

# Consejos para jóvenes en cuidado de crianza que están esperando un bebé o criando hijos (Expecting and Parenting in Care: Tips for Youth)

Hasta para los adultos más preparados, el embarazo y la crianza de los hijos vienen con mucha incertidumbre. Para las personas que están esperando o criando a una hija o un hijo durante su tiempo en cuidado de crianza ("foster care", en inglés), puede ser difícil mantener el equilibrio con la escuela, el trabajo, las metas de permanencia y otras cosas. Tú mereces apoyo mientras pasas por esta etapa de tu vida, y hay muchas herramientas y recursos disponibles para ayudarte.

Esta hoja informativa se desarrolló en colaboración con líderes de experiencias vividas de FosterClub que estaban esperando un bebé o criando hijos mientras estaban en cuidado de crianza. Sus experiencias, ideas y consejos dieron forma al contenido de esta

publicación. Cuando se citan, se identifican de acuerdo con su preferencia: por nombre, por Estado o completamente anónimos.

## SECCIONES INCLUIDAS

El embarazo mientras estás en cuidado de crianza

Criar a tu hija o hijo mientras estás en cuidado de crianza

Planear para un futuro brillante

Conclusión

Recursos adicionales

Esta hoja informativa comparte información sobre asistencia del gobierno, apoyos para la crianza de los hijos, servicios médicos y otros recursos que pueden estar disponibles para ti y tu familia. También tiene información sobre tus opciones y derechos en cuanto al embarazo y la crianza. La información en esta hoja informativa es para todas las personas jóvenes que esperan un bebé o están criando un hijo o una hija mientras están en cuidado de crianza, incluidas aquellas personas que están embarazadas, sus parejas, madres, padres, personas no binarias que tienen hijos y otras personas que forman parte de la comunidad LGBTQIA2S+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, que cuestionan su identidad, intersexuales, asexuales, de Dos Espíritus u otra identidad de género o sexual).<sup>1</sup>

## EL EMBARAZO MIENTRAS ESTÁS EN CUIDADO DE CRIANZA

Los embarazos pueden ser difíciles de navegar, especialmente para las personas que esperan un bebé por primera vez. Esta sección contiene información sobre tus opciones, atención médica, el parto y más.


### COMPRENDE TUS OPCIONES

Cuando tu o tu pareja están en embarazo, se enfrentan a una decisión muy importante. Por lo general, tendrás tres opciones para considerar (no necesariamente en este orden de preferencia):

1. **Crianza:** continuar con el embarazo y criar al niño o la niña
2. **Aborto:** interrumpir el embarazo

3. **Adopción:** continuar con el embarazo y hacer arreglos para que la niña o el niño sea adoptado

Si estás en embarazo, decidir si criar a un hijo o una hija es una decisión muy personal. Puede ser útil hablar sobre tu decisión con tu pareja y otras personas, pero al final del día, solo tú puedes decidir qué es lo mejor para ti. No permitas que las creencias y opiniones de familiares, trabajadores sociales, proveedores de cuidado de crianza, abogados y otras personas te presionen para tomar una decisión que no se sienta bien para ti. Si necesitas una persona imparcial con quien hablar sobre tus opciones, puedes comunicarte con tu organización de [Planned Parenthood](#) local o [All-Options \(en inglés\)](#),



"Cuando quedé en embarazo por primera vez, había decidido ir a la universidad y quedarme con mi bebé... tenía un plan. Desafortunadamente, el administrador de mi caso y los otros profesionales de mi equipo no estuvieron de acuerdo con mi plan. No creían que fuera posible, y pensaban que la adopción era mejor. Me estaban empujando hacia esa dirección, y eso es lo que terminé haciendo con mi primer hijo. Y es algo de lo que todavía me arrepiento hasta el día de hoy".  
—Joven de Virginia con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

<sup>1</sup> Esta publicación tiene como objetivo usar un lenguaje inclusivo cuando sea posible, y la mayor parte de la información es aplicable a todas las personas jóvenes que están esperando un bebé o criando hijos. El término "esperando un bebé" se aplica a personas jóvenes en una situación de pareja en la que una de las personas está embarazada. Ciertas secciones de esta publicación ofrecen información que se aplica a grupos específicos de personas jóvenes que están esperando o criando a un hijo o una hija. Estos grupos incluyen (1) personas embarazadas, madres y otras personas que pueden quedar embarazadas o dar a luz y (2) padres y parejas de personas embarazadas o que pueden dar a luz.

una línea directa gratuita en inglés que ofrece servicios de consejo entre pares y apoyo en la toma de decisiones sobre el embarazo.

Si tú eres la pareja de una persona que está en embarazo, es importante que le brindes apoyo durante su proceso de tomar decisiones (y que busques apoyo para ti). Esto significa estar ahí para tu pareja, escuchar y darle apoyo emocional y físico. El apoyo también puede incluir investigar información, desarrollar planes y hacer otro trabajo mental durante el embarazo. Deben expresar sus sentimientos y discutir sus opciones como equipo, pero decidir si continuar o interrumpir un embarazo depende en última instancia de la persona embarazada. Es importante respetar y apoyar su decisión.

Desde que se anuló en junio de 2022 la decisión de *Roe contra Wade* (el caso de la Corte Suprema de los Estados Unidos que en 1973 legalizó el aborto en todo el país), las leyes sobre derechos reproductivos se han vuelto especialmente complicadas. [Muchas de estas leyes varían según el Estado \(enlace en inglés\)](#), incluyendo algunas que requieren [consentimiento de ambos padres \(enlace en inglés\)](#) para el aborto. Esto puede ser complicado si estás en cuidado de crianza fuera del hogar. En cualquier caso, tú mereces acceso a atención médica segura y a un costo razonable, incluido el aborto.

Puedes encontrar más información sobre los derechos reproductivos, incluidos los recursos sobre el aborto para personas que viven en Estados donde es ilegal, en los sitios web de [Planned Parenthood](#) y [National Network of Abortion Funds \(en inglés\)](#). Cuando busques apoyo para el embarazo, ten

cuidado con los [centros de crisis de embarazo \(enlace en inglés\)](#), a veces llamados "crisis pregnancy centers" en inglés, que son clínicas dirigidas por activistas contra el aborto que difunden mala información o información incorrecta.

