



COMUNIDAD DE LINCOLN

Guía de Recursos Para el Embarazo y el Posparto

**POR DÓNDE
EMPEZAR**

¿Qué necesitas saber?

6

pasos

a seguir ahora para un
embarazo saludable

Partnership for a Healthy
Lincoln | Noviembre 2026

**Seguro
Médico**

Cómo obtener un
seguro médico
desde el primer día.

**Apoyo a la salud
mental**

Terapeutas y grupos de
apoyo para madres



Esta guía de recursos fue compilada por Partnership for a Healthy Lincoln en colaboración con el Sherwood Foundation y la Community Health Endowment.

Partnership for a Healthy Lincoln (HealthyLincoln.org) es una organización sin fines de lucro con la misión de mejorar y proteger la salud y el bienestar de las personas en Lincoln y el condado de Lancaster.

La información de esta guía de recursos también se puede encontrar en **HealthyLincoln.org/Embarazo** y está actualizada a Noviembre de 2026.

Para obtener actualizaciones, visite: **HealthyLincoln.org/MamásSanas**





Tabla de contenido

04

SALUD ANTES DEL EMBARAZO

- Pasos para un embarazo saludable
- Pruebas de embarazo de bajo costo

05

IMPORTANCIA DEL CUIDADO PRENATAL TEMPRANO

- Coordinación de la atención
- Agentes de salud comunitaria

06

QUÉ HACER SI ESTÁS EMBARAZADA

- Infórmate sobre la lactancia materna

07

PROVEEDORES DE ATENCIÓN PRENATAL

- Transporte a citas médicas

08

OPCIONES DE SEGURO MÉDICO PARA EL EMBARAZO

- Atención médica gratuita durante el embarazo (PE)
- Solicite PE y Medicaid

09

PASO A PASO, LA COBERTURA DE ATENCIÓN MÉDICA DURANTE EL EMBARAZO

10

RECURSOS PARA EL EMBARAZO Y LOS RECIÉN NACIDOS

- Programa de asistencia para el cuidado infantil

12

RECURSOS PARA EL POSPARTO

- Programas de visitas domiciliarias
- Apoyo a la salud mental
- Recursos sobre la lactancia materna

14

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Salud antes del embarazo

Si estás pensando en quedarse embarazada, hable con un profesional de la salud sobre su historial médico y sus afecciones actuales. Es posible que quieran hablar sobre cualquier embarazo anterior y sobre algunas medidas que puede tomar ahora para llevar un embarazo saludable, tales como:

- 1 Iniciar una vitamina prenatal con hierro y ácido fólico.** El ácido fólico es una vitamina B. Es importante tener suficiente ácido fólico en el cuerpo al menos 1 mes antes de quedar embarazada y durante el embarazo. Esto ayuda a prevenir defectos congénitos en la columna vertebral y el cerebro del bebé en desarrollo.
- 2 Consulte con su médico antes de comenzar o suspender cualquier medicamento,** incluyendo medicamentos recetados, de venta libre, suplementos dietéticos y herbales, y vitaminas. Hable con su médico sobre las mejores maneras de mantener bajo control cualquier afección de salud.
- 3 Deja de fumar, beber alcohol o consumir drogas ilegales.** Todos estos pueden causar problemas graves durante el embarazo, como parto prematuro, defectos de nacimiento y muerte infantil.
- 4 En tu hogar o lugar de trabajo, evita el contacto con sustancias tóxicas** como productos químicos nocivos, contaminantes ambientales y otras sustancias tóxicas como productos químicos sintéticos, algunos metales, fertilizantes, repelentes de insectos y heces de gatos o roedores. Todas estas sustancias pueden dañar el sistema reproductivo de hombres y mujeres y dificultar el embarazo.
- 5 Lograr y mantener un peso saludable.** Cuando tienes bajo peso, sobrepeso u obesidad, estás en mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves. Habla con tu médico sobre las formas de lograr y mantener un peso saludable antes de embarazarte.
- 6 Mantente actualizada sobre las recomendaciones vacunas.**

Pruebas de embarazo de bajo costo

Puedes comprar pruebas de embarazo fiables en farmacias y supermercados. También puede obtener una prueba de embarazo gratuita o de bajo costo en las siguientes organizaciones en Lincoln:



Asian Community & Cultural Center

144 N. 44th Street, Suite A | 402-477-3446

CenterPointe

2202 S. 11th Street | 402-475-5161

Family Health Services

630 N. Cotner Blvd., Ste 204 | 402-466-1012

Lancaster County Medical Society (LCMS)

8230 Beechwood Drive | 402-483-4800

LCMS no es un centro médico, pero proporcionará fondos para pruebas de embarazo, si calificas.

Lincoln-Lancaster County Health Department

3131 O Street | 402-441-8065

También disponen de pruebas de embarazo en máquinas expendedoras ubicadas en distintos puntos de Lincoln. Escanea el código QR de arriba para consultar las ubicaciones.

