

# EL PROYECTO **ASAP**

Acceso De **A**poyo Para **T**odos Los **P**adres



INVESTIGANDO  
SUS OPCIONES  
PARA EL  
CUIDADO DE  
NIÑOS

# Acceso De Apoyo Para Todos Los Padres

# ASAP

Child Care Aware® es un programa de Child Care Aware® of America. A Child Care Aware® of America y Child Care Aware® les gustaría reconocer a Cathy Myers, de la Red del Hogar y la Familia, por su generosa contribución al desarrollo de esta guía.

© Derechos de autor 2015. Child Care Aware® of America, Arlington, Virginia. Todos los derechos reservados.

Para más información sobre el cuidado de niños:

1(800) 424-2246

TTY: 1(866) 278-9428

[www.ChildCareAware.org](http://www.ChildCareAware.org)

# Acceso De Apoyo Para Todos Los Padres

## INTRODUCCIÓN

La decisión de quedarse en casa o volver al trabajo no es fácil. El proyecto Acceso de Apoyo Para Todos los Padres de Child Care Aware® ayudará a familias a considerar los varios factores involucrados en sus decisiones de cuidado de niños.

La Herramienta de Tomar Decisiones ASAP les permitirá a las familias:

- ▶ considerar las áreas importantes de sus vidas que serán afectadas por sus decisiones respecto al cuidado de niños,
- ▶ examinar sus sentimientos sobre sus opciones de cuidado de niños, y
- ▶ buscar los recursos más apropiados y el apoyo para estas elecciones.

Algunas preguntas en que puede estar pensando son:

- ▶ *¿Seguiré trabajando a tiempo completo? Si lo hago, ¿quién va a cuidar a mi hijo/a?*

*Si no sigo trabajando, ¿qué necesito saber sobre ser un padre/una madre que se queda en casa?*

- ▶ *¿Qué necesita mi hijo/a?*
- ▶ *¿Cuánto podemos pagar como una familia? ¿Qué otros factores debo considerar?*
- ▶ *¿Dónde puedo encontrar más información?*
- ▶ *¿Qué hacen otros padres?*
- ▶ *¿Cómo pueden ser afectadas mis relaciones personales por esta elección?*
- ▶ *¿Qué opciones de cuidado de niños están disponibles en mi área?*



1

Si tiene preguntas como éstas, el proyecto ASAP puede ayudarle.



### Las Cosas Para Considerar



## ...Sobre El Cuidado De Niños

2

La sección “Para Considerar” de la Herramienta para Tomar Decisiones le ofrece la oportunidad de revisar temas importantes mientras que revise sus opciones de cuidado de niños. Estos temas incluyen:

1. El apoyo: La familia, los amigos, la comunidad, el gobierno
2. Las necesidades de su hijo/a
3. Las relaciones
4. Las finanzas
5. La evaluación del trabajo

Cada familia tiene sus cualidades únicas. Hay muchas opciones de cuidado de niños de calidad que funcionan para los niños y sus padres. Aunque varios de los siguientes ejemplos se explican en términos de las familias con dos padres, los padres solteros pueden usar las mismas estrategias uniéndose con miembros de la familia extendida o con otros padres solteros para trabajar en equipo y compartir las responsabilidades de proveer cuidado y de ganar un ingreso. Aquí están algunas de las estrategias que usan las familias:

