
Recursos Comunitarios en Lincoln

Para el Embarazo y Atención Posparto



Partnership for a Healthy Lincoln

Esta guía de recursos fue compilada por Partnership for a Healthy Lincoln en colaboración con el Centro Médico de la Universidad de Nebraska, Facultad de Salud Pública. United Healthcare proporcionó los fondos para esta guía.

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 octubre de 2024. Visite **HealthyLincoln.org/Embarazo** para obtener actualizaciones.



Tabla de contenido

Esta guía de embarazo y posparto proporciona un directorio confiable de recursos en la comunidad de Lincoln para apoyar un embarazo saludable y recuperación posparto.

| | |
|---|----|
| Salud antes del embarazo | 4 |
| Pruebas de embarazo de bajo costo | |
| Importancia del cuidado prenatal temprano | 5 |
| Qué hacer si estás embarazada | 6 |
| Proveedores de atención médica del embarazo y parto en Lincoln | 7 |
| Transporte a citas médicas | |
| Opciones de cobertura para atención médica durante el embarazo | 8 |
| Atención médica gratuita durante el embarazo (PE) | |
| Solicite PE y Medicaid | |
| Paso a paso, la cobertura de atención médica durante el embarazo | 9 |
| Recursos para embarazadas, nuevas mamás y recién nacidos | 10 |
| Recursos comunitarios posparto en la comunidad | 12 |
| Cuidados después del parto | |
| Programas de visitas domiciliarias | |
| Apoyo y educación para el amamantamiento | |
| Programas de educación nutricional y programas de distribución de alimentos | 14 |



Salud antes del embarazo

Si estás considerando quedar embarazada, habla con tu médico sobre tu historial de salud y cualquier condición médica actual que pueda afectar tu embarazo. Es posible que quieran hablar sobre cualquier embarazo previo y aconsejarte sobre los pasos que puede seguir antes del embarazo para ayudar a prevenir ciertos defectos de nacimiento, tales como:

- **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.
- **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.
- **Manténte actualizada sobre las recomendaciones vacunas.**
- **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.
- **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.

- **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.

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:

- **Planned Parenthood**
5631 S. 48th Street #100, 877-859-0587
- **Lincoln Pregnancy Center**
111 Piazza Terrace, 402-483-4247
No es un centro médico.
- **Lancaster County Medical Society (LCMS)**
301 S. 70th Street, Suite 340, 402-483-4800
LCMS no es un centro médico, pero proporcionará fondos para pruebas de embarazo, si calificas.
- **Family Health Services**
630 N. Cotner Blvd., Suite 204, 402-466-1012
- **Lincoln-Lancaster County Health Department**
3131 O Street, 402-441-8065
- **Women's Care Center**
5632 S. 48th Street, 402-432-0533
No es un centro médico.

Llama para citas.



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.

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.



Qué hacer si estás embarazada

Consultar a un médico durante las primeras ocho a diez semanas de embarazo y luego en citas programadas durante todo el embarazo significa que tú y tu bebé estarán más sanos.

Tan pronto como sepas que estás embarazada, programa una visita con tu médico. Si no tienes seguro médico, consulta la página 8 para cómo obtener cobertura de atención médica durante el embarazo.

Luego

- Visita a tu médico cada 4 semanas hasta la semana 28 de tu embarazo; cada 2 semanas durante las semanas 28 a 36; y cada semana después de las 36 semanas. Si tienes más de 35 años o tu embarazo es de alto riesgo, consultarás a tu médico con más frecuencia.
- 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.
- Mantente alejada de sustancias tóxicas como insecticidas, solventes (como algunos limpiadores o diluyentes de pintura), plomo, mercurio y pintura (incluidos los vapores de pintura); y heces de gato o roedor.



Proveedores de atención médica del embarazo y parto en Lincoln



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**
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: <https://www.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 compartiras 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. 1221 N. 27th Street, 402-477-4116

Esta lista de transporte se actualiza periódicamente. Escanee este código QR: comprobar si hay actualizaciones.