### Pruebas de paternidad

Cualquiera de las personas en una situación de pareja puede buscar una prueba de paternidad para identificar o recibir un registro oficial de paternidad. Las pruebas de paternidad prenatales no invasivas pueden realizarse tan pronto como 8 semanas después de la concepción e implican la recolección de muestras de ADN (DNA, en inglés) de ambas personas involucradas. Estas pruebas suelen ser seguras y precisas. Las pruebas también se pueden hacer después de que nazca el bebé usando muestras de ADN del bebé y del presunto padre.

No tienes que ser la persona embarazada para solicitar una prueba de paternidad. Si te han dicho que eres el padre de un niño o una niña, pero no sabes con seguridad si eso es cierto o si deseas una confirmación adicional, puedes solicitar una prueba de paternidad.

Para obtener más información, consulta el [capítulo 3](#) de la [Guía para el cumplimiento del sustento de menores](#) de la Oficina de Cumplimiento del Sustento de Menores.

## CUIDADO PRENATAL Y CUIDADO DE SALUD

Si decides continuar con el embarazo, es importante que recibas cuidado prenatal. El cuidado prenatal garantiza que tú y el bebé se mantengan saludables al reducir las complicaciones durante el embarazo y prevenir los problemas que pueden ocurrir durante el parto. También brinda oportunidades para hacer preguntas y aprender sobre el trabajo de parto y el parto, la lactancia, el cuidado del bebé recién nacido y más. Citas prenatales [por lo general, comienzan](#) entre la semana 6 y la semana 8 de embarazo. Al principio ocurren mensualmente (cada mes) y luego aumenta la frecuencia a medida que avanza el embarazo.

Al [elegir un obstetra-ginecólogo](#) (a veces llamado "ob-gyn" en inglés), debes considerar algunos aspectos logísticos, como la ubicación de la práctica, si están cubiertos por tu seguro médico y el hospital donde realizan el parto. También puedes considerar tu compatibilidad con tu médico (por ejemplo, factores importantes para ti, que podrían incluir el género, la raza, u otros factores) y tu historial de salud. (Ciertos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes, pueden requerir un médico que se especialice en embarazos de alto riesgo).

Puedes encontrar un obstetra-ginecólogo cerca de ti usando la [herramienta de búsqueda \(enlace en inglés\)](#) en el sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists [Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos]. También puedes pedir recomendaciones a tus amistades, familiares y otras personas de confianza. La mayoría de las personas eligen un obstetra-ginecólogo para monitorear su embarazo y

atender el parto. Pero también puedes optar por buscar una [partera o doula \(enlace en inglés\)](#).


Una [partera](#) por lo general, es una alternativa a un obstetra-ginecólogo y brinda apoyo durante un embarazo de bajo riesgo, el trabajo de parto y el parto. Pueden ofrecer un enfoque más holístico y natural. Una [doula](#), por otro lado, generalmente se usa además de y en combinación con a un obstetra-ginecólogo o partera y brinda apoyo físico y emocional. Para ayudarte a tomar una decisión al buscar una partera, doula u obstetra-ginecólogo, pregunta sobre su capacitación, experiencia y enfoque y métodos en cuanto al embarazo y el parto.

Los seguros médicos generalmente cubren la atención prenatal. Si aún no tienes cobertura de seguro para la atención médica, es buena idea inscribirte. Tu agencia y trabajador social deben ayudarte para garantizar que tengas seguro de salud y para asegurar que tu cobertura continúe después de que salgas de cuidado de crianza. Además de la atención prenatal, los planes de seguro médico calificados también cubren los servicios de atención al parto y al recién nacido, que pueden ser costosos sin seguro.

La mayoría de las personas jóvenes en cuidado de crianza son elegibles para [Medicaid](#) (el programa conjunto de atención médica Federal y Estatal que brinda cobertura a estadounidenses de bajos ingresos) y pueden comenzar la cobertura en cualquier momento. Si ya tienes Medicaid en el momento de dar a luz, tu bebé recién nacido se inscribe automáticamente y sigue siendo elegible durante al menos un año.

Puedes encontrar más información sobre el cuidado de salud en la publicación de Information Gateway [Health-Care Coverage for Children and Youth in Foster Care—and After \(en inglés\)](#) [Cobertura de atención médica para niños y jóvenes en cuidado de crianza, y después] y la página web de CuidadoDeSalud.gov [Cobertura de salud si está embarazada, piensa quedar embarazada o dio a luz recientemente](#). Si no estás segura o seguro de si tienes cobertura de atención médica, usa las siguientes preguntas para comenzar la discusión con tu trabajador social:

- ¿Tengo cobertura de seguro para la atención médica? Si no, ¿puede ayudarme a inscribirme?
- ¿Cómo funciona el seguro de salud?
- ¿Cubrirá mi seguro médico el cuidado prenatal, el parto o el cuidado de mi bebé recién nacido? ¿Seré responsable de pagar alguna parte de esos costos?
- ¿Qué apoyo financiero está disponible aparte del seguro?



"Sufriría sin Medicaid...Con esos beneficios, realmente ayuda. Sería difícil en este momento pagar las cuentas médicas porque es mucho dinero". —Joven de Indiana que estaba esperando y criando un bebé mientras estaba en cuidado de crianza

Si eres la pareja de alguien que está en embarazo, es importante mantener tu participación durante el embarazo y mantener la comunicación con tu pareja sobre sus necesidades. El hecho de que no seas la persona embarazada no significa que no tengas un papel en el asunto. Tú también puedes beneficiarte de asistir a las citas médicas, comprender el seguro de salud, aprender sobre los procesos de embarazo y parto y prepararte para la llegada del bebé.

