

# EccoMI

Nacer y crecer en **Milán** en los primeros mil días: una pequeña guía para **padres primerizos**



***El texto ha sido redactado por:***

Pamela Aquilani, Francesca Romana Marta, Monica Mastroianni y Sofia Trezzi, de Save the Children, y Monica Castagnetti, del Centro per la Salute del Bambino (Centro de Salud Infantil).

***Agradecemos a las siguientes personas por las valiosas revisiones y adiciones:***

Brunella Greco, Marina Ingrassi, Giulia Pelizzo, Stefania Rossetti y Arianna Saulini, de Save the Children; Stefania Manetti, Presidente de ACP; coordinadora de los centros de atención de ASST Fatebenefratelli Sacco de Milán.

***Agradecemos especialmente a las asociaciones que colaboran en el proyecto Per Mano QuBi:***

APS Mitades; Cooperativa social Equa; Cooperativa social il Giambellino; Cooperativa social Tempo per l'infanzia; Fundación Archè onlus; Fundación Guzzetti.

***Coordinación editorial:***

Laura Binetti

***Gráfica:***

Raffaella Varrone

***Ilustraciones:***

Francesca Rossetti

***Impresión:***

Graphicscalve S.p.A.

***Publicado en***

abril 2025



**Save the Children**

**Save the Children Italia ETS**

Piazza di San Francesco di Paola, 9 - 00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

email: [info.italia@savethechildren.org](mailto:info.italia@savethechildren.org)

[savethechildren.it](http://savethechildren.it)

**EccoMI**

**Nacer y crecer en Milán en los primeros mil días:  
una pequeña guía para padres primerizos**

En colaboración con





# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	8
<b>1. SALUD Y BIENESTAR</b>	11
1.1 En espera	
1.2 El centro de atención: un punto de referencia antes y después del embarazo	12
1.3 Empecemos por la alimentación	14
1.4 Cursos de acompañamiento al parto	16
1.5 Los primeros días de vida	17
1.6 Después del nacimiento: píldoras de burocracia	19
1.7 El/la pediatra	26
1.8 Volver juntos a casa	28
1.9 La lactancia materna como elección consciente	36
1.10 Alimentación complementaria	38
<b>2. SANOS Y SALVOS</b>	41
2.1 Seguridad	
2.1.1 En casa	
2.1.2 En el coche	42
2.1.3 Vida "social"	
2.1.4 Maniobras para salvar al bebé	
2.2 Protección	44
2.2.1 Derecho a una vivienda segura	
2.2.2 Reconocer la violencia: hermana, no estás sola	47
2.2.3 ¿Qué hacer si sufres violencia doméstica?	49
<b>3. OPORTUNIDADES EDUCATIVAS</b>	51
3.1 El valor de las relaciones	
3.2 El acceso a los servicios educativos para la primera infancia	53
3.2.1 Guardería	
3.2.2 ¿Cómo inscribirse en las guarderías y en las secciones primavera?	55
<b>4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS</b>	59
4.1 Un nuevo mundo por descubrir	
4.2 Coparentalidad, parentalidad compartida, ¿qué significa?	61
4.2.1 Paternidad	62
4.3 Derecho al juego y a la escucha	64
<b>DIRECCIONES Y DATOS DE CONTACTO ÚTILES</b>	69
Orientación general	70
WeMi	
La red de espacios 1000 días QuBì	72
Centros antiviolencia	78
Ventanillas jurídicas	80
Escuela de italiano para extranjeros	82
Bibliotecas públicas	87
Museos y entretenimiento	89
Sitografía	90

# ¿CÓMO CONSULTAR ESTA GUÍA?

En las siguientes páginas encontrarás mucha información dividida por temas. Para orientarte en tu búsqueda, sigue los recuadros de colores y el mapa de la ciudad de Milán dividido por zonas.

¡Buena lectura!