- ▶ **Un padre/Una madre en casa** – Un padre/Una madre se retira del trabajo remunerado para cuidar a los hijos mientras el otro padre tiene un trabajo que paga. En una familia con un solo padre, el padre/la madre puede conseguir ayuda por medio de programas federales, estatales, o locales de la asistencia pública.
- ▶ **El cuidado de niños a tiempo completo** – Un padre/Una madre soltero/a trabaja a tiempo completo, o dos padres trabajan a tiempo completo durante las horas regulares del día. Con esta opción, la familia usa un cuidado de niños de calidad a tiempo completo.
- ▶ **Un equipo de padres** – Dos padres trabajando a tiempo completo pueden proveer la mayoría o todo del cuidado de su hijo/a si trabajan diferentes horarios.
- ▶ **Trabajando a tiempo parcial** – Los padres siguen trabajando, pero trabajan a tiempo parcial. Si es posible, cada padre trabaja 2/3 de las horas de un trabajo a tiempo completo, y comparte la responsabilidad del cuidado de niños o usan un cuidado de niños de calidad a tiempo parcial.
- ▶ **Trabajando a tiempo completo y más** – Un padre trabaja a tiempo completo, y el otro gana un ingreso a tiempo parcial (por un trabajo a tiempo parcial con horas regulares o un trabajo basado en casa).
- ▶ **Una red de padres solteros** – Para una familia con un solo padre (o una madre), dos familias o más con rutinas del trabajo alternas pueden cooperar a cuidar a los hijos entre sí. Esto puede beneficiar a todas las familias económicamente.
- ▶ **La ayuda de la familia** – Las familias con uno o dos padres pueden usar el cuidado por medio de miembros de su familia. Los parientes o los amigos proveen cuidado al hijo mientras que el padre o la madre regresa al trabajo.

## ...Familia, Amigos, Comunidad

Una red fuerte les puede apoyar a usted y a su hijo/a y ayudar a proveerles con asistencia práctica y emocional. Algunos padres son afortunados de tener a su familia extendida cerca que los apoya. Otros pueden intentar hacer nuevas amistades y fortalecer sus conexiones con su comunidad.

Puede tomar tiempo y esfuerzo crear una red de cuidado de niños, y requiere persistencia. Los grupos de la educación para padres y las actividades centradas en los padres e hijos son buenos lugares para conocer a nuevos amigos con hijos. Recuerde que personas de toda edad y toda etapa de la vida pueden ser parte de su comunidad.

Explore otras fuentes de apoyo por los servicios ofrecidos por las agencias gubernamentales a niveles locales, estatales, y nacionales. Busque información de una variedad de fuentes—la biblioteca, las oficinas de servicios humanos, su agencia local de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, los sistemas escolares, los médicos, y las publicaciones comunitarias para familias. Las comunidades religiosas también son una fuente importante para las familias.

Mientras que piensa en el apoyo y las conexiones que ya tiene, y en cómo fortalecer esa red, considere estas preguntas:

### La familia:

*¿Quién más en mi familia está involucrado en esta decisión sobre el cuidado de niños? ¿Hay alguien más que quiero/queremos incluir? ¿Cómo podrían ayudar los miembros de mi familia?*

*¿Qué pueden hacer otros miembros de mi familia para apoyar mis/nuestras decisiones sobre el cuidado de niños?*

*¿Me siento cómodo/a hablando de este tema con los miembros de mi familia? Si no, ¿por qué?*

### Los amigos:

*¿Cómo puedo depender de mis amigos que no son padres para apoyo?*

*¿Cómo puedo depender de mis amigos que sí son padres para apoyo?*

### La comunidad:

*¿Qué oportunidades de apoyo están disponibles para las familias en mi área?*

*¿Existen recursos en mi área para la educación de los padres?*

*(Si usted pertenece a una comunidad religiosa): ¿Qué recursos están disponibles a través de mi lugar de culto?*

### El gobierno:

*¿Existe algún programa gubernamental que puede apoyar mi elección?*



Recuerde que personas de toda edad y de toda etapa de la vida pueden ser parte de su comunidad.

# ASAP

Acceso De Apoyo  
Para Todos Los Padres

## Las Necesidades De Su Hijo



4

Aprender sobre lo que los niños necesitan es una parte esencial de tomar una decisión sobre el cuidado de su hijo.

### ...El Crecimiento Sano

Los niños nacen necesitando el cuidado básico (la alimentación y el calor). También necesitan que les nutran y les presten atención en una manera que no es fácil ni medir ni describir. Los médicos y los investigadores han estado trabajando para entender y explicar las necesidades de los niños. Aprendiendo sobre lo que necesitan los niños para su crecimiento sano es una parte esencial de tomar una decisión sobre el cuidado de su hijo/a.