Es importante que estés presente y apoyes a tu pareja. Fatherhood.gov tiene una [lista de cosas \(enlace en inglés\)](#) que puedes hacer para apoyar a tu pareja durante su embarazo. También puedes leer el artículo [Apoyo de la pareja durante el embarazo](#) para encontrar consejos en español.

## EL TRABAJO DE PARTO, EL PARTO Y LOS HOSPITALES

Tener un bebé es una experiencia muy personal, y es probable que no sepas exactamente qué pasará durante el trabajo de parto y el parto hasta que suceda. Cada embarazo es único, y los diferentes hospitales y centros de maternidad tienen diferentes procedimientos. Pero tú y tu pareja pueden prepararse para la experiencia aprendiendo sobre el trabajo de parto y el parto y hablando con su médico o partera sobre las opciones por adelantado.

Durante el embarazo, es buena idea que se familiaricen con los [tipos de parto](#) (por ejemplo, parto vaginal, cesárea) y términos asociados con el parto. Las citas prenatales pueden ser un buen momento para aprender sobre el proceso de parto y hacer un plan con tu proveedor de atención médica durante el

embarazo para un método de parto seguro. Tu obstetra-ginecóloga o partera podrá responder preguntas sobre fechas y períodos de tiempo importantes, el manejo del dolor, quién puede estar presente durante el parto, circunstancias especiales (por ejemplo, gemelos) y más. Las clases de parto también pueden ayudarte a crear un plan de parto, aprender sobre cosas comunes que pueden suceder y practicar estrategias para controlar el dolor.

El seguro médico puede cubrir total o parcialmente el costo de estas clases. Puedes llamar al número de servicio al cliente en la parte de atrás de tu tarjeta de seguro para preguntar qué cubre tu plan. También sería bueno preguntarle a tu proveedor de seguro sobre la cobertura relacionada con las estadías y facturas en el hospital. Si las clases de parto pagas no son una opción, hay varios videos y cursos gratuitos sobre el parto en línea, como la serie del Tucson Medical Center [en YouTube \(en inglés\)](#), el [curso de confianza durante el parto \(en inglés\)](#) de Lamaze y [el curso de parto en español](#) de Pampers. Cuando busques información sobre el parto en línea, busca en fuentes y sitios web acreditados, como hospitales y centros médicos, para evitar información engañosa o incorrecta.

Sin importar cuánto te prepares para el parto, las cosas no siempre salen según lo planeado. Los bebés pueden llegar temprano o tarde, tu obstetra-ginecóloga puede estar de vacaciones o el método de parto puede necesitar cambiar inesperadamente. Pero los profesionales médicos están capacitados para manejar estas sorpresas y cambios de última hora.

Algunas personas jóvenes en cuidado de crianza pueden enfrentar dificultades relacionadas con la custodia y el consentimiento durante o después del parto. Por ejemplo, una persona joven en cuidado de crianza informó que necesitaba el consentimiento de su proveedor de cuidado de crianza ("foster parent", en inglés) antes de poder tener una cesárea no planeada. A otra persona joven le dijeron que no se le permitiría llevar a su bebé a casa desde el hospital ya que, como estaba en cuidado de crianza, ella "no tenía la custodia de sí misma". Las leyes Estatales varían con respecto a personas jóvenes que están embarazadas o criando hijos mientras están en cuidado de crianza, y es posible que el personal del hospital no esté familiarizado con estas leyes. Pero hay dos cosas importantes para recordar a lo largo del proceso:

- **Tienes el derecho legal de cuidar a tu hija o hijo como cualquier otra madre o padre, a menos que un tribunal de justicia especifique lo contrario.**
- **El hecho de que estés en cuidado de crianza no significa que tu bebé esté automáticamente bajo la custodia del Estado.**

Para obtener más información sobre tus derechos como madre o padre mientras estés en cuidado de crianza, habla con tu trabajador social o abogado. También puedes encontrar información en la [guía de recursos \(en inglés\)](#) del Juvenile Law Center [Centro de Derecho Juvenil]. Es buena idea hablar con tu trabajador social o abogado sobre estos posibles problemas de custodia y consentimiento lo antes posible durante tu embarazo o el de tu pareja para asumir un rol proactivo y evitar posibles problemas.

"El hospital involucró a un trabajador de CPS [servicios de protección de menores] en mi caso a pesar de que no había pasado nada malo. Me pude ir a casa con mi bebé; pero hicieron que la experiencia fuera realmente difícil". —Joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

### RECURSOS ADICIONALES PARA EL EMBARAZO

- [Planned Parenthood](#)
- [Embarazo](#) (Oficina Para la Salud de la Mujer)
- [What to Expect \(en inglés\)](#) [Qué esperar]
- [Cómo tener un embarazo saludable](#) (TeensHealth)

### CRIAR A TU HIJA O HIJO MIENTRAS ESTÁS EN CUIDADO DE CRIANZA

Criar a un hijo o una hija mientras estás en cuidado fuera del hogar puede ser difícil. Esta sección contiene información sobre asistencia del gobierno, vivienda, educación, trabajo, apoyo para la crianza de los hijos y más.

"Tómate tu tiempo. Te equivocarás y cometerás errores, pero siempre tendrás mañana para hacerlo mejor. No permitas que otros te dicten cómo criar o amar a tu hija o hijo. Tú no eres tus padres. Tú lo puedes hacer". —Makaelah, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

### ASISTENCIA DEL GOBIERNO

Hay varios programas que pueden estar disponibles para ayudarte con las finanzas y otras necesidades básicas. Tu trabajador social debe estar bien informado sobre lo que está disponible para ti y ayudarte con los procesos de solicitud e inscripción. Habla con tu trabajador social sobre estos y otros recursos adicionales que pueden estar disponibles en tu Estado y comunidad.

