



# BUSQUE CONSUELO Y APOYO EN LÍNEA

Cada familia merece el mejor comienzo posible en la vida. Pero cientos de miles de familias en todo el país se ven impactadas por el nacimiento prematuro, la estadía en la NICU, la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé. Conozca las siguientes comunidades de apoyo en línea. Escoja la adecuada para usted con información confiables, recursos útiles y personas bondadosas que desean conectarse.

## Nacersano Blog

Creamos este blog para que las mamás se sientan empoderadas y para que puedan ayudar a que sus embarazos y bebés sean lo más sanos y fuertes posibles. Cubre temas tales como la maternidad, el embarazo, las complicaciones del embarazo y el nacimiento prematuro, entre otros. Visite <http://blog.nacersano.org/>

## COMPARTA SU HISTORIA

"Comparta su historia" es un ambiente acogedor para que las familias compartan su historia y se conecten con otras mamás, papás y familias que entienden, por experiencia propia, los desafíos y triunfos que pueden presentarse durante la etapa del embarazo.

<https://share.marchofdimes.org/forum/en-espanol/>

## APLICACIÓN MI BEBÉ EN LA NICU

Tener a un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) puede ser estresante. La aplicación Mi bebé en la NICU de March of Dimes proporciona la información más actualizada y recursos útiles para mejorar la experiencia de la familia durante y después de la estadía de su bebé en la NICU. Esta aplicación se ofrece en inglés y en español.

Descárguela gratis del App Store o de Google Play. Para más detalles, visite <https://nacersano.marchofdimes.org/quienes-somos/aplicacion-mi-bebe-en-la-nicu.aspx>



### MÁS INFORMACIÓN

[NACERSANO.ORG](http://NACERSANO.ORG)



## GRUPO DE LA COMUNIDAD DE MARCH OF DIMES EN FACEBOOK

Las familias de todas partes se unen al grupo de la Comunidad de March of Dimes en Facebook para hallar apoyo, consuelo y amistad. Lea los consejos de este bondadoso grupo sobre desafíos que usted está viviendo y aprenda también sobre todos los recursos a su disposición a través de March of Dimes y las iniciativas locales. Únase hoy en [www.facebook.com/groups/marchofdimes](http://www.facebook.com/groups/marchofdimes) (este recurso se ofrece solo en inglés).

## MENTORÍA DE MARCH OF DIMES EN FACEBOOK

Este grupo de mentoría conecta a las familias de nuestra comunidad para que puedan ofrecer consejos y brindar apoyo a las mamás y los bebés. Los miembros pueden compartir con otros que han tenido experiencias similares y obtener información fiable y recursos útiles de March of Dimes. Para más información, visite [www.facebook.com/groups/marchofdimes](http://www.facebook.com/groups/marchofdimes) (este recurso se ofrece solo en inglés).

## HISTORIAS NO CONTADAS

#UnspokenStories (Historias no contadas) es una comunidad en la que se cuentan con sinceridad las historias de embarazo, crianza de hijos y pérdida (que son las que suelen no compartirse). ¡Nuestra voz unida tiene fuerza! Escuche las historias de otras personas y aprenda a ser la anfitriona de su propia "Conversación no contada" visitando [unspokenstories.org](http://unspokenstories.org) (este recurso se ofrece solo en inglés).

## MURO DE REMEMBRANZA

Para los que sufrieron la pérdida de un bebé, nuestro Muro de Remembranza ofrece un espacio donde dejar un mensaje como tributo a los pequeñitos que siempre vivirán en nuestro corazón. Visite [www.marchofdimes.org/remembrancewall](http://www.marchofdimes.org/remembrancewall) para contar su historia, leer conmemoraciones y honrar a los bebés que se fueron demasiado pronto (este recurso se ofrece solo en inglés).



### MÁS INFORMACIÓN

**NACERSANO.ORG**