Lincoln Pregnancy Center

(No es un centro médico.)

111 Piazza Terrace | 402-483-4247

Matt Talbot Kitchen & Outreach

2121 N. 27th Street | 402-477-4116

Planned Parenthood

5631 S. 48th Street #100 | 877-859-0587

Ponca Health Services

1600 Windhoek Drive | 531-248-3030

Women's Care Center

(No es un centro médico.)

5632 S. 48th Street | 402-432-0533

Importancia del cuidado prenatal temprano

Si consulta a un médico durante la primera ocho a diez semanas de embarazo y luego en las citas programado durante todo el embarazo, tú y tú bebé estarán más sanos. Tan pronto como sepa que está embarazada, programe una cita con un proveedor de atención médica.

Para las mamás, la atención durante el embarazo prenatales puede prevenir o minimizar las complicaciones derivadas de los riesgos del embarazo, como hipertensión, anemia, infecciones, depresión y diabetes gestacional.

Para los bebés, la atención prenatal adecuada reduce en gran medida el riesgo de defectos de nacimiento y bajo peso al nacer, lo que puede causar problemas de salud de por vida.

Coordinación de la atención —

Un trabajador de salud comunitaria es alguien que puede guiarle a lo largo del proceso del embarazo, indicándole los recursos adecuados para la atención prenatal, el seguro médico, la lactancia materna, el transporte, la vivienda, la alimentación y otras necesidades para el cuidado de su familia.

Ubicaciones en Lincoln con trabajadores de salud comunitarios

- **Asian Community & Cultural Center**
144 N. 44th Street | 402-477-3446
- **Bryan Women's Care Physicians**
5055 A Street, Suite 200 | 402-483-8630
- **CHI Health Women's Clinic**
7001 A Street, Suite 200 | 402-484-4081
- **El Centro de las Americas**
210 O Street | 402-474-3950
- **Good Neighbor Community Center**
2617 Y Street | 402-477-4173
- **Lincoln-Lancaster County Health Department**
3100 O Street | 402-441-8065
- **Malone Center**
2110 U Street Court | 402-474-1110
- **MilkWorks**
5930 South 58th Street | 402-423-6402
- **Ponca Health Services - Serving Natives Only**
1600 Windhoek Drive | 531-248-3030



Qué hacer si estás embarazada

Uno... En cuanto sepas que estás embarazada, programa una cita con tu médico.

Dos... Consultar con un profesional de la salud durante las primeras 8 a 10 semanas de embarazo y luego en las citas programadas a lo largo del embarazo contribuye a tu salud y a la de tu bebé.

Tres... Si no tienes seguro médico, consulta la página 8 para saber cómo obtener cobertura médica durante el embarazo.

Luego...

- Visite a su proveedor de atención médica en los horarios programados recomendados.
- Tu médico le recetará una vitamina prenatal con hierro y ácido fólico.
- Tu médico te hará pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual.
- Consulta a tu médico antes de suspender cualquier medicamento recetado o antes de comenzar cualquier medicamento nuevo. Informa a tu médico sobre cualquier producto sin receta, suplemento a base de hierbas o vitaminas que estés usando.
- Evita los rayos X. Si no puedes, informa a tu dentista o médico que estás embarazada para recibir cuidados adicionales.
- Mantente al día con las vacunas recomendadas. Las mujeres embarazadas pueden enfermarse gravemente a causa de la gripe o el COVID.

- Evita fumar, el alcohol y las drogas ilegales.
- Consume una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, alimentos ricos en calcio y alimentos bajos en grasas saturadas y bebe muchos líquidos, especialmente agua. No comas pescado que tenga mucha mercurio, como el atún. Habla con tu médico sobre otros alimentos que se deben evitar.
- Ejercicio: Hable con tu médico sobre el tipo y la cantidad justa.
- No tomes baños muy calientes ni utilices jacuzzis o saunas.
- Duerme lo suficiente y encuentra formas de controlar el estrés.
- Evite las sustancias tóxicas como pesticidas, disolventes (como ciertos productos de limpieza o diluyentes de pintura), plomo, mercurio, pintura (incluidos los vapores de la pintura) y excrementos de gatos o roedores.



Infórmate sobre la lactancia materna

Durante el embarazo, infórmate sobre los beneficios de la lactancia materna para que puedas tomar una decisión informada antes del parto. La lactancia materna puede:

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, y de diabetes tipo 2 en la madre.
- Reduce el riesgo de infecciones de oído, resfriados, síndrome de muerte súbita del lactante, obesidad, asma, diarrea y otras afecciones en el bebé.
- La leche materna contiene la cantidad adecuada de todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé. También contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones y fortalecen el sistema inmunitario.