- **Programa Especial de Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sigla en inglés):** WIC es un programa de nutrición para bebés y niños de hasta 5 años de edad, así como aquellas personas que están embarazadas, han dado a luz y están amamantando. Para calificar, las personas deben cumplir con ciertas pautas de ingresos y ser determinadas en "riesgo nutricional" por un profesional de la salud. El programa proporciona cheques, vales o tarjetas de beneficios para comprar alimentos específicos y nutritivos. Los beneficiarios de WIC también pueden recibir educación nutricional y referencias a otros servicios de salud. Usa esta [herramienta de preselección \(en inglés, disponible en español\)](#) para ver si eres elegible.
- **Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas (TANF, sigla en inglés):** TANF es un programa diseñado para ayudar a las familias de bajos ingresos con niños a lograr la autosuficiencia económica. Los beneficiarios elegibles reciben pagos mensuales de asistencia en efectivo y otros servicios diseñados para promover la autosuficiencia, como asistencia para el cuidado de niños y preparación para

el trabajo. Comunícate con tu [programa Estatal de TANF \(en inglés, disponible en español\)](#) para encontrar información de elegibilidad y solicitud.

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, sigla en inglés):** Anteriormente conocido como cupones de alimentos, SNAP es el programa Federal de asistencia nutricional que brinda beneficios a familias de bajos ingresos para comprar alimentos. Comunícate con tu [oficina local de SNAP](#) para solicitar los beneficios.
- **John H. Chafee Foster Care for Successful Transition to Adulthood (el programa Chafee):** El programa Chafee proporciona servicios y asistencia financiera a las personas jóvenes en cuidado de crianza y a los adultos jóvenes que estuvieron en cuidado de crianza para ayudar con su transición a la edad adulta. Para obtener más información, comunícate con el [coordinador de tu Estado de servicios para la vida independiente y de vales de educación y capacitación \(enlace en inglés\)](#).
- **Asistencia financiera para el cuidado de niños:** Los Estados y Territorios reciben fondos Federales para ofrecer ayuda financiera a familias de bajos ingresos para el cuidado de sus niños. Usa la [herramienta de localización \(en inglés, disponible en español\)](#) de la Oficina Federal de Cuidado Infantil para obtener información de contacto de la agencia de subsidios para el cuidado infantil de tu Estado. También puedes visitar [ChildCare.gov](https://www.childcare.gov) para encontrar información en español sobre recursos locales para el cuidado infantil, servicios sociales y de salud, asistencia financiera, apoyo para niños con discapacidades y más.

## Manutención (sustento) de menores

En situaciones en las que un niño o una niña vive con solamente uno de sus padres (la madre con custodia o el padre con custodia), solo la persona con custodia del niño o la niña puede solicitar recibir [pagos de manutención \(en inglés, disponible en español\)](#) del padre o madre sin custodia. ("Manutención" a veces también es conocido como pagos de "sustento" de menores, o "child support" en inglés). Todos los Estados tienen pautas oficiales de manutención de menores que se usan para calcular cuánto debe contribuir un padre o una madre para mantener financieramente a sus hijos. Para cobrar la manutención de los hijos, los padres o las madres con custodia deberán establecer una orden de manutención de los hijos. Puedes comunicarte con tu [oficina local de manutención de menores \(en inglés, disponible en español\)](#) para más información y presentar una solicitud. Para ver más información en español, visita la página [Cómo obtener ayuda para reclamar la manutención infantil](#) de USAGov en Español.

- **Head Start y Early Head Start:** Estos programas ayudan a preparar a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad para la escuela y brindan servicios para ayudar con el aprendizaje, el desarrollo, el bienestar mental y la salud



física. Los servicios son gratuitos para las familias elegibles de bajos ingresos. Para encontrar un programa Head Start o Early Head Start cerca de ti, usa el [localizador de centros Head Start](#).

## VIVIENDA

Algunas personas jóvenes pueden permanecer en la misma colocación de cuidado fuera del hogar después de que nazca su bebé. Otras personas pueden necesitar transferirse a un hogar de parentesco o cuidado familiar, hogar de cuidado de crianza o centro de cuidado residencial que esté mejor equipado para satisfacer las necesidades de una madre o un padre con un bebé. Al principio de tu embarazo o el de tu pareja, hablen sobre con quién vivirá el bebé y cómo afectará tu colocación en cuidado de crianza. Si uno de los padres (la madre o el padre) no vive con el bebé, tiene derecho a solicitar visitas.

Tu agencia de bienestar de menores tiene la obligación de encontrar una vivienda segura y cómoda para ti, y mereces poder opinar sobre dónde vivirán tú y tu hijo. Las opciones de vida independiente ("independent living", en inglés) pueden estar disponibles para jóvenes en cuidado de crianza extendido (jóvenes mayores de 18 años), y algunos Estados pueden ofrecer programas específicos para padres y madres jóvenes con hijos. Habla con tu trabajadora social durante el embarazo sobre cuál será tu situación de vivienda para que tengas un plan establecido para cuando nazca el bebé. Tus objetivos de permanencia (por ejemplo, reunificación, adopción, tutela, transición a una vida independiente) pueden afectar la decisión sobre cuál será la colocación adecuada para ti.

Si sientes que tu agencia no te está brindando el apoyo adecuado con respecto a tu situación de vivienda y colocación, hay pasos que puedes tomar para expresar tus preocupaciones:

- Habla con tu proveedor de cuidado de crianza, el personal de tu hogar residencial o un adulto que te apoye.
- Habla con tu trabajador social, su supervisor u otro miembro de la agencia de bienestar de menores.
- Habla con tu defensor especial designado por el tribunal (CASA, sigla en inglés), tutor ad litem (GAL, sigla en inglés) o el representante de la [oficina de quejas de bienestar de menores \(en inglés\)](#) en tu Estado. (Puedes leer más sobre el proceso de quejas en la sección "Lidiar con el estigma y la vigilancia excesiva" de esta publicación).
- En caso de emergencia, llama al 911. También puedes llamar la línea directa nacional de abuso infantil [Childhelp \(en inglés, disponible en español\)](#) al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), donde hay intérpretes disponibles para ofrecer ayuda en español.