Hace varios años, en una conferencia en la Casa Blanca sobre el desarrollo cerebral de los niños pequeños, se hizo esta pregunta:

***¿Qué tipos de experiencias tempranas son vitales para el crecimiento intelectual y emocional, y cuánto de cada uno es necesario?***

Dos de los destacados médicos de nuestra nación, el pediatra T. Berry Brazelton y el psiquiatra infantil Stanley I. Greenspan, M.D. son coautores de un libro que intenta contestar esta pregunta.\* Basado en sus muchos años de investigación, práctica clínica, y enseñanza, explican las cosas que los infantes y los niños pequeños necesitan para “crecer, aprender, y prosperar” – llamándolas “las necesidades no reducibles.” Esas son:

- 1) Relaciones que duran y que les nutren
- 2) Protección física, seguridad y regulación
- 3) Experiencias hechas a medida para las diferencias individuales
- 4) Experiencias apropiadas para el desarrollo
- 5) Establecimiento de límites, estructura y expectativas razonables

- 6) Comunidades estables y compasivas y continuidad de cultura

Todas esas necesidades son importantes, pero la primera—la necesidad para relaciones que duran y que les nutren—es la base del crecimiento emocional. Como los médicos explican, el crecimiento emocional viene primero y es crítico para el crecimiento intelectual y moral. En otras palabras, si un niño se siente amado y tiene una base buena con un/a cuidador/a, tiene mejor capacidad de aprender y cuidar a si mismo y a los demás mientras que crece.

Aunque estas sugerencias fueron dirigidas a las necesidades específicas de los infantes y los niños pequeños, es importante recordar que todos los niños siguen creciendo y desarrollando a través de las relaciones que les nutren y les apoyan. Los programas de cuidado de niños de calidad y aquellos en que los padres y los cuidadores trabajan como equipo permitirán el desarrollo persistente de estas relaciones.

Encontrará unos recursos al final de este folleto sobre el desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta la edad escolar. Esta información sobre el desarrollo no solamente le ayudará a entender y criar a su hijo/a, sino también a considerar la calidad de los ambientes de cuidado de niños que visite.

\*El libro del cual se hace referencia arriba es: *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish (Las necesidades no reducibles: lo que cada niño debe tener para crecer, aprender, y prosperar)* por T. Berry Brazelton, M.D. y Stanley I. Greenspan, M.D. (Perseus Books, octubre 2000)

## ...Encontrando Un Equilibrio

Cuando uno/a es padre o madre, experimenta cambios grandes. Si usted se pregunta cómo sus decisiones sobre cuidar a su hijo/a pueden afectar su matrimonio o su pareja, no está solo/a. Esta decisión también cambiará otras relaciones significantes en su vida—con amigos, familia extendida, y colegas. Otros padres pueden contarle sobre sus experiencias personales, y usted puede leer libros y/o preguntar a los padres en su comunidad. Escuchar las historias de los demás puede ayudarle a estar preparado/a con algunas de sus emociones y otras dificultades que puede encarar.

Mientras que piensa en sus relaciones, considere estas preguntas:

- ▶ *¿Cuáles eran nuestros papeles antes del nacimiento de nuestro/a hijo/a?*
- ▶ *¿Qué tendrá que cambiar ahora que somos padres?*
- ▶ *¿Cómo cambiarán estos papeles si uno de nosotros se queda en casa o trabaja menos que antes de tener un bebé?*
- ▶ *¿Cómo cambiarán estos papeles si cada uno sigue trabajando y ganando el mismo ingreso que antes de tener un bebé?*
- ▶ *¿Cómo serán impactadas las relaciones con mi esposo/a, mis hijos, mi familia, y/o mis amigos por nuestra decisión sobre el cuidado de niños?*
- ▶ *¿Qué pasará si elijo quedarme en casa y resulta que estoy celoso/a de mi esposo/a? ¿Qué pasará si mi esposo/a está celoso/a del tiempo que paso con nuestro/a hijo/a?*
- ▶ *¿Qué pasará si nuestra familia, nuestros amigos o nuestros compañeros no están de acuerdo con nuestra decisión?*
- ▶ *¿Qué pasará si estoy celoso/a de mis amigos o mis compañeros quienes están trabajando/han elegido quedarse en casa con sus hijos?*



Ser madre o padre por primera vez trae grandes cambios en la vida de las personas.