- **Encuentra apoyo local para la lactancia materna aquí:**



Proveedores de atención prenatal

Estos proveedores médicos de Lincoln aceptan seguros privados y Medicaid. Llama primero para ver qué tipos de seguro privado se aceptan y si aún están aceptando Medicaid.

Bryan Women's Care Physicians

5055 A Street, Suite 200
402-483-8630

CHI Health Clinic Midwifery

8020 O Street
402-488-6370

CHI Health Clinic Women's Health

7001 A Street, Suite 200
402-484-4081

Lincoln Family Medicine Center

4600 Valley Road
402-483-4571

Lincoln OB-GYN, P.C.

Dos ubicaciones:

- 9110 Andermatt Drive, Suite 2
- 5100 N. 26th Street

402-483-7641

Women's Healthcare Center of Williamsburg

6050 Village Drive
402-421-8581

Transporte a Citas Médicas

Si ya tienes Medicaid, consulta con tu organización de atención administrada de Medicaid (MCO) – Nebraska Total Care, United Healthcare, o Molina Healthcare, para ver qué servicios de transporte a citas médicas ofrecen. Cada organización ofrece un número específico de servicios que no son de transporte de emergencia a citas médicas.

Ponca Express ofrece servicios gratuitos de transporte para citas médicas de ida y vuelta para cualquier persona que necesite transporte. Llama para programar, de lunes a viernes de 8am a 4:30pm al 1-855-766-2239.

StarTran Los pases de autobús de precio reducido de StarTran están disponibles para aquellos que cumplen con las pautas de ingresos. Los niños menores de 4 años viajan gratis. Sólo un pase por persona, por mes. Las pautas y los puntos de venta de pases se pueden encontrar aquí: Lincoln.ne.gov/City/Departments/LTU/StarTran o llama al 402-476-1234.

Servicios bajo demanda de VANLNK StarTran – Servicio únicamente el mismo día. Cuesta \$5 por viaje. Viaje programado y pagado a través de la aplicación para teléfono inteligente: descargar – VANLNK. Tal vez compartas el viaje con otra persona.

Matt Talbot – Los vales de gasolina están disponibles el primer día hábil de cada mes a las 8:30am por orden de llegada. Los vales tienen un valor de \$20 y cada conductor con licencia es elegible una vez cada seis meses. El conductor debe estar presente, tener comprobante de Seguro automovilístico, una licencia de conducir válida y registro vigente.

Esta lista de transporte se actualiza periódicamente en línea.



Opciones de seguro médico para el embarazo

Seguro médico gratuito para el embarazo

Independientemente de tus ingresos o estatus migratorio, puedes solicitar y obtener cobertura de atención médica gratuita durante tu embarazo a través de un programa de Medicaid llamado Elegibilidad Presunta (Presumptive Eligibility - PE). PE te brinda cobertura a corto plazo mientras tu solicitud para recibir los beneficios completos de Medicaid se está considerando. Debes cumplir con las pautas de ingresos para calificar para beneficios completos de Medicaid. PE cubre la atención prenatal pero no el parto ni la atención hospitalaria. Para obtener más información o actualizaciones, visita HealthyLincoln.org/Embarazo



Solicita PE y Medicaid en el siguientes ubicaciones en Lincoln:

Departamento de Salud del Condado de Lincoln Lancaster

3100 O Street | 402-441-8065
Llama para programar una cita. Ellos te ayudarán con la solicitud y te ayudarán a buscar un proveedor de atención médica si no tienes uno.

Centro de Medicina Familiar de Lincoln

4600 Valley Road | 402-483-4571
Te ayudarán con tu solicitud de PE y tienen médicos presentes. Llama para programar una cita.

Servicios de Salud Familiar

630 N. Cotner Boulevard, Ste. 204 | 402-466-1012
Llame para programar una cita. Le ayudarán con las solicitudes de Elegibilidad Presunta y Medicaid.

Bluestem Health

1021 N. 27th Street | 402-476-1455
Los médicos de Bluestem pueden brindar atención médica general. Remitirán a las pacientes embarazadas a un obstetra para que les brinde atención durante el embarazo.

Opciones basadas en ingresos

CHIP (Children's Health Insurance Program) El Programa de Seguro Médico para Niños brinda atención médica para niños, incluido el parto, que se ofrece a través del estado de Nebraska a mujeres de bajos ingresos, menores de 18 años, que no califican para Medicaid regular. Para ser considerada para el programa CHIP, primero debes solicitar Medicaid. No existe una aplicación separada para el programa. El costo se basa en tu ingreso. Puede presentar su solicitud en línea en iServe.Nebraska.gov. Para obtener ayuda con la solicitud, diríjase a cualquiera de los lugares que se enumeran en esta página o en la página 9.

