

Circunstancias únicas de crianza

Ser madre/padre soltera(o)

Ser soltera no tiene por qué significar estar sola en la crianza de los hijos. Si tiene familia y amigos cerca, pueden ser una buena fuente de apoyo. Y sea cual sea su situación, hay gente y programas para ayudarlo.

Busque programas y grupos de crianza

Busque información sobre los recursos de apoyo en su área. Comuníquese con:

- su enfermera de salud pública, trabajadora social o proveedor de atención médica
- **BC211:** bc211.ca
- **La Sociedad de Servicios de Apoyo a los Padres de la Colombia Británica (Parent Support Services Society of BC):** parentsupportbc.ca o 1-877-345-9777
- **La Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA / YWCA)** de su comunidad
- **la Asociación de Programas de Ayuda durante el Embarazo de la Colombia Británica (BC Association of Pregnancy Outreach Programs):** bcapop.ca
- **la Asociación de Centros de Amistad Aborigen de la Colombia Británica (BC Association of Aboriginal Friendship Centres):** bcaafc.com o 250-388-5522
- **la Sociedad de Servicios al Inmigrante de la Colombia Británica (Immigrant Services Society of BC):** issbc.org o 604-684-2561



INTÉNELO

Conozca a otros padres de familia a través de grupos de lactancia, grupos religiosos o grupos de padres en línea, como los de Facebook, o encuentre con ellos en los parques, centros comunitarios o en las salas de cine para padres y bebés.



CONSEJO FINANCIERO

Apoyo financiero para quienes buscan empleo

Si necesita ayuda para encontrar un trabajo de largo plazo, póngase en contacto con la Iniciativa de Empleo para Padres Solteros (Single Parent Employment Initiative - SPEI): 1-866-866-0800. Si recibe asistencia social o por discapacidad, puede recibir:

- hasta un año de entrenamiento pagado
- experiencia laboral remunerada
- cuidado infantil gratuito durante su capacitación y el primer año de trabajo
- transporte público gratuito hacia y desde la escuela

La crianza de bebés múltiples

Cuidar de un solo recién nacido es un gran trabajo. Así que cuidar de mellizos, trillizos (¡o más!) puede ser especialmente difícil.

Tener varios bebés significa aún menos sueño, más trabajo y menos tiempo para usted. En la medida de lo posible, cuídese. Coma bien, duerma cuando sus bebés estén dormidos y busque apoyo. Y si su comunidad tiene un grupo para padres de bebés múltiples, considere afiliarse.

Encontrar ayuda

No espere hasta que esté abrumada para pedir apoyo. Intente:

- pedir a la familia y amigos ayuda con los bebés, las tareas domésticas o los mandados
- unirse a un grupo de apoyo para padres de bebés múltiples
- obtener ayuda con la lactancia a través de su profesional de la salud, enfermera de salud pública, matrona o consultora de lactancia