# ASAP

Acceso De Apoyo  
Para Todos Los Padres

## Las Finanzas



### ...Una Evaluación Práctica

6

Planificar, vivir de acuerdo con un presupuesto, y trabajar duro son partes importantes de la decisión de una familia sobre el cuidado de niños.

La gente varía mucho en cuanto a cómo manejar los aspectos económicos de sus vidas. Pero cualquier que sea su ingreso, una evaluación práctica de las finanzas de su familia le ayudará a entender el papel que el dinero tiene en sus decisiones sobre el cuidado de niños.

Las familias tienen diferentes ingresos y toman decisiones sobre el cuidado de niños de diferentes maneras. No importa el arreglo que eligen, las familias desarrollan estrategias para su situación en particular. Planificar, vivir de acuerdo con un presupuesto y trabajar duro son partes importantes de la decisión de una familia sobre el cuidado de niños.

La siguiente hoja de presupuestos puede ayudarle a revisar los gastos de su familia y determinar cómo varios cuidados y arreglos para ganar ingresos afectarán sus finanzas. Recuerde pensar en los costos futuros de recortar sus ingresos (por ejemplo, un menor ingreso puede resultar en menos ahorros para el retiro, pérdida de cobertura para el seguro de incapacidades y/o seguro de vida proveído por el empleador).

Éstas son algunas preguntas para considerar:

- ▶ *¿Cuáles son nuestros gastos como familia, y cuál es nuestro presupuesto mensual?*

- ▶ *¿Podemos reducir o eliminar ciertos gastos?*
- ▶ *¿Cuánto ingreso tenemos que ganar para alcanzar nuestro presupuesto mensual?*
- ▶ *¿Cuánto se cobra por el cuidado de niños en mi área?*
- ▶ *¿Cómo cambiarán nuestros impuestos después de tener un hijo?*
- ▶ *¿Es posible que recibamos ayuda del EITC (Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo)?*
- ▶ *¿Es posible que recibamos alguna asistencia con los gastos del cuidado de niños?*
- ▶ *Si un padre se queda en casa, ¿podría ganar un ingreso por el trabajo a tiempo parcial?*
- ▶ *Además de ganar un ingreso, ¿que otras maneras hay para que un padre que se queda en casa pueda contribuir al bienestar económico de la familia?*

Le puede ser útil completar la siguiente herramienta dos veces—una vez para todos los adultos que trabajan y una vez para un adulto que se queda en casa para cuidar a su hijo.

# Presupuestando Nuestras Opciones Para El Cuidado De Niños

<b>INGRESO</b>	Ingreso 1 (Básico)	Ingreso 2 (Básico)
Ingreso Mensual Entero		

## Gastos Mensuales

### Vivienda

Alquiler/Hipoteca		
Seguro		

### Los Servicios Públicos

Teléfono		
Televisión/Cable		
Electricidad		
Gas		
Agua		
Basurero		

### Los Alimentos

### El Entretenimiento

Teléfono celular		
Internet		
Las películas/Otras actividades		
Restaurantes		
Suscripciones para periódicos o revistas		

### Automóvil

Préstamos/billetes		
Gas		
Seguro		
Mantenimiento		

### Cuidado De Niños

Gastos del cuidado		
Materiales		
Fondos		

### Gastos Relacionados Con El Trabajo

Almuerzo		
Café		
Las fiestas para la oficina		

Transporte público		
Estacionamiento		

### La Escuela (para los hijos de edad escolar si aplica)

Materiales		
Almuerzo		
Excursiones		

### Las Tarjetas de Crédito

--	--	--

### Gastos Personales (para todo miembro de la familia)

Ropa		
Cabello		
Maquillaje		
Limpieza		
Gimnasio/Ejercicio		

### La Salud

Médico		
Dentista		
Seguro		
Otro		

### Las Inversiones

401(k)/Plan de pensiones		
Ahorros		

### Gastos De Un Nuevo Bebé

Pañales		
Fórmula		
Toallitas		
Extras (juguetes, muebles/etc.)		