599 CHIP un programa de seguro médico para niños, cubre servicios de embarazo para mujeres de Nebraska que no califican para la cobertura de Medicaid o CHIP, independientemente de su estatus migratorio. Este programa no es una cobertura completa de Medicaid. Es cobertura para atención prenatal y servicios relacionados con la salud del feto, incluyendo el trabajo de parto y el alumbramiento. El costo se basa en los ingresos. Puede presentar su solicitud en línea en iServe.Nebraska.gov. Para obtener ayuda con la solicitud, diríjase a cualquiera de los lugares que se enumeran en esta página o en la página 9.

CuidadodeSalud.gov (Healthcare.gov) Si no tienes seguro médico a través de un trabajo, Medicare, Medicaid, CHIP u otra fuente calificada, puedes encontrar seguro médico a través de el Mercado de Atención Médica (Health Insurance Marketplace) en CuidadodeSalud.gov en base a tus necesidades e ingresos. Sólo puedes postular durante el período de inscripción abierta, de noviembre 1 al 15 de enero, a menos que califiques para una inscripción especial. Insíbete antes del 15 de diciembre para obtener cobertura que comienza el 1 de enero o insíbete antes del 15 de enero para una cobertura que comienza el 1 de febrero. El embarazo no califica para inscripción especial pero el nacimiento de un bebé sí lo hace.

Paso a paso, la cobertura de atención médica durante el embarazo

¿Qué programa es el adecuado para ti?

Comienza por solicitar PE en cualquiera de las organizaciones enumeradas en la página 8 para ver si calificas. Si no calificas para PE, cualquiera de estas organizaciones puede ayudarte a solicitar Medicaid, CHIP o 599 CHIP.

Si te aprueban para **Medicaid de Nebraska**, se te asignará una organización de atención administrada de Medicaid (MCO) - Nebraska Total Care, Molina Healthcare o United Healthcare. Puedes cambiar a una MCO diferente dentro de los 90 días a partir del momento de la inscripción. Las MCO también gestionan PE, CHIP y 599 CHIP. Medicaid te cubrirá a ti y al bebé durante 12 meses después del nacimiento.

Para obtener ayuda con la solicitud de Medicaid, puede acudir a los centros de inscripción presuntiva (PE) que figuran en la página 8, o bien a El Centro de las Americas, Asian Community & Cultural Center, Good Neighbor Community Center o CenterPointe.

Si tienes 18 años o menos y tus ingresos son demasiado altos para Medicaid, puedes ser elegible para **el Programa de Seguro Médico para Niños (Children' Health Insurance Program CHIP)**.

Proporciona la misma cobertura que Medicaid y te cubrirá a ti y al bebé durante 12 meses después del nacimiento.

Puedes ser elegible para **599 CHIP** si tus ingresos son demasiado altos para Medicaid o si tú no eres ciudadano estadounidense. 599 CHIP es cobertura para el aún no nacido, únicamente el bebé, incluida la atención prenatal y el parto. La cobertura termina al final del mes de nacimiento o al final del mes siguiente si nace el bebé a fin de mes.

Si no eres elegible para Medicaid, CHIP o 599 CHIP, solicita un seguro médico privado en CuidadodeSalud.gov. El costo se basa en los ingresos. El periodo de inscripción abierta es del 1 de noviembre al 15 de enero a menos que califiques para inscripción especial. El embarazo no califica para inscripción especial pero el nacimiento de un bebé sí.

Nota: Si calificas para Medicaid, también calificas para un programa de nutrición y salud familiar (WIC) y otro programa de nutrición suplementaria (SNAP). Consulta la página 10 y 14 para obtener más información sobre esos programas y cómo solicitarlos.

Comenzar

Elegibilidad Presunta (PE)

Medicaid de Nebraska

CHIP
El Programa de Seguro Médico para Niños

599
CHIP

CuidadodeSalud.gov
(Healthcare.gov)

Recursos para el embarazo y los recién nacidos



El Centro de las Américas brinda apoyo familiar gratuito para la comunidad Hispana/Latina.
Ubicación: 210 O Street | 402-474-3950.

- Ayuda a sus clientes a conectarse con recursos comunitarios y proveedores de atención médica.
- Proporciona ayuda con aplicaciones de Medicaid, Ayuda a Niños Dependientes (DAC), programas de nutrición como SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).
- Proporciona educación y apoyo para los programas de vacunación.