## TU EDUCACIÓN Y EMPLEO

Tanto avanzar en los estudios como ingresar a la fuerza laboral son pasos importantes que las madres y los padres jóvenes pueden tomar para prepararse a sí mismos y a sus familias para el éxito. Como madre o padre, es importante establecer metas educativas y profesionales que te ayuden a mantener financieramente a tu familia. Hay diferentes maneras de mantener a una familia, y cada persona tiene un camino diferente. Está

bien si tu camino no se ve igual que el de tus compañeros, amigos u otras personas.

**Educación:** La educación es una inversión en tu futuro. Crea oportunidades para ti, ya que muchas trayectorias profesionales requieren ciertos títulos. (Es más fácil llegar a ser una empresaria con un título en negocios o un estilista con un título en cosmetología). Además de aprender habilidades profesionales específicas, la educación te ayuda a desarrollar habilidades para la vida, como resolución de problemas, pensamiento crítico, comunicación y confianza. Ir a la escuela también puede ayudarte a encontrar dirección en la vida y a decidir qué quieres hacer. Puedes tomar varios caminos educativos, como graduarte de la escuela secundaria ("high school"), obtener tu título GED (una alternativa al diploma de escuela secundaria tradicional que se obtiene al aprobar un examen), ir a la universidad o asistir a una escuela vocacional para aprender habilidades en un oficio específico.

La ley Federal del título IX te otorga derechos y te protege de la discriminación por embarazo o estado parental en programas y actividades educativas. Esto significa que las escuelas deben permitirte continuar participando en clases y actividades extracurriculares, permitir ausencias justificadas y licencias médicas, y permitirte recuperar y entregar tareas pendientes. Puedes encontrar más información en el [sitio web del Departamento de Educación de los Estados Unidos](#).

**Conseguir un trabajo:** Ingresar a la fuerza laboral es otro camino que puedes tomar como madre o padre joven. Es posible que tengas acceso a programas de desarrollo

para la fuerza laboral o asesoramiento profesional a través de tu agencia de bienestar de menores u organizaciones y programas comunitarios. Algunos programas ofrecen ayuda para buscar, solicitar y entrevistar para trabajos. Habla con tu trabajador social sobre tus opciones e incluye "conseguir un trabajo" entre las metas de tu plan de caso. Para obtener más información, visita la página web de Information Gateway [Employment and Training Services for Youth \(en inglés\)](#) [Servicios de empleo y formación para jóvenes]. Los siguientes recursos también tienen información en español:


- [GetMyFuture](#) (CareerOneStop)
- [Has estado en el sistema de atención de foster?](#) (CareerOneStop)
- [Encuentra programas de capacitación laboral y obtén habilidades para el trabajo](#) (USAHello)
- [Empleo y ayuda de desarrollo de carrera](#) (Benefits.gov)

Para madres y padres jóvenes, equilibrar la escuela o el trabajo con la crianza de un hijo o una hija puede ser complicado. Encontrar un cuidado infantil confiable y a un costo razonable puede ser importante para lograr tus objetivos educativos y profesionales. También puedes aprovechar tu sistema de apoyo de familiares, amigos, proveedores de cuidado de crianza y otras personas que puedan estar dispuestas a cuidar a tu hijo o hija y ayudar según sea necesario.

Incluso hablar con tus profesores o jefe sobre tu situación puede ayudar. Si saben que tienes una hija o un hijo, pueden ser más comprensivos cuando pasen emergencias. También pueden estar más dispuestos a

ajustarse a tus necesidades —por ejemplo, dándote una extensión en una tarea porque tu hija está enferma o programando tus turnos de trabajo alrededor de las horas de recogida y entrega de la guardería de tu hijo.


Los padres y las madres jóvenes que necesitan seguir con sus estudios y trabajar al mismo tiempo para mantener a sus familias pueden enfrentar dificultades adicionales. Estas personas jóvenes también deben usar los recursos mencionados anteriormente. Pero si te sientes abrumada o tienes dificultades para cumplir con múltiples responsabilidades, habla con tu trabajador social sobre los apoyos y servicios adicionales que pueden estar disponibles para ti.



"Mi hijo, nació durante la semana de mis exámenes finales de mi último año, y si no fuera por lo increíbles que eran mis profesores y lo comprensivos que eran, habría sido muy, muy estresante...sentí mucho agradecimiento de que mis profesores nos dieran toda la extensión que una universidad puede dar, y de esa manera pude graduarme a tiempo. Así que afortunadamente lo hice, y lo que aprendí de esa experiencia es que mientras hables y tengas a una persona de tu lado, puedes lograr más. No te rindas, porque hay muchas personas que te ayudarán con tus objetivos educativos". —Joven de Indiana que estaba esperando y criando un bebé mientras estaba en cuidado de crianza

Pregúntale a tu trabajador social sobre qué recursos educativos y profesionales pueden estar disponibles para ti, como becas, programas de capacitación, asesoramiento profesional y más. Algunos programas están diseñados específicamente para madres y padres jóvenes, como el [New Heights Program for Expectant and Parenting Students \(en inglés, disponible en español\)](#), un programa en Washington, DC, para estudiantes que están esperando o criando hijos que brinda apoyo educativo y servicios de cuidado infantil en el mismo lugar. Más información sobre educación y empleo para familias jóvenes está disponible en [Youth.gov \(en inglés\)](#).

Al pensar en posibles carreras, quizás quieras considerar el trabajo de defensa. Como alguien con experiencia vivida en el sistema de bienestar de menores, tienes perspectivas valiosas que pueden ayudar a mejorar el sistema. Habla con tu trabajador social sobre cómo puedes participar, o chequea [FosterClub \(en inglés\)](#) o [National Foster Youth Institute \(en inglés\)](#) [Instituto Nacional de Jóvenes en Cuidado de Crianza], dos organizaciones que ayudan a las personas jóvenes a involucrarse en la reforma del sistema de bienestar de menores a través de varios programas y pasantías.