### Otros Gastos

--	--	--

### TOTAL (DE GASTOS):

Ingreso 1 - Total =		
---------------------	--	--

INGRESO 1 + INGRESO 2 - TOTAL =		
---------------------------------	--	--

<b>Total (De Gastos) =</b>		
----------------------------	--	--

### La Evaluación Del Trabajo



## ...Una Evaluación Práctica

8

Si los padres toman la decisión de quedarse en casa para cuidarle a su hijo/a o si vuelven al trabajo, se encuentran pensando en los muchos cambios que ocurren en sus vidas.

Las familias que se encuentran en el proceso de tomar decisiones sobre el cuidado de niños también se encuentran pensando en muchos aspectos de sus vidas y los muchos cambios que vienen. Una de estas áreas es el desarrollo de la carrera.

Antes de ser un padre o una madre, una persona puede tener ciertas ideas sobre el camino de su carrera y la dirección en que le gustaría ir. Después de tener un hijo, ese camino puede cambiar dramáticamente, dejando al profesional en casa para poder cuidar a su hijo. Si la persona sigue trabajando y sigue con carrera, necesitará considerar sus opciones para el cuidado de su hijo.

Si los padres deciden de quedarse en casa para cuidar a su hijo o volver al trabajo, se encuentran pensando en las siguientes preguntas:

- ▶ *¿Cuál sería la manera ideal para nuestra familia de cuidar a nuestro(s) hijo(s)?*
- ▶ *¿Hay un vínculo fuerte entre mi*

*felicidad, mi identidad, y mi carrera?*

- ▶ *¿Podría arreglar para tener horas flexibles en el trabajo, o para reducir mis horas y trabajar a tiempo parcial? ¿Qué tan fácil o difícil sería resumir mi carrera después de un receso?*
- ▶ *Si elijo quedarme en casa, ¿cómo me sentiría sobre no ganar un ingreso?*
- ▶ *¿Valorará mi esposo/a o mi pareja el tiempo que paso criando nuestro hijo y el trabajo no pagado que hago para nuestra familia?*
- ▶ *Si no tengo trabajo pagado, ¿qué tan seguro/a estoy que mi esposo/a o mi pareja me seguirá viendo como una pareja igual, especialmente con respecto a las decisiones financieras?*
- ▶ *Si sigo trabajando, ¿qué tan seguro/a estoy sobre los arreglos del cuidado de niños que he encontrado para mi hijo?*
- ▶ *¿Qué tan flexible es mi jefe/a, o el jefe de mi esposo/a? ¿Viaja uno o viajamos los dos por el trabajo?*

## ...En Su Área

Como parte del proceso de tomar decisiones sobre el cuidado de niños, le ayudará tener una idea “práctica” sobre la clase y la calidad del cuidado de niños que es disponible. Si está buscando un cuidado a tiempo completo o parcial, debe aprender a evaluar la seguridad y la calidad de cualquier situación de cuidado de niños que está considerando. Éstas son algunas de las preguntas que puede tener:

- ▶ *¿Con quién puedo hablar para encontrar un cuidado de niños?*
- ▶ *¿Qué debo saber del cuidado de niños de calidad? ¿Cómo lo reconozco?*
- ▶ *¿Es un tipo de cuidado de niños mejor que otros?*
- ▶ *¿Qué pasa si un miembro de familia ofrece proveer el cuidado? ¿Qué debo saber sobre la seguridad y otras cuestiones? ¿Qué pasa si no estoy de acuerdo con algo que esta persona hace con mi hijo/a?*
- ▶ *¿Qué tipo de cuidado está disponible en mi área?*

Child Care Aware® provee la información que puede contestar estas preguntas y más. Folletos sobre varios temas relacionados con el cuidado de niños están disponibles por correo o por el sitio

web. Para pedirlos o para recibir más información sobre su agencia local de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, por favor llame al 1-800-424-2246 o visite [www.ChildCareAware.org/es](http://www.ChildCareAware.org/es).