- **RECUADRO SOBRE LOS DERECHOS**

*Donde encontrarás toda la información legal y burocrática.*

- **RECUADRO DE CONSEJOS SANITARIOS**

*Para informarte sobre qué hacer en el ámbito de la salud.*

- **RECUADRO DE CONSEJOS SOBRE LA PARENTALIDAD**

*Buenas prácticas que puedes adoptar con tu hijo/a.*



## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD SOBRE EL LENGUAJE DEL DOCUMENTO

El uso del lenguaje es variado y evoluciona constantemente, con el objetivo de incluir a todas las personas, sin excepción. Aunque todavía no hay consenso sobre la mejor manera de aplicar un lenguaje amplio, en este documento hemos adoptado varios enfoques.

Entre ellos se encuentran: el uso de términos y construcciones gramaticales sin marca de género (participantes, personas, etc.); el uso muy extensivo del femenino o masculino por razones de síntesis; la alternancia o repetición de palabras con sufijos flexivos de distinto género (-a, -o) y el uso de barras en términos con distintas terminaciones gramaticales (como as/os, as/os).

En el concepto de padre/madre se incluye cualquier tipo posible: soltero/a, en una relación de pareja heterosexual u homosexual, padre/madre de acogida o adoptivo/a, así como personas adultas involucradas durante períodos prolongados en una relación de cuidado sustitutiva de la de los padres.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD SOBRE LA COMPOSICIÓN DE LOS TEXTOS

Este folleto está dirigido a las personas que viven en Milán. Por tal motivo, incluye indicaciones prácticas, referencias y datos de contacto de los servicios y proyectos que operan en el territorio de la ciudad.

En algunos casos, estas indicaciones se completan con direcciones, teléfonos y correos electrónicos de contacto.

En otros casos, para evitar información sujeta a cambios, se remite a los sitios web institucionales de los servicios, a fin de garantizar el acceso a información siempre actualizada.

Hay algunas referencias al final de cada capítulo temático. En cambio, las listas más extensas se incluyen en las páginas finales.



# INTRODUCCIÓN

## Nacer y crecer en Milán en los primeros mil días: una pequeña guía para padres primerizos

El periodo que va desde el embarazo hasta los 2-3 años de vida de los niños y niñas es crucial para su desarrollo y decisivo para su futuro: es en esta etapa cuando su cerebro crece más rápidamente que en cualquier otro momento de la vida.

Por eso, durante los llamados "primeros mil días", es esencial que los niños y niñas vivan en un entorno seguro, protector y afectuoso, rico en estímulos proporcionados por sus padres u otros adultos de referencia.

EccoMI está dirigido a las personas que viven en Milán y deciden ser padres aquí. En su interior, hay información útil e indicaciones prácticas para moverse por el territorio en busca de los servicios que mejor se adapten a sus necesidades.

Es importante subrayar que estas páginas no pueden sustituir la experiencia directa y el diálogo con los y las profesionales que pueden ayudarle en su camino; son más bien una invitación a compartir la experiencia de ser padres y a descubrir los servicios de la ciudad que pueden brindar apoyo y acompañamiento.

**Esta publicación nace dentro del ámbito del proyecto Per mano QuBi,**

realizado por **Save the Children** junto con **Cooperativa Equa**, **Cooperativa Comunità del Giambellino**, **Fundación Guzzetti**, **Mitades APS**, **Fundación Archè** y **Cooperativa Tempo per l'infanzia**, y en colaboración con **CSB Villaggi per Crescere**, gracias a la contribución de la **Fundación Cariplo**.

De 2020 a 2024, la intervención acompañó a familias en dificultades con niñas y niños de entre cero y tres años, mejorando su acceso a los servicios y estructurando una comunidad solidaria para apoyarles en los barrios en los que operaba.



### • SOBRE LOS DERECHOS

Las niñas y los niños tienen derechos. Desde 1991, Italia ha ratificado la **Convención sobre los Derechos del Niño y del Adolescente**. Todos deben ayudar al niño y a la niña a crecer de la mejor manera posible.





# 1. SALUD Y BIENESTAR

Los niños y las niñas están bien cuando sus padres están en buen estado de salud física y mental. Por eso, es fundamental cuidarse, desde el periodo de embarazo.