El Programa de Educación Temprana de Community Action - Head Start (Community Action Partnership Early Head Start Program) brinda servicios prenatales (cuidado durante el embarazo) a padres futuros; atención nutricional, médica y dental; y servicios de educación de la primera infancia para bebés y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 3 años) para familias que califiquen. Para solicitar el programa, llama al 402-875-9328 o al 531-739-3131 para programar una cita. Ubicaciones:

- Centro de la calle K (K Street Center)
1843 K Street
- Centro de la calle 26 (26th Street Center)
2615 O Street, Suite 4

Servicios Familiares WIC (Family Service Lincoln WIC) brinda asistencia alimentaria, educación nutricional y apoyo al amamantamiento, y referencias de servicios para mujeres embarazadas de bajos ingresos para nuevas mamás, bebés y niños de hasta 5 años que viven en Nebraska. El programa atiende a mujeres que califican según las pautas de ingresos o que actualmente reciben Medicaid, SNAP (Programa de asistencia nutricional suplementaria) o TANF (Asistencia temporal para familias necesitadas). Ubicaciones:

- Mill Towne - 501 S. 7th Street | 402-441-8655
- Primera Iglesia Metodista Unida (First United Methodist Church) - 2723 N. 50th Street
402-441-8655 - One Friday a month
- Pine Lake Plaza - 3901 Pine Lake Road, Suite 212
402-441-8655 - 3rd Thursday of the month

Departamento de Salud del Condado de Lincoln/Lancaster Programa para Mujeres, Bebés y Niños

(Lincoln/Lancaster County Health Department Program for Women, Infants, and Children - LLCHD WIC) es un programa de nutrición financiado para familias de bajos ingresos a ingresos moderados. WIC brinda información sobre nutrición, salud y lactancia y servicios de apoyo a través de nutriólogos registrados y consultores de lactancia certificados, incluidos los extractores de leche e ideas gratuitas de planificación de comidas. WIC también proporciona recursos comunitarios y referencias a otros programas. Ubicaciones:

- 3131 O Street | 402-441-6200
- 2662 Cornhusker Hwy, Suite 7 | 402-441-4204

Bebe y Yo (Baby and Me) apoya a las madres trabajadoras, especialmente a aquellas sin licencia de maternidad remunerada, asegurándose de que tengan acceso a artículos esenciales durante el posparto. Las madres que cumplan los requisitos pueden solicitar asistencia, como pañales, toallitas húmedas, tarjetas de regalo para supermercado y una canasta de regalo posparto. Este apoyo es gratuito. Sitio web: BabyAndMe.live

Casa de la Esperanza (Hope House) con el apoyo de la Primera Iglesia Congregacional de Plymouth (First Plymouth Congregational Church), ayuda a los residentes del barrio Near South de Lincoln a acceder a recursos como atención médica y servicios de salud mental, asistencia alimentaria, capacitación laboral y más. Ubicación y teléfono: 2045 E Street, Campus de la Primera Iglesia de Plymouth (Calles 21 y E), 531-500-5507. Horario: Jueves, de 11:00 am a 1:00 pm. No se necesita cita previa. Correo electrónico: HouseHouse@firstplymouth.org

Centro Comunitario del Buen Vecino (Good Neighbor Community Center - GNCC) ofrece pañales de talla 1 a 5 una vez al mes para cada niño de la familia. También hay toallitas disponibles que se pueden solicitar al conseguir pañales. GNCC también acoge un Grupo de Apoyo Materno para brindar un ambiente seguro de apoyo para que las madres compartan conocimientos, asistencia práctica y conexiones emocionales. Ubicación: 2617 Y Street | 402-477-4173

Servicios Sociales Católicos (Catholic Social Services) ofrece cobijas, pañales y fórmula para bebés a clientes sin cita previa en su instalación del centro de la ciudad. Ubicación: 2241 O Street | 402-474-6000

Centro para las Personas (Center for People) Los padres elegibles pueden recibir pañales para bebés hasta los 36 meses durante el horario habitual de Despensa del Pueblo (People's Pantry). Ubicación: 3901 N. 27th Street | 402-476-4357

Salvation Army presta servicios a personas y familias de bajos o nulos ingresos proporcionándoles artículos para el hogar, medicamentos recetados, pañales, gasolina, ropa, vales para lavandería, servicios públicos y asistencia para el alquiler, y fondos para reparaciones de automóviles y viviendas o gastos médicos. Pañales disponibles una vez cada 30 días para niños menores de tres años. El tamaño del pañal depende de la disponibilidad. Ubicación: 2625 Potter Street | 402-474-6263

El Programa de la Casa Trinidad - Ayudar a las Familias a Avanzar (Trinity House Helping Families Move Forward Program) proporciona un suplemento mensual de pañales y toallitas para cada niño que usa pañales y/o pull-ups hasta los 5 años. Las familias no necesitan proporcionar ningún registro médico o financiero. Las nuevas familias pueden registrarse para recibir servicios: formularios e información disponibles en inglés y español. Ubicación: 733 S. 13th Street, abierto los lunes excepto feriados de 10 am a 2 pm. La Casa Trinidad (Trinity House) es un ministerio de Iglesia Luterana de la Trinidad (Trinity Lutheran Church), el número de la oficina de la iglesia es 402-474-0606.