Child Care Aware®, un programa de Child Care Aware® of America, es dedicado a ayudar a los padres a encontrar la mejor información para localizar el cuidado de niños de calidad y los recursos sobre el cuidado de niños en su comunidad. Esto se hace aumentando la visibilidad de las agencias locales de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños (CCR&R) por todo el país y conectando a los padres con las agencias locales que son mejores equipadas para servir sus necesidades.

Las agencias locales de CCR&R ayudan a padres a ser consumidores informados al darles referencias a proveedores locales de cuidado de niños, información sobre los requisitos estatales de licenciamiento, la disponibilidad de subsidios para el cuidado de niños, y otra información pertinente. Las agencias de CCR&R proveen consejos y orientación por teléfono, en persona y por otras maneras, como el internet, las cuales son hechas a medida para cada familia particular.



Si está buscando un cuidado a tiempo completo o parcial, debe evaluar la seguridad y la calidad de cualquier situación de cuidado de niños que está considerando.

# ASAP

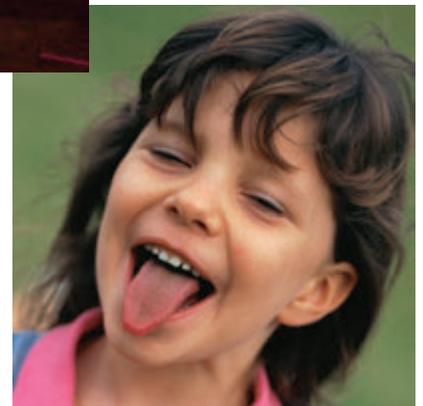
Acceso De Apoyo  
Para Todos Los Padres

## Una **D**ecisión Sobre Cuidado

### Que Funciona Para Su Familia...



Después de considerar las preguntas e información de la sección "Para Considerar" y cualquier otra cuestión que se le haya ocurrido, tome su tiempo para examinar sus pensamientos y sentimientos. Luego tome la mejor decisión para su familia en este momento. Si las necesidades de su familia cambian, puede volver a la Herramienta de Tomar Decisiones para ayudar a reevaluar sus necesidades y opciones. Cualquier arreglo que haga para que su hijo/a tenga un cuidado de calidad, el proyecto de ASAP de Child Care Aware® le proporciona recursos y apoyo.



## ...Y APOYO

Abajo encontrará el nombre, la página web y el número de teléfono para recursos que le ayudarán con su proceso de tomar decisiones sobre el cuidado de niños. Todos los contactos le pueden ayudar con su búsqueda. Además de los siguientes recursos, no se olvide de usar su acceso a su biblioteca, su centro comunitario, su organización religiosa, los profesionales médicos, y su agencia de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños. Estos lugares pueden proporcionarle información general y apoyo a usted como madre o padre.

Las siguientes descripciones indican cómo los recursos se relacionan con la Herramienta para Tomar Decisiones: *F - Finanzas; A - Apoyo; R - Relaciones; T - Evaluación del Trabajo; N - Necesidades de su Hijo/a*

### **Child Care Aware® of America:**

Provee recursos que incluyen Child Care Aware®, programas de asistencia financiera para el cuidado de niños para familias militares y el boletín "¿Sabe Usted?" Child Care Aware® of America tiene programas continuos que apoyan a las familias, los proveedores de cuidado de niños, las agencias locales de CCR&R y las políticas públicas. (A)

1515 N Courthouse Rd.  
Arlington, VA 22201  
Tel: (703) 341-4100  
[www.usa.childcareaware.org](http://www.usa.childcareaware.org)



No se olvide de usar su acceso a su biblioteca, su centro comunitario, su organización religiosa, los profesionales médicos, y su agencia local de CCR&R.