## 1.1 En espera

Hay muchas cosas que se deben saber y recordar en esta fase. Por eso, es importante no estar sola y pedir consejos a los profesionales de la salud (ginecólogo, obstetra, médico de cabecera o incluso pediatra) sobre qué hábitos es aconsejable adoptar durante el periodo de espera, para mejorar la salud de la futura mamá, pero también el bienestar general del núcleo familiar.

En primer lugar, es importante realizar los controles prenatales previstos por el **Servicio Nacional de Salud de Italia (SSN)**. El médico te indicará exactamente a qué controles y exámenes tienes derecho durante el embarazo. Por lo tanto, es importante, en cuanto se constate el embarazo, obtener un panorama completo de las pruebas que hay que realizar

Los controles durante el embarazo son muy importantes para ambos padres, porque ayudan a seguir el crecimiento del bebé, a conocer su estado de salud y a sentirse apoyados durante este delicado periodo.

**Los controles prenatales pueden realizarse gratuitamente en los centros de atención públicos y concertados y en los hospitales donde haya salas de parto y cuidados neonatales o departamentos de obstetricia/ginecología.**

## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.2 El centro de atención: un punto de referencia antes y después del embarazo

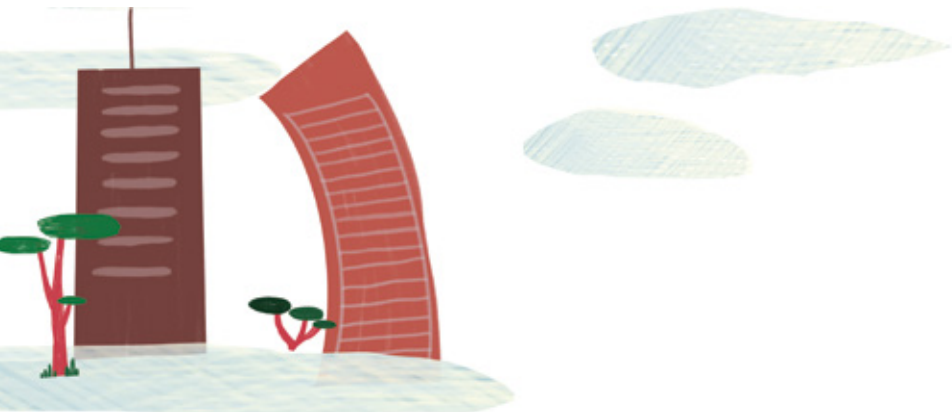
El centro de atención familiar es un servicio público de salud y asistencia social que protege y promueve la salud de mujeres, parejas, adolescentes y niños.

**Puedes acudir al centro de atención para cualquier problema relacionado con la sexualidad, la anticoncepción, el embarazo, los cuidados prenatales y postnatales, la menopausia, el apoyo a la lactancia y las vacunas pediátricas.**

El centro de atención trabaja para promover programas de salud y bienestar para toda la familia; en su interior se encuentran parteras, ginecólogos, psicólogos y trabajadores sociales, en algunos casos apoyados también por otras figuras como pediatras, nutricionistas, educadores o abogados, y que pueden requerir mediadores lingüístico-culturales.

También es posible acudir al centro de atención en casos de dificultades económicas, para pedir apoyo psicosocial, asesoramiento sobre el parto anónimo, interrupción del embarazo y en casos de violencia y maltrato, tanto a mujeres como a menores.

**En Milán, hay centros de atención tanto públicos como concertados, pero a todos ellos se puede acceder gratuitamente y sin receta médica presentando la tarjeta sanitaria.**



A continuación, figura una lista de los centros de atención públicos:

<b>Municipio</b>	<b>DIRECCIÓN</b>	<b>Número de teléfono</b>
<b>ZONA 1</b>	Mangiagalli - Via Pace 9	02 5503 4901
<b>ZONA 2</b>	Via Sant'Erlembardo 4	02-6363 4949
<b>ZONA 3</b>	Via Ricordi 1	02 6363 4948
	Largo Volontari del Sangue 1	02 6363 4952
<b>ZONA 4</b>	Via Oglio 18	02 6363 4927
	Via Fantoli 7	02 6363 4930
<b>ZONA 5</b>	Via Boifava 25	02 6363 4927
<b>ZONA 6</b>	Via Remo la Valle 7	02 8184 5485
	Via della Ferrera 14	02 8184 5201
<b>ZONA 7</b>	Via Monreale 13	02 8184 5155
	Via Masaniello 23	02 8184 5330
<b>ZONA 8</b>	Piazzale Accursio 7	02 6363 4957
	Via Aldini 72	02 6363 4936
<b>ZONA 9</b>	Via Cesare Brivio 2	02 6444 8685
	Via Cherasco 7	02 64446502
	Villa Marelli - Viale Zara 81	02 6444 3303
	Val di Bondo 11	02 6444 3331

Visita esta página web para averiguar cuál es el centro de atención más cercano:  
[www.serviziterritoriali-asstmilano.it](http://www.serviziterritoriali-asstmilano.it) -> **selezione un servizio** -> **cerca sede**.



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.3 Empecemos por la alimentación

Una nutrición adecuada de la madre durante el embarazo influye en su salud y bienestar, y lo mismo ocurre con el estado nutricional y el crecimiento del niño.

Cada país tiene tradiciones y hábitos diferentes en cuanto a la alimentación durante el embarazo: los alimentos que se consumen en un país pueden no ser recomendables en otros.

En Italia, se recomienda seguir la **dieta mediterránea**, que incluye el consumo diario de frutas, verduras e hidratos de carbono (como pasta, arroz, pan, cebada); las proteínas -dando preferencia al pescado y las legumbres- se recomiendan una vez al día; y alimentos como los huevos y el queso se limitan a un par de veces por semana. Se aconseja a las futuras mamás que coman frutos secos (como almendras, nueces y avellanas) entre comidas y que beban mucha agua.

Por otro lado, **se desaconseja el consumo de alimentos ricos en azúcar, y se recomienda limitar la ingesta de cafeína.**

#### ● IRON MATTERS!

*A partir de la concepción, pero también antes, es bueno que las madres tomen **ácido fólico**, que es una vitamina importante capaz de proteger la salud del bebé de graves malformaciones del sistema nervioso. ¡Pregúntale a tu médico!*



Una práctica común, que no cambia de un país a otro, es la **prohibición de consumir alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo**: son perjudiciales en todo momento -sobre todo cuando se planifica un parto-, pero durante la espera **pueden atravesar la placenta y dañar los órganos del feto**, especialmente el cerebro, y provocar diversas anomalías graves.

Acude a tu centro de atención más cercano o consulta a tu médico para obtener más información sobre la alimentación durante el embarazo.

### ● TOXOPLASMOSIS

*Para reducir el riesgo de **Toxoplasmosis Listeriosis o Salmonelosis**, es decir, infecciones de origen alimentario que pueden dañar la salud del feto, la recomendación es **evitar ciertos alimentos específicos**, entre ellos: **alimentos crudos** (como la carne, el pescado y los huevos), quesos blandos y/o procedentes de leche cruda. Este tipo de precauciones deben tomarse durante toda la gestación.*

*Asimismo, se aconseja utilizar **sólo leche pasteurizada o UHT**; **lavar siempre bien las frutas y verduras frescas**; y beber agua de fuentes seguras.*




## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.4 Cursos de acompañamiento al parto

La espera es un periodo muy intenso: **despierta emociones, plantea preguntas y puede alimentar temores**. La mejor manera de transitar los nueve meses de transformación es hablar con profesionales y otros padres, escuchar y aprender. Por eso, es importante que la madre y su pareja participen en los cursos de acompañamiento al parto a partir de la semana 25 de embarazo.

El curso de acompañamiento al parto (también conocido como formación prenatal) es **una oportunidad para recibir apoyo de profesionales** cualificados que pueden dar respuesta a las preguntas de los futuros padres, pero **también una oportunidad para conocer a otros futuros padres e intercambiar opiniones y dudas** con ellos.