Programa de asistencia para el cuidado infantil

El Programa de Asistencia para el Pago de Guarderías de Lincoln Littles ofrece ayuda económica a familias que no reúnen los requisitos para recibir subsidios de cuidado infantil, pero que sí cumplen con los criterios de ingresos establecidos. Los requisitos de elegibilidad figuran en su sitio web, donde también encontrará una calculadora para verificar si cumple con ellos. Esta asistencia puede utilizarse en cualquiera de los proveedores de cuidado infantil participantes que aparecen en la siguiente dirección: LincolnLittles.org/Tuition-Assistance



Esta lista de recursos se actualiza periódicamente en línea:



Recursos para el posparto

Las primeras 12 semanas tras el parto constituyen un periodo crítico para la salud tanto de la madre como del bebé. El riesgo de complicaciones es mayor durante este periodo de 12 semanas. Es importante que las madres y los bebés acudan a su primera revisión con un profesional de la salud en el plazo de una semana (y a más tardar tres semanas) después del parto.

Programas de visitas domiciliarias

La Familia se Conecta es un programa de visitas a domicilio para recién nacidos en el condado de Lancaster que ofrece una visita realizada por una enfermera titulada tras el alta hospitalaria. Las enfermeras escuchan, responden preguntas y brindan apoyo para asegurar que los niños tengan un comienzo saludable. Todas las familias con un recién nacido que residan en el condado de Lancaster pueden participar. Las visitas se realizan tres semanas después del nacimiento del bebé. Llame al 402-441-4433 para programar una cita. Algunos de los temas clave que se tratan durante la visita incluyen:

- Una evaluación de salud integral del bebé (de la cabeza a los pies).
- Una evaluación de salud posparto para la madre.
- Apoyo con la lactancia materna.
- Educación y orientación sobre las necesidades del recién nacido y de la madre.
- Ayuda para contactar a un médico o programar citas médicas de rutina.
- Vinculación con recursos comunitarios.

Familias Saludables América es un programa gratuito y voluntario de visitas de salud domiciliaria que apoya a las familias durante el primer año después de que un niño nace. Los servicios de visitas domiciliarias se brindan en tu domicilio o en otro lugar de la comunidad. Las familias califican si viven en el condado de Lancaster y están esperando un bebé o tienen un bebé de menos de 3 meses de edad. El programa brinda apoyo de enfermeras de salud pública, especialistas de canalización y compañeros familiares. Para más información o para inscribirte, haz una cita en el Centro de Salud del Condado de Lincoln-Lancaster, 3131 O Street, durante su horario de oficina, lunes a viernes de 8:00am a 4:30pm, 402-441-8065 o 402-441-4103 (por favor deja un mensaje).

Apoyo a la salud mental

Depresión perinatal o posparto Las madres suelen experimentar cambios biológicos, emocionales, financieros y sociales durante este tiempo. Por lo menos, el 85% de todas las madres primerizas experimentan “tristeza posparto”, una afección de corta duración que no interfiere con las actividades diarias y no requiere atención médica.

La depresión perinatal se diferencia de la “tristeza posparto” en que es debilitante emocionalmente y físicamente y puede continuar durante meses o más. Recibir tratamiento es importante tanto para la madre como para el niño. Si te sientes preocupada, ansiosa o deprimida antes o después del parto, no estás sola y hay ayuda. Escanea el código QR para descargar una lista de terapeutas perinatales en Lincoln.



Líneas de ayuda gratuitas y confidenciales, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- TLC MAMA | 1-800-852-6262 (Inglés y Español)
- Nebraska Family Help Line | 1-888-866-8660 (Inglés y Español)
- Postpartum Support International | 1-800-944-4773 #1 En Español o Text en Español: 971-203-7773
 - Ofrece apoyo individual y una variedad de grupos de apoyo en línea.
 - Postpartum.net/En-Espanol

Los grupos de apoyo informales son una forma de que las mamás compartan alegrías y desafíos con otras madres en un entorno seguro y acogedor. Escanea el código QR para ver una lista de grupos de apoyo para madres en Lincoln.



Recursos sobre la lactancia materna

MilkWorks es un centro comunitario de lactancia que ofrece educación, apoyo y servicios clínicos para ayudar a las madres a amamantar a sus bebés. A ninguna madre se le niegan los servicios por su capacidad de pago. MilkWorks también puede ponerle en contacto con una educadora comunitaria en lactancia (CBE) de habla hispana, quien brinda apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Ubicación: 5930 South 58th Street | 402-423-6402

El Centro de las Americas brinda servicios en las áreas de educación, apoyo familiar, empoderamiento juvenil, salud y navegación de recursos para la comunidad hispana/latina de Lincoln. El Centro puede referir a los clientes a organizaciones que puedan brindar apoyo para la amamantamiento en español. Ubicación: 210 O Street | 402-474-3950

Servicios Familiares - WIC (Family Service - WIC) proporciona comida y nutrición gratuita e información y apoyo al amamantamiento para mujeres embarazadas, bebés y niños menores de cinco años con ingresos bajos a moderados. Servicio familiar WIC también cuenta con consejeras para apoyar a las mujeres en etapa amamantamiento y el proceso posparto. Para obtener información de contact, ver la página 10.