# ASAP

## Acceso De Apoyo Para Todos Los Padres

### Recursos



## ...Y Apoyo

### **National Association for the Education of Young Children** (La Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños, o NAEYC):

Una organización dedicada a mejorar el bienestar de todos los niños pequeños, particularmente desde el nacimiento por los ocho años. En inglés. (A, N)

Tel: (202) 232-8777  
Línea gratuita: (800) 424-2460  
[www.naeyc.org](http://www.naeyc.org)

### **Future of Children** (El Futuro de los Niños):

Una organización que intenta promover las políticas y los programas eficaces para los niños. Sus métodos incluyen proporcionarles información oportuna, objetiva y basada en la mejor investigación disponible, a los políticos, los proveedores de cuidado de niños, y los medios. En inglés. (A, N)

[FOC@princeton.edu](mailto:FOC@princeton.edu)  
[www.futureofchildren.org](http://www.futureofchildren.org)

### **Zero to Three:**

Una organización sin fines de lucro que promueve el desarrollo saludable de los infantes y niños pequeños apoyando y fortaleciendo a las familias, las comunidades, y la gente que trabaja por ellas. En inglés. (N, R)

Tel: (202) 638-1144  
[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

### **National Fatherhood Initiative** (La Iniciativa Nacional para la Paternidad):

Una organización sin fines de lucro, no sectaria, y no partidaria que patrocina campañas para informar al público sobre la paternidad responsable. En inglés. (A, N, R)

Tel: (301) 948-0599  
[www.fatherhood.org](http://www.fatherhood.org)

### **United States Department of Agriculture, o USDA** (el Departamento Estadounidense de la Agricultura): **La alimentación y la nutrición:**

Información sobre la salud alimenticia, la seguridad de los alimentos, los programas de la nutrición para los niños, la guía pirámide de los alimentos, y más. (N)

Tel: (202) 720-2791  
<http://usda.gov>

## ...Y Apoyo

### **Dinero en MSN.com:**

Una parte de msn.com que se enfoca en varios asuntos económicos, desde información sobre los bancos hasta consejos sobre su presupuesto y sobre la jubilación. (F)

[www.msn.com/es-us/dinero](http://www.msn.com/es-us/dinero)

### **Mommysavers:**

Una página web dirigida a las madres con consejos sobre vivir bien por menos dinero. Cupones, recursos, ideas para actividades por poco dinero, consejos económicos, y consejos sobre las compras están disponibles por internet. En inglés. (F, A)

[www.mommysavers.com](http://www.mommysavers.com)

### **Babycenter:**

Una guía de recursos en línea para las familias. El sitio web ofrece recursos, pautas sobre el desarrollo, un tablón de mensajes para los padres, artículos y consejos de profesionales. En inglés. (Todas las áreas temáticas)

[www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)

### **Mothers and More (Madres y Más):**

Una organización sin fines de lucro de apoyo para las madres. En inglés. (A)

<http://mothersandmore.org>

### **Ser Padres (la revista) (Todas las áreas temáticas)**

<http://serpadres.com>

### **La Revista Parenting (El Parentesco) En inglés. (Todas las áreas temáticas)**

[www.parenting.com](http://www.parenting.com)





## ...Y Apoyo

### **International MOMS Club** (Club Internacional de MOMS):

Una organización internacional que ofrece apoyo a las madres que se quedan en casa. Tiene más de 2,000 divisiones locales. En inglés. (A)

[www.momsclub.org](http://www.momsclub.org)

### **MOPS—Mothers of Preschoolers** (Madres de Niños Preescolares):

Una organización con grupos locales que ofrece apoyo a las madres. Otros recursos incluyen libros, un programa de radio por internet, una publicación mensual y la Afiliación de MOPS Internacional. En inglés. (A)