"Es importante permitir que las personas tengan las herramientas para ser autosuficientes y darles el espacio para alcanzar la permanencia y la estabilidad en sus términos. En sus propios términos, lo que significa que el punto de vista en cuanto a la permanencia es diferente para cada persona. Mis valores de permanencia podrían ser ir a la universidad y terminar el título de negocios, y los de alguien más podrían ser ir a Nueva York y asistir a Julliard. Mientras tengas un entendimiento y estés estable y haciendo lo que quieres hacer, y tengas la capacidad de hacerlo, entonces has alcanzado la permanencia". —Lanitta, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

### **APRENDER A SER LA MEJOR MADRE O EL MEJOR PADRE QUE PUEDES SER**

Criar hijos es difícil, pero también puede dar mucha satisfacción. Ninguna persona puede estar completamente preparada para ser madre o padre. La crianza de los hijos es una habilidad y lleva tiempo encontrar tu ritmo, especialmente porque hay muchos [estilos de crianza \(enlace en inglés\)](#) y varias culturas tienen maneras de crianza diferentes. Afortunadamente, hay muchos programas, organizaciones y recursos en línea diseñados para ayudar.

Todas las madres y los padres primerizos necesitan ayuda para aprender a cuidar y criar con éxito a un niño o una niña. Tomar clases de crianza puede ayudarte a desarrollar estas habilidades. Las clases generalmente tratan temas como aprender sobre el desarrollo infantil, cómo comunicarte con tu hijo o hija, cómo crear estructuras y reglas, cómo desarrollar técnicas de disciplina positiva y cómo acceder a servicios comunitarios. Te puedes inscribir en clases de crianza a través de una variedad de fuentes, incluida tu agencia de bienestar de menores, escuelas, hospitales y otras organizaciones gubernamentales y comunitarias.

Las clases se realizan en diferentes formatos y pueden llevarse a cabo en un entorno grupal o individual o a través del aprendizaje virtual. También pueden estar disponibles programas de visitas al domicilio en los que enfermeras u otros profesionales te ayudan en tu hogar. Para obtener más información y ejemplos de los programas de educación para madres y padres, visita la página web de Information Gateway [Parent Education Programs \(en inglés\)](#) [Programas de educación para madres y padres]. Los siguientes son algunos recursos en línea que pueden ayudar:

- [Young United Parent \(en inglés\)](#) es un recurso en línea con videos y artículos sobre una variedad de temas relacionados con la crianza, desde cómo bañar a tu bebé, cambiar pañales, salud, hitos, administración del dinero, cuidado personal y más. El sitio web está diseñado para ayudar a los padres y las madres jóvenes a conectarse y aprender de una comunidad de compañeros sin estigma ni juicio.

- [National Parent Helpline \(en inglés\)](#), la línea nacional de ayuda para padres y madres, es un servicio gratuito que brinda defensores capacitados para escucharte, brindarte apoyo emocional, ayudarte a resolver problemas, ayudarte a encontrar servicios y recursos, y más. El sitio web también ofrece una variedad de recursos para la crianza, necesidades básicas, emergencias y más.
- [Centro Nacional de Información para la Paternidad Responsable](#) es un recurso para papás y personas que no dan a luz. Proporciona información sobre familias fuertes, relaciones saludables, manutención de niños, custodia, visitas, resiliencia personal, apoyo a tu hijo o hija en la escuela y más.

Otra parte importante de ser el mejor padre o la mejor madre que puedas ser es cuidar de tu propia salud mental y física. Puede ser difícil cuidar de otro ser humano si no te sientes bien física o mentalmente. Cuidar de tu salud física incluye comer sano, mantenerte activa, evitar las drogas y el alcohol e ir al médico cuando estés enfermo. Cuidar de tu salud mental y buscar ayuda cuando la necesites es igualmente importante. No es raro que los padres y las madres sientan depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Buscar apoyo y servicios para tu salud mental puede ayudar a mejorar la situación antes de que se vuelva más difícil.

Habla con tu trabajador social sobre la terapia y los servicios de salud mental que pueden estar disponibles para ti. Los servicios de salud mental a menudo están cubiertos por un seguro de salud, y muchas prácticas ofrecen terapia por teléfono y opciones virtuales, por lo que no necesitas preocuparte por encontrar cuidado infantil o una niñera para tu hijo o hija.



"Nunca quise ser madre soltera. Nunca quise eso para mí, y luego me convertí en madre soltera de la nada y no pude navegar. Estaba pasando por mucha depresión y ansiedad... Sé que mucha gente, especialmente las mujeres que intentan ser fuertes, dirán: 'O, sí podemos con esto. Sí podemos hacerlo todo', y yo no pude. Tuve que rendirme y pedir ayuda y acercarme a amigos y mentores solo para decir: 'No puedo hacer esto. Pensé que podía, pero no puedo'. Y recibí mucho apoyo y ayuda". —Makaelah, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

Los siguientes son algunos recursos de salud mental:

- [Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Para Mamás Primerizas y Embarazadas](#) es una línea directa gratuita y confidencial para personas que esperan un bebé y madres y padres primerizos que ofrece acceso a consejeros profesionales, en inglés y español, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- [FindTreatment.gov \(en inglés\)](#) es un localizador de servicios que puede ayudarte a encontrar proveedores de tratamiento de salud mental y uso de sustancias por código postal.
- National Alliance on Mental Health [Alianza Nacional de Salud Mental] tiene una [página de recursos \(en inglés\)](#) para personas jóvenes y adultos jóvenes con guías, hojas

informativas, videos y más. También puedes visitar su sección de [recursos en español](#).

- La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, sigla en inglés) tiene una página con información en español [Para jóvenes en busca de ayuda](#) con situaciones de salud mental.

## LIDIAR CON EL ESTIGMA Y LA VIGILANCIA EXCESIVA

Desafortunadamente, las personas jóvenes que esperan o están criando a un hijo o una hija a menudo están sujetos a prejuicios y estigmas de adultos, compañeros, proveedores de servicios y otros. Además de sesgos implícitos basados en raza, etnia, identidad de género, expresión de género, orientación sexual, edad, ubicación geográfica y clase, puedes tener que lidiar con estereotipos negativos asociados con estar en cuidado de crianza o ser un padre o una madre adolescente o joven.