Departamento de Salud del Condado de Lincoln/Lancaster Programa para Mujeres, Bebés y Niños (LLCHD WIC) brinda servicios de nutrición y salud e información sobre amamantamiento y apoyo a familias de ingresos bajos a moderados. El programa incluye consejeros pares para apoyar mujeres amamantando y posparto en inglés y español. Para ubicaciones y teléfonos, consulte la página 10.

La Familia se Conecta (LLCHD Family Connects) ofrece una visita domiciliar de la enfermera 3 semanas después del nacimiento del bebé y proporciona educación y orientación sobre el recién nacido, y necesidades maternas, incluido el amamantamiento y el apoyo posparto. Servicios de visitas domiciliarias proporcionadas en el hogar o en otro lugar de la comunidad. Llame al 402-441-4433 para programar una cita.

Centro de Medicina Familiar de Lincoln (Lincoln Family Medicine Center) Centro de medicina familiar de Lincoln ofrece una amplia gama de atención médica aguda, crónica y preventiva para (1) prenatal, nacimiento y posparto (2) infancia hasta la adolescencia y (3) desde la edad adulta hasta el final de la vida. Este centro cuenta con una educadora en lactancia materna que brinda información y apoyo a las madres primerizas en inglés y francés. Ubicación: 4600 Valley Road | 402-483-4571

Esta lista de recursos se actualiza periódicamente en línea:



Programas de educación nutricional y distribución de alimentos

SNAP Programa de asistencia nutricional

suplementaria brinda beneficios alimenticios a familias de bajos ingresos para poder adquirir alimentos nutritivos. Las tarjetas se utilizan en las tiendas para comprar alimentos. Solicita beneficios en **iServe.Nebraska.gov** para obtener ayuda con alimentos, servicios públicos, atención médica y otros servicios de necesidades esenciales. Solicita un beneficio único, o varios al mismo tiempo.

Ubicación: 301 Centennial Mall South | 402-471-3121

Departamento de Salud del Condado de Lincoln/Lancaster Programa para Mujeres, Bebés y Niños

(LLCHD WIC) es un programa para familias de ingresos bajos a moderados. WIC proporciona una tarjeta eWIC para comprar alimentos aprobados por WIC. WIC proporciona nutrición, salud, y servicios de información y apoyo al amamantamiento de nutriólogos registrados/consultores certificados de lactancia. Los servicios incluyen extractores de leche gratuitos e ideas para planificar comidas. WIC también brinda servicios comunitarios, recursos y referencias a otros programas. Para ubicaciones y teléfono consulta la página 10.

Servicios Familiares - WIC (Family Service - WIC) brinda asistencia alimenticia, educación nutricional, apoyo al amamantamiento y referencias de servicios para mujeres embarazadas de bajos ingresos, nuevas mamás, bebés y niños de hasta 5 años. El programa atiende a mujeres que califican según las pautas de ingresos o que actualmente reciben Medicaid, SNAP (Programa de asistencia nutricional suplementaria) o ADC/TANF (Ayuda para Niños Dependientes/Asistencia Temporal para Familias Necesitadas). Ubicación y teléfono, consulta la página 10.

El Banco de Alimentos de Lincoln (Food Bank of Lincoln) distribuye frutas y vegetales en 15 localidades de la ciudad con sus producir camioneta, Lincoln Fresh, a lo largo de cada mes. Visita www.LincolnFoodBank.org y haga clic en "Servicios" para ver las ubicaciones. No documentos ni identificación se necesita.

Ubicación: 2121 N. 27th Street | 402-477-4116

Food Fort es un programa móvil de distribución de alimentos que visita cuatro vecindarios de Lincoln cada semana; en él, voluntarios sirven comidas, reparten productos agrícolas gratuitos y ofrecen apoyo académico a familias y niños. El horario es de 5:30pm a 6:30pm Lunes: vecindario Clinton; Martes: vecindario West Lincoln; Miércoles: vecindario Saratoga; Jueves: vecindario South Salt Creek.

Cocina Matt Talbot y Programa de Extensión

- Se ofrece una comida caliente dos veces al día, todos los días del año, abierta a cualquier persona. El almuerzo se sirve de 11:30am a 12:30pm y la cena de 5:30pm a 6:30pm
- La despensa "Fresh Choice Pantry" funciona como una pequeña tienda de comestibles donde los miembros de la comunidad pueden elegir alimentos según sus necesidades, sin costo alguno, una vez al mes. Inscribise durante el horario de atención de la despensa.
- Se ofrecen clases de nutrición el cuarto miércoles de cada mes a las 10:00am.