[www.mops.org](http://www.mops.org)

### **Mocha Moms** (Mamás Mocas):

Un grupo de apoyo para las madres morenas que se quedan en casa. En inglés. (A)

[www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)

### **Family and Home Network** (La Red del Hogar y la Familia):

Una organización nacional que ofrece ánimo, información, y afirmación a las mamás y los papás que se quedan en casa por medio de su sitio web y blog. Adicionalmente, se ofrecen otros recursos y otras fuentes de apoyo, como también información sobre las políticas públicas. En inglés. (A, R)

[www.familyandhome.org](http://www.familyandhome.org)

### **PBS Padres:**

Información, juegos, actividades, y consejos sobre ser padre son ofrecidos en este sitio web por el Servicio de Transmisión Pública. En inglés. (A, N, R)

[www.pbs.org](http://www.pbs.org)

[www.pbs.org/parents/](http://www.pbs.org/parents/)

### **Family TLC: Herramientas para elevar la relación entre padre e hijo:**

Un recurso que les provee a los adultos ocupados los recursos para alentar el aprendizaje y enriquecer las relaciones con sus hijos. En inglés. (N, R)

Tel: (800) 677-6644

[www.familytlc.net](http://www.familytlc.net)

## ...Y Apoyo

### **CafeMom:**

Una organización nacional que ofrece recursos a las madres para que puedan tomar mejores decisiones, hacer conexiones y encontrar amistades, consejos y entretenimiento. En inglés. **(Todas las áreas temáticas)**

[www.cafemom.com](http://www.cafemom.com)

### **Dad Stays Home** (Papá Se Queda en Casa):

Una comunidad en línea con apoyo, recursos e información para los padres que se quedan en casa. En inglés. **(Todas las áreas temáticas)**

[www.dadstayshome.com](http://www.dadstayshome.com)

### **Mr. Momz:**

Un recurso en línea que provee apoyo, información, y recursos para los padres que se quedan en casa. En inglés. **(A, N)**

[www.mrmomz.com](http://www.mrmomz.com)

### **La Revista Working Mother** (Madre Trabajadora):

Una publicación de Working Mother Media que se dirige a las madres que trabajan. En inglés. **(T)**

[www.workingmother.com](http://www.workingmother.com)

Los recursos mencionados en este folleto son solamente para el uso informativo. No somos responsables del contenido o del mantenimiento de estos recursos. Para más información o más recursos, contacte a Child Care Aware® al 1(800) 424-2246 o [www.ChildCareAware.org/es](http://www.ChildCareAware.org/es).



## Child Care Aware<sup>®</sup> of America

Child Care Aware<sup>®</sup> of America representa una red nacional de más de 450 agencias de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños (CCR&R), las cuales están ubicadas en cada estado y la mayoría de las comunidades a través de los Estados Unidos. Las agencias de CCR&R ayudan a las familias, los proveedores de cuidado de niños y las comunidades a encontrar, proporcionar y planear por el cuidado de niños asequible y de calidad.

Desde 1987, Child Care Aware<sup>®</sup> of America ha trabajado para mejorar el cuidado y la educación tempranos para los niños al:

- ▶ Proveer el entrenamiento, recursos y los estándares de las mejores prácticas a las agencias de CCR&R locales y estatales, los cuales apoyan los servicios responsables de alta calidad.
- ▶ Promover las políticas y las sociedades nacionales que facilitan el acceso universal al cuidado de niños de calidad.

Child Care Aware<sup>®</sup> of America es una organización de afiliación sin fines de lucro 501 (c)(3) de agencias de CCR&R y otras organizaciones, negocios e individuos interesados en apoyar nuestro trabajo y recibir los informes y recursos de Child Care Aware<sup>®</sup> of America.



ASAP



El servicio de información más confiable de los Estados Unidos sobre el cuidado de niños.



Child Care Aware®, un programa de Child Care Aware® of America, está financiado en parte por la Oficina de Cuidado de Niños (OCC), Administración para Niños y Familias (ACF) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