Una consecuencia negativa de estos estereotipos injustos es la vigilancia excesiva. Puedes sentir que tu capacidad para criar a tu hijo o hija está siendo cuestionada o que ciertas personas están "esperando que te equivoques". Algunos Estados y agencias incluso pueden tener políticas y prácticas que someten directamente a las personas jóvenes que están esperando un bebé o criando hijos a una mayor vigilancia y supervisión en comparación con otras personas de su edad que no están en el sistema de bienestar de menores.

Una forma de lidiar con la vigilancia excesiva es conocer tus derechos. ¡Saber es poder! Cuando conoces tus derechos como


madre o padre y como joven en cuidado de crianza, puedes rechazar el trato injusto. Dos cosas importantes que debes saber son **(1) tienes derecho a la custodia legal y física de tus hijos** y **(2) tu hijo o hija no es automáticamente dependiente del Estado solo porque tú lo eres**. Las leyes específicas sobre tus derechos pueden variar según el Estado, por lo que tu mejor opción es hablar con tu trabajador social o abogado sobre cuáles son esos derechos.

Otra forma de tomar acción con respecto a la vigilancia excesiva es llevar un registro detallado de las cosas que has hecho para garantizar la seguridad y el bienestar de tu hija o hijo, incluido un historial de citas prenatales, clases de crianza, citas con el médico de tu hijo o hija y más. Estas cosas pueden ayudar a garantizar que tu hijo o hija permanezca bajo tu custodia legal y física si el Estado o la agencia solicitan la suspensión de custodia.

Si sientes que tus derechos están siendo violados, hay pasos que puedes tomar. Primero, habla con tu trabajador social, abogado o proveedor de cuidado de crianza. Habla sobre lo que sientes que está mal y si pueden trabajar juntos para resolver el problema. Si el problema es con tu trabajador social, comunícate con su supervisor u otra persona en la agencia de bienestar de menores. Algunos trabajadores sociales incluyen la información de contacto de su supervisor en su saludo de correo de voz grabado.

Si has intentado expresar tus preocupaciones y aún no sientes que te han escuchado, es posible que tu Estado tenga un defensor de

menores al que puedas contactar. Las oficinas del defensor de menores, a veces conocidas en inglés como oficinas del "ombudsman", son oficinas que manejan problemas y quejas relacionados con los servicios de bienestar de menores. Estas oficinas a menudo están separadas de la agencia de bienestar de menores para que las personas tengan otro lugar al que acudir si sienten que su agencia no está escuchando sus preocupaciones. Child Welfare Information Gateway tiene una [lista de oficinas de quejas por Estado \(en inglés\)](#) donde puedes ver lo que está disponible donde vives. Para encontrar información en español sobre la resolución de quejas, lee la publicación de Information Gateway [De la queja a la resolución: entendiendo el proceso de reclamos del sistema de bienestar de menores](#).



"Yo diría que hay personas en el sistema que se preocupan por ayudar, pero debes expresarte y comunicarte mucho con tus trabajadores sociales, y si no te escuchan, pide hablar con sus supervisores". —Joven de Indiana que estaba esperando y criando un bebé mientras estaba en cuidado de crianza

## PLANEAR PARA UN FUTURO BRILLANTE

Planear para el futuro puede ser un poco diferente con una familia, ya que eres responsable de otra persona. Es importante prepararte para la vida después de que salgas del sistema de cuidado de crianza para que tengas lo que necesitas para mantener a tu familia segura, feliz y saludable. Si tomas medidas para asegurarte de tener una vivienda estable y que puedas pagar, y de tener acceso continuo a recursos y apoyo, también puedes ayudar a evitar que tus propios hijos ingresen al sistema de cuidado de crianza.

### EL PLAN DE TRANSICIÓN PARA TU FAMILIA

La planificación de la transición es un proceso que ocurre cuando vas a dejar el cuidado fuera del hogar y comenzar a vivir por tu cuenta. Para algunas personas jóvenes, la transición para dejar el cuidado de crianza ocurre cuando cumplen 18 años. Para otras personas en Estados que ofrecen cuidado de crianza extendido, puede ocurrir más tarde. Planear tu transición te ayuda a establecer cosas como dónde vivirás cuando dejes el cuidado de crianza, cuáles serán tus metas educativas o de trabajo, cómo continuarás recibiendo y buscando recursos y apoyo, y más.

## Cuidado de crianza extendido

En la mayoría de los Estados, puedes extender tu colocación en cuidado fuera del hogar y continuar recibiendo servicios de tu agencia de servicios sociales después de cumplir 18 años.

Elegir permanecer en cuidado extendido fuera del hogar puede darte más tiempo para recibir apoyo mientras te preparas para la transición a la autosuficiencia y la vida independiente. A diferencia del cuidado de crianza tradicional, el cuidado extendido permite a los jóvenes tener independencia y al mismo tiempo recibir apoyo.

Servicios y recursos que puedes recibir en cuidado extendido puede incluir apoyo académico, preparación profesional, vivienda (colocaciones tradicionales o vivienda subsidiada para la vida independiente), ayuda financiera, apoyo de un mentor, ayuda para inscribirte en servicios de cuidado médico y más. Puedes encontrar más información sobre el cuidado extendido en la página web de Information Gateway [Extending Out-of-Home Care for Youth Past Age 18 \(en inglés\)](#) [Extensión del cuidado fuera del hogar para jóvenes mayores de 18 años].

