

Sólo nosotros  
por 2 años

Esperar hasta que su  
niño/niña menor  
tenga dos años antes  
de volver a  
embarazarse

es saludable para  
las mamás, para  
los bebés y para  
las familias.



Enfermería de Salud Pública (PHN)

- Servicios Clínicos  
(Visitas a Domicilio) ..... 925-313-6250  
Salud Infantil y Prevención  
de Incapacidad..... 925-313-6150  
Servicios Infantiles de California .....925-313-6100  
Información sobre Amamantamiento  
Consejería WIC .....1-866-878-7767 ext. 4  
Línea de información sobre  
amamantamiento.....1-866-878-7767  
Liga La Leche .....925-274-3748  
Planeamiento Familiar  
Clínicas de Salud para Mujeres.....1-877-616-8674  
Paternidad /Maternidad Planeada  
(Planned Parenthood)... .....1-800-230-7526  
Citas con los Servicios de Salud  
de Contra Costa .....1-800-495-8885  
Información para padres y madres  
Centros "Los Primeros 5" (First 5 Centers)  
    Antioch .....925-757-5303  
    Bay Point..... 925-473-5282  
    Brentwood ..... 925-516-3880  
    Concord.....925-671-3267  
    San Pablo.....510-559-3031 ext. 4000  
Centro Familiar de Estrés.....925-827-0212  
Guardería de Crisis del Área  
de la Bahía.....925-685-8052  
Línea de Emergencia para Crisis  
de 24 horas .....1-800-833-2900  
Consejos de Enfermera en Línea  
las 24 horas .....1-877-661-6230  
Línea de Acceso a la Salud (Seguros).....1-877-503-9350  
Clínicas de Inmunización (Vacunas).....1-800-246-2494

Sólo  
nosotros  
por 2 años



## Esperar 2 años es una decisión saludable para mamá

- El cuerpo de mamá tiene tiempo para fortalecerse nuevamente
- El nivel de estrés de mamá será menor
- Mamá tiene más energía



## Esperar 2 años es saludable para su próximo bebé

### Beneficios para el bebé:

- El bebé tendrá un tamaño saludable al nacer
- El bebé podrá recibir más atención durante los primeros dos años



## Esperar 2 años es saludable para toda la familia!



- Las familias tienen más tiempo para estar juntos
- Los compañeros/compañeras tienen más tiempo el uno para el otro