Ubicación: 2121 N. 27th Street | 402- 477-4116

Centro Comunitario del Buen Vecino (GNCC)

- El Programa de Alimentos No Perecederos distribuye productos como alimentos enlatados, carne congelada, legumbres secas y pasta. Las personas con cita previa pueden recibir alimentos no perecederos una vez cada 30 días.
 - Programa de Alimentos Perecederos: Todos los lunes y miércoles se ofrecen productos perecederos como frutas, verduras, pan y leche. No se requiere cita ni existen restricciones de elegibilidad, siempre y cuando necesite alimentos.
- Location: 2617 Y Street | 402-477-4173



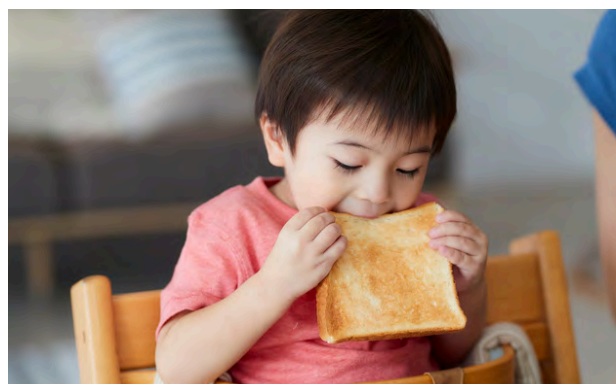
Lugar de Reunión (CAP Gathering Place) ofrece comidas calientes, nutritivas y gratuitas los siete días de la semana, de 5:00pm a 6:00pm, a cualquier persona que lo necesite, sin hacer preguntas. Los comensales pueden consumir los alimentos en las instalaciones de The Gathering Place o llevárselos. Ubicación: 1448 E Street

Servicios Sociales Católicos (CSS)

- El mercado de alimentos de Catholic Social Services (CSS) en Lincoln ofrece a familias y particulares la oportunidad de seleccionar productos alimenticios —incluyendo frutas y verduras frescas— una vez al mes. Las citas para el mismo día se asignan por orden de llegada hasta completar el cupo. Se reciben llamadas de lunes a jueves, de 8:30 a 9:00am Para solicitar una cita, por favor llame al 402-327-6200. El mercado de alimentos de CSS está abierto de lunes a jueves, de 1:00 a 3:00pm.
- El programa de desayuno y almuerzo de CSS ofrece comidas gratuitas a quienes las necesitan, sin hacer preguntas. Los voluntarios sirven bebidas y almuerzos para llevar a las personas sin hogar y a los trabajadores de bajos recursos que acuden al lugar. El desayuno comienza a las 9:00a, y el almuerzo a las 10:30am.
Ubicación: 2141 O Street | 402- 434-2100

Nosotros Podemos Hacer Esto (We Can Do This) ofrece almuerzos en el Centro Comunitario Belmont (Belmont Community Center) o para llevar a casa para los niños los sábados y domingos de 12:00 a 1:00pm. Además, gestionan una despensa de alimentos nutritivos, una despensa de artículos de cuidado personal, proporcionan útiles escolares y organizan celebraciones navideñas para niños necesitados. Ubicación:

- 3335 N. 12th Street | 402-570-4922
- 530 W Sanctuary Road | 402-423-8855



Lincoln Salvation Army Despensa de Alimentos

Las personas y las familias pueden elegir los alimentos más apropiados para sus necesidades particulares. Ubicación: 2625 Potter Street | 402-474-6263

Centro para las Personas (Center for People) ofrece distribución de alimentos en un ambiente tipo supermercado. Se requiere de una tarjeta Clarity (Clarity Card) para participar. Los participantes pueden recoger alimentos una vez por semana en la Despensa del Pueblo (People's Food Pantry) durante este horarios. Center for People también ofrece clases para aprender a planificar y preparar alimentos nutritivos que pueden ayudarle con su presupuesto de alimentos. Ubicación: 3901 N. 27th Street | 402-476-4357



FoodNet, Inc. es una colaboración de las iglesias de Lincoln donde los voluntarios distribuyen alimentos en su mayoría perecederos, como frutas, verduras, productos lácteos y pan, a familias necesitadas en varias iglesias de la ciudad. Visita foodnetlincoln.org/sites para ubicaciones de iglesias, días y horarios.

Parques y Recreación de Lincoln (Lincoln Parks & Recreation) ofrece una comida gratuita, los siete días de la semana de 4:30 a 5:00pm, para jóvenes de 18 años o menos. Los adultos también pueden comprar el almuerzo por \$4 los días laborables a las 12:00pm (es necesario llamar antes de las 10:00am). Ubicación: F Street Rec Center, 1225 F Street | 402-441-7959

Esta lista de recursos se actualiza periódicamente en línea:





3.^a edición
2026



Partnership for a Healthy Lincoln | HealthyLincoln.org