Opciones de cobertura para atención médica durante el embarazo

Atención médica gratuita durante 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 o escanea este código:



Solicita PE y Medicaid en el siguientes ubicaciones en Lincoln:

- **Departamento de Salud del Condado de Lincoln Lancaster**, (Lincoln-Lancaster County Health Department), 3100 O St. Llama para programar una cita al: 402-441-8065. 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**, (Lincoln Family Medicine Center), 4600 Valley Rd. Te ayudaran con tu solicitud de PE y tienen médicos presentes. Llama para programar una cita al 402-483-4571.
- **Bluestem Health**, 1021 N. 27th St. Llama para programar una cita: 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.

Es posible que se agreguen nuevas ubicaciones en el futuro.

Opciones basadas en ingresos

CHIP El Programa de Seguro Médico para Niños (Children's Health Insurance Program - CHIP) 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. Puedes presentar la solicitud en las oficinas de Servicios Humanos y de Salud del Estado de Nebraska (Nebraska Department of Health and Human Services - DHHS) en persona o llamando al 402-473-7000 para obtener ayuda por teléfono. Pueden enseñarte cómo descargar el formulario de solicitud desde su sitio web. El formulario se les puede devolver por correo postal o por correo electrónico.

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. Puedes solicitar 599 CHIP en las oficinas del DHHS en persona o llámelos al 402-473-7000 para obtener ayuda por teléfono. Ellos pueden enseñarte cómo descargar un formulario de solicitud de DHHS sitio web, que se les puede devolver por correo postal o por correo electrónico.

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. Inscríbete antes del 15 de diciembre para obtener cobertura que comienza el 1 de enero o inscríbete 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

Elegibilidad Presunta/Presumptive Eligibility (PE)

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.

Ayuda para solicitar programas de Medicaid

Además del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska (DHHS) y el Departamento de Salud del Condado de Lincoln Lancaster (Lincoln/Lancaster County Health Department), estas organizaciones pueden ayudarte a solicitar Medicaid:

- **El Centro de las Americas**
210 O Street
402-474-3950
- **Sociedad Médica del Condado de Lancaster**
(Lancaster County Medical Society),
301 S. 70th St., Suite 340
402-483-4800

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 14 para obtener más información sobre esos programas y cómo solicitarlos.

¿Qué programa es el adecuado para ti?

Medicaid de Nebraska/Nebraska Medicaid

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.

CHIP

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.

599 CHIP

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.

CuidadodeSalud.gov/Healthcare.gov

Si no eres elegible para Medicaid, CHIP o 599 CHIP, solicita un seguro médico privado en Healthcare.gov. El costo se basa en los ingresos. El period 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.

Recursos para embarazadas, nuevas mamás y recién nacidos

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, teléfonos:

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

Servicios Familiares - WIC (Family Services 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, teléfonos:*

- Mill Towne - 501 S. 7th Street - 402-205-7685
- Primera Iglesia Metodista Unida, (First United Methodist) 2723 N. 50th St. - 402-205-7685, un viernes al mes
- Iglesia Presbiteriana Southern Heights, (Southern Heights Presbyterian) 5750 S. 40th St. - 402-205-7685, un jueves al mes





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, teléfono:

2241 O St.- 402- 474-6000.

Centro Comunitario del Buen Vecino (Good Neighbor 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, teléfono:

2617 Y St. - 402-477-4173.

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, teléfono:

3901 N. 27th St. - 402-476-4357

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 Health 360 (Health 360 Center), 2301 O St., (junto a la Clínica Health 360)
- Centro de la calle K (K Street Center), 1843 K St.
- Centro de la calle 26 (26th Street Center), 2615 O St., Suite 4

El Centro de las Américas brinda apoyo familiar gratuito para la comunidad Hispana/Latina.

Ubicación, teléfono: 210 O St., 402-474-3950.

El Centro:

- 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.