Legalmente, la planificación de la transición con tu trabajador social debe ocurrir al menos 90 días antes de que dejes el cuidado de crianza, pero en realidad debería ocurrir mucho antes. Como madre o padre, tendrás que tomar muchas decisiones. Cuanto antes

comiencen a tener estas discusiones sobre tu futuro, mejor te podrás preparar. Habla con tu trabajador social sobre comenzar temprano la planificación de tu transición, incluso si todavía faltan algunos años antes de que salgas del sistema de cuidado de crianza. Hay algunos temas importantes para discutir cuando hables con tu trabajador social:

- **Pregunta sobre tus opciones de vivienda.** ¿Puedes permanecer en la colocación en que estás ahorita? ¿Necesitarás alojamiento diferente? Si quieres vivir independientemente, ¿cómo puede tu trabajador social ayudarte a asegurar que sea una situación segura y con costos que puedas pagar? Entender claramente cuál será tu situación de vivienda desde el principio te ayudará a prepararte para el resto del camino.
- **Pregunta sobre los recursos y servicios disponibles para ti.** Tu trabajador social ya debe tener algunos recursos en mente, y también puedes usar esta hoja informativa como guía para planear tus propias prioridades. Por ejemplo, ¿qué tipos de ayuda podrías necesitar para continuar con tus planes escolares y de empleo (como cuidado de niños, ayuda financiera, transporte o alguna otra cosa)? Si en este momento estás recibiendo servicios a través de la agencia de bienestar de menores, habla sobre cómo puedes solicitar esos servicios u otros similares por tu cuenta una vez que dejes el cuidado.

Otras cosas por considerar durante la planificación de tu transición son los programas de vida independiente, que pueden ayudarte a aprender sobre cosas como manejar tus finanzas, encontrar viviendas estables y a costo razonable, desarrollar redes de apoyo y



más. También debes asegurarte de dejar tiempo para juntar tus documentos legales, como tu certificado de nacimiento, tarjeta de seguro social u otros documentos legales, de inmigración y órdenes judiciales. Estos pueden ser difíciles de juntar una vez que salgas de la custodia del Estado. Para encontrar más información sobre la transición fuera del cuidado de crianza, visita la página web de Information Gateway [Resources for Youth Transitioning to Adulthood \(en inglés\)](#) [Recursos para jóvenes en transición a la edad adulta].

"Personalmente, siento que sería útil que el trabajador social o el trabajador de vida independiente tenga una conversación con la persona joven antes de que alcance la edad máxima para estar en cuidado de crianza, para mostrarle cómo usar y obtener esos recursos, para que cuando cumpla 18 años, no piense: 'Dios mío, no sé qué hacer, me siento tan abrumada'. Así que realmente comienza antes de que tengan que dejar el cuidado de crianza". — Lanitta, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

### **ESTABLECER UN SISTEMA DE APOYO**

Una parte importante de la preparación para el futuro es establecer una red de amigos, familiares y otras personas de apoyo en tu vida. Las personas necesitan conexiones con otras personas para vivir vidas felices y satisfactorias, y todos necesitamos a alguien

a quien recurrir cuando necesitamos ayuda, consejo o apoyo.

Piensa en las personas en tu vida en las que confías. Estas pueden incluir familiares, amigos, tu pareja, vecinos, cuidadores de crianza temporal, maestros, compañeros de trabajo, proveedores de cuidado médico, personal de la agencia de bienestar de menores, un tutor ad litem, una CASA y otros. Haz que sea una prioridad mantenerte en contacto con estas personas durante y después de tu tiempo en cuidado de crianza.

Mientras estás en cuidado de crianza, habla con tu trabajador social sobre invitar a las personas que te apoyan a ser parte de las reuniones de planificación y toma de decisiones de tu caso. Tener presente a alguien fuera de la agencia de bienestar de menores que tenga en cuenta tus mejores intereses puede ayudar a garantizar que se satisfagan tus necesidades y las de tu familia.

"Busca ayuda. No quiere decir que seas débil; quiere decir que eres inteligente y más fuerte que aquellos que luchan en silencio". —Makaelah, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

Las redes de apoyo no solo tienen que ser personas que ya conoces. Las nuevas conexiones con otros padres, madres y compañeros pueden ayudarte a encontrar camaradería, aceptación y comprensión de personas en situaciones similares. Estas conexiones también pueden ayudarte a mejorar tu conocimiento de cómo navegar

por el sistema de bienestar de menores y encontrar servicios y apoyos. Es posible que puedas hacer estas conexiones a través de [grupos de apoyo \(enlace en inglés\)](#) y programas de mentoría o asesoramiento. Habla con tu trabajador social sobre lo que está disponible en tu comunidad. También puedes buscar grupos en línea o a través de las redes sociales.

## CONCLUSIÓN

Esperar un bebé o ser madre o padre mientras estás en cuidado de crianza puede ser difícil, pero no tienes que hacerlo sin ayuda. Usa los recursos de esta hoja informativa para solicitar beneficios, aprender sobre el embarazo y la crianza de los hijos, y empezar a prepararte para un futuro exitoso cuando dejes el cuidado de crianza. Hay muchos programas y organizaciones que ofrecen apoyo para personas jóvenes que están esperando y criando hijos. Habla con tu trabajador social u otros adultos en los que confíes sobre lo que está disponible en tu comunidad.

## RECURSOS ADICIONALES

- [Resources for Expectant, Pregnant, and Parenting Youth in Foster Care \(en inglés\)](#) [Recursos para personas jóvenes en cuidado de crianza que están embarazadas, esperando un hijo y que son madres y padres ] (Information Gateway)
- [Foster Club \(en inglés\)](#)

- [Expectant and Parenting Young Families \(en inglés\)](#) [Familias jóvenes que están esperando o criando hijos] (Youth.gov)



"Aprendí a no ser tan rápida para cortar lazos y más bien construir relaciones con las personas. Aprende a cometer errores mientras estás en cuidado de crianza para que pueda ser como una red de seguridad. Explórate a ti misma y aprende a sanarte. Usa y encuentra todos los recursos que se te brindan para ayudarte tanto como puedas. Anímate a crear familia, amigos, metas de vida, trayectorias profesionales y la vida en general como mejor te parezca". —Lanitta, joven con experiencia vivida con el embarazo y la crianza mientras estaba en cuidado de crianza

## CITA SUGERIDA

Child Welfare Information Gateway. (2023). *Consejos para jóvenes en cuidado de crianza que están esperando un bebé o criando hijos*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubs/jovenes-embarazo-crianza/>



U.S. Department of Health and Human Services  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/pubs/jovenes-embarazo-crianza/>.