente en Ontario contra la discriminación (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).
- **Ontario Immigration.** Un sitio del Gobierno de Ontario diseñado para los inmigrantes potenciales y los recién llegados a Ontario (www.ontarioimmigration.ca).
- **Public Health.** En todo Ontario se encuentran public health units (unidades de salud pública, en español) que ofrecen muchos programas y servicios para ayudar a que las mujeres y sus familias tengan embarazos saludables y bebés sanos. Las enfermeras de Public Health (Salud Pública) y las visitadoras domiciliarias te darán algunos consejos y te ayudarán a conseguir los servicios que necesitas. Les puedes preguntar si hay un Canadian Prenatal Nutrition Program (Programa Prenatal Canadiense de Nutrición, en español) en tu área. La mayoría de los servicios que ofrecen son gratuitos, pero quizá tengas que pagar por algunos servicios como las clases prenatales. En algunos casos, las mujeres con bajos recursos no tienen que pagar por estas clases. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **Service Canada.** Es un servicio central para todos los servicios del Gobierno de Canadá. (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **Service Ontario.** Es un servicio central para todos los servicios del Gobierno de Ontario. (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Settlement.org.** Este sitio es parte del Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Consejo de Agencias de Ontario Sirviendo a los Inmigrantes, en español). Ofrece información en más de 30 idiomas, incluyendo el español, así como enlaces a recursos que existen en toda la provincia, como los Newcomer Information Centres (Centros de Información para Recién Llegados, en español). (www.settlement.org)
- **Telehealth Ontario.** Es un servicio telefónico proporcionado por el Gobierno de Ontario y es gratuito para todos los usuarios. No necesitas el Seguro Médico del gobierno de Ontario para hablar con una enfermera de Telehealth Ontario. Llama al 1-866-797-0000. Este servicio está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Se ofrece en inglés y en francés, con apoyo de traducción para otros idiomas.

Llamar al Telehealth Ontario no es lo mismo que llamar al 911 – éste es siempre el primer número al que debes llamar en caso de emergencia.

- **Thehealthline.ca.** Este sitio puede ayudarte a encontrar todos los servicios de salud y servicios comunitarios en tu área. (www.thehealthline.ca)

www.beststart.org