Esta lista se actualiza periódicamente. Escanea este código QR para comprobar si hay actualizaciones.



Recursos en la comunidad para apoyo posparto

Atención posparto

Las primeras 12 semanas después del parto son un momento crítico para la salud tanto de la madre como del bebé. Durante este período de 12 semanas, el riesgo de complicaciones es más alto. Es importante que las mamás y los bebés tengan su primera evaluación por parte del proveedor de atención médica dentro una semana (a más tardar 3 semanas) después del parto, con una evaluación integral a más tardar 12 semanas después del parto.

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.



Programas de visitas domiciliarias

Familias Saludables América (LLCHD Healthy Families America) 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 un cita en el Centro de Salud del Condado de Lincoln-Lancaster (Lincoln Lancaster County Health Department - LLCHD), 3131 O St., durante su horario de oficina, lunes a viernes de 8am a 4:30pm, 402-441-8065 o 402-441-4103 (por favor deja un mensaje).

La Familia se Conecta (LLCHD Family Connects) es un programa universal de visitas domiciliarias para recién nacidos en Lincoln y el condado de Lancaster que ofrece una visita domiciliaria por parte de una enfermera registrada después de una estadía en el hospital. Las enfermeras escuchan y responden a tus preguntas y brindan apoyo y recursos a las familias para que sus hijos tengan un comienzo saludable. Todas las familias con un recién nacido que viven en el condado de Lancaster son elegibles para una visita de Family Connects. Las visitas de enfermería ocurren 3 semanas después del nacimiento del bebé. *Llama para programar una cita al 402-441-4433.*

Algunas de las áreas clave cubiertas en una visita incluyen:

- Evaluación de la salud del bebé de pies a cabeza
- Evaluación de salud posparto para mamá
- Apoyo al amamantamiento
- Educación y guía sobre temas relevantes para todos los recién nacidos y las necesidades maternas.
- Asistencia para conectarse a un hogar médico y/o programar visitas de atención de rutina
- Conexiones a servicios y recursos en nuestra comunidad según sea necesario



Apoyo y educación al amamantamiento

MilkWorks es un centro comunitario de lactancia sin fines de lucro en Lincoln, Nebraska, que ofrece educación, apoyo y servicios clínicos para ayudar a las madres al amamantar a sus bebés. A ninguna madre se le niegan servicios por su capacidad de pago. MilkWorks también supervisa, capacita y apoya a los educadores comunitarios en amamantamiento que brindan apoyo entre compañeros a las madres en varios idiomas, incluido el español.

Ubicación: 5930 S. 58th St. - 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, teléfono: 210 O St. - 402-474-3950.

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) 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 9.*

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. *Para obtener información de contacto, consulta la página 12.*

Servicios Familiares - WIC (Family Services Lincoln - 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 9.*

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 de la vida. Este centro tiene un Educadora en Amamantamiento que brinda información y apoyo a nuevas madres en inglés y español. *Ubicación, teléfono: 4600 Valley Rd. - 402-483-4571.*

Esta lista se actualiza periódicamente. Escanea este código QR para comprobar si hay actualizaciones.



Programas de educación nutricional y programas de distribución de alimentos

SNAP Programa de asistencia nutricional

suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP) 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, teléfono principal: 301 Centennial Mall South — 402-471-3121.*



otros programas. *Para ubicaciones y teléfono consulta la página 10.*

Servicios Familiares - WIC (Family Services Lincoln - 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). *Para ubicación y teléfono, consulta la página 10.*



El Programa de Educación Nutricional

(Nutrition Education Program - NEP) en Nebraska ayuda a las familias con un presupuesto limitado a elegir alimentos

más saludables y estilos de vida más activos. NEP es gratuito para todos los que cumplan con las pautas de ingresos. SNAP-Ed enseña a las personas cómo hacer render sus dólares de SNAP, cómo comprar y cocinar comidas saludables y cómo mantenerse físicamente activo. Los programas SNAP-Ed ofrecen clases de educación nutricional. *Para más información, visita: food.unl.edu/nutrition-educationprogram/programs*

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 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



El Programa FEAST de la Asociación de Acción Comunitaria

(CAP - Community Action Partnership FEAST program) es un programa de bienestar en grupo que brinda apoyo nutricional saludable para familias de bajos ingresos a través de demostraciones de recetas y cocina para asegurarse que una alimentación saludable sea sabrosa y accesible. Acceso gratuito a alimentos frescos e integrales en todas las clases. *Para más información, llama al 402-875-9329.*



Lugar de Reunión (CAP Gathering Place) proporciona comidas calientes y nutritivas gratuitas siete días a la semana de 5pm a 6pm a cualquier persona que necesite una comida, sin hacer preguntas.

Los huéspedes pueden comer dentro de la casa Gathering Place o recoger su comida para llevar. *Ubicación: 1448 E St.*

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





Esta lista se actualiza periódicamente. Escanee este código QR para comprobar si hay actualizaciones.



haga clic en "Servicios" para ver las ubicaciones. No documentos ni identificación se necesita. *Ubicación del almacén, telephono: 2121 N. 27th St. – 402-477-4116.*

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, teléfono: 3901 N. 27th St. – 402-476-4357.*



Servicios Sociales Católicos (Catholic Social Services - CSS) El Mercado de Alimentos de Servicios Sociales



Católicos (CSS Food Market) en Lincoln brinda a familias e individuos la oportunidad

de seleccionar y comprar alimentos, incluidas frutas y verduras frescas, una vez al mes. Las citas para solicitudes de mercado de alimentos para el mismo día se toman por orden de llegada hasta que se completen todas las solicitudes. Las llamadas se reciben de lunes a jueves de 8:30am a 9am. *Para realizar una solicitud, llame al 402-327-6200. El horario de compras en CSS Food Market es de lunes a jueves, de 1:00pm a 3:00pm.*

El Programa de Desayuno y Almuerzo de Lincoln del Servicio Social Católico (CSS Lincoln Breakfast and Lunch Program) ofrece comidas gratuitas a quienes las necesitan, sin hacer preguntas. Los voluntarios sirven bebidas y almuerzos en bolsas a las personas sin hogar y a los trabajadores pobres que llegan. El desayuno comienza a las 9am y el almuerzo a las 10:30am. *Ubicación, teléfono: 2141 O St. - 402-434-2100.*

Cocina Matt Talbot y Programa de Extensión (Matt Talbot Kitchen and Outreach) ofrece una comida



caliente preparada dos veces al día, todos los días del año, a cualquiera que vaya allí. El almuerzo se sirve de 11:30am a 12:30pm y la cena se sirve de 5:30pm a 6:30pm. Despensa de alimentos abierta los lunes de 1 a 4pm, miércoles y viernes de 1 a 3pm. *Ubicación, teléfono: 2121 N. 27th St. - 402-477-4116*

Centro Comunitario del Buen Vecino (Good Neighbor Center - GNCC)



- Programa de Alimentos no Perecederos (Non-perishable Food Program) distribuye alimentos impercederos como productos enlatados, carne congelada, frijoles secos y pasta a través de su Shopper's Choice Pantry. Las personas con citas preprogramadas pueden recibir alimentos no perecederos una vez cada 30 días.
- Programa de Alimentos Perecederos (Perishable Food Program) Todos los lunes y miércoles se encuentran disponibles artículos perecederos como frutas, verduras, pan y leche. No se requiere cita ni restricciones de elegibilidad siempre que necesite alimentos. *Ubicación, teléfono: 2617 Y St. - 402-477-4173*

Lincoln Salvation Army Despensa de Alimentos



(Lincoln Salvation Army Food Pantry) Las personas y las familias pueden elegir los alimentos más apropiados para sus necesidades particulares. *Ubicación, teléfono: 2625 Potter St. - 402-474-6263*

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.*

Partnership for a Healthy Lincoln