**RECUERDA:** los cursos de acompañamiento al parto son gratuitos y están garantizados por el SSN. En Milán, los organizan todos los centros de atención públicos y la mayoría de los privados, así como los hospitales que cuentan con una sala de parto y cuidados neonatales. **Para inscribirte, necesitas una receta de tu médico de cabecera.**

### 1.5 Los primeros días de vida

Los primeros días de vida son cruciales para sentar las bases de un buen vínculo de apego y empezar a establecer una relación serena con los más pequeños. Por eso, es importante proteger el bienestar general de la futura mamá, reduciendo el sufrimiento innecesario y los factores adicionales de estrés durante la hospitalización. Hay muchos centros hospitalarios en Milán que son capaces de asegurar la máxima atención a la seguridad y el bienestar de la madre y el recién nacido, garantizando prácticas que:

- **Limitan las intervenciones quirúrgicas y los medicamentos** a situaciones de embarazos de alto riesgo o en caso de complicaciones;
- **Permiten la presencia del otro padre/ de la otra madre** o de otros familiares y personas de confianza junto a la mujer durante el parto;
- **Favorecen el contacto piel con piel del recién nacido con la madre** -y más tarde también con el otro padre/ la otra madre-, fomentando así un reconocimiento mutuo que tranquiliza y reduce el estrés.

**¿Ya has elegido el hospital donde piensas dar a luz?** Puedes pedir consejos a tu médico de confianza o acudir al centro de atención más cercano.



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### ● ENFOQUE: DERECHOS EN EL HOSPITAL

**Los hospitales italianos son lugares seguros, gratuitos y de libre acceso.**

**Para afrontar la hospitalización con mayor tranquilidad, es bueno saber cuáles son tus principales derechos durante la hospitalización, el trabajo de parto y el parto.**

✓ **En el hospital, las personas tienen derecho a ser informadas de antemano** sobre los tratamientos, los medicamentos y los procedimientos quirúrgicos que se realizarán, incluso en situaciones de emergencia

✓ **En el hospital, las personas tienen derecho a entender lo que se les dice.** Si no entiendes el idioma italiano o si el personal se expresa en un lenguaje demasiado técnico, tienes derecho a tener a tu lado a una persona que te traduzca y a pedir exactamente que te expliquen lo que te ocurre con palabras comprensibles.

✓ **En el hospital, las personas tienen derecho a la privacidad.**

Durante los controles e inspecciones de tu cuerpo o durante una conversación con el personal sobre tu estado físico, tienes derecho a un espacio privado, protegido de la vista y el oído de otras personas que no estén directamente implicadas en la visita o conversación.

✓ **En el hospital, las personas mayores de edad y no limitadas por medidas que afecten a su capacidad de entender y de querer tienen derecho a decidir** si aceptan o rechazan una intervención, un medicamento o un tratamiento, aunque su cónyuge, familiares u otras personas expresen una opinión diferente.

✓ **En el hospital, las personas tienen derecho a ser tratadas con comportamientos y palabras respetuosas.** No se permiten las palabras insultantes, vulgares, agresivas o burlonas, ni los comportamientos violentos, como empujones, tirones o bofetadas. Si eres víctima de comportamientos o comentarios inapropiados, tienes derecho a denunciarlos a la persona responsable de la sala (enfermera jefe o responsable de enfermería).

✓ **El pago de medicamentos y servicios en un hospital público o en otros servicios sanitarios públicos o concertados está regulado por leyes nacionales y regionales,** que prevén una contribución económica a los costes del Servicio Nacional de Salud por parte de los y las contribuyentes a través de copagos sanitarios. No se considerará legítima ninguna otra solicitud de dinero, por servicios o medicamentos que deban administrarse durante las visitas ambulatorias o la hospitalización.

### 1.6 Después del nacimiento: píldoras de burocracia

Inmediatamente después del nacimiento, comienza la aventura de ser padres, y también algo de burocracia. **Hay algunas prácticas muy importantes que deben realizarse para poder proteger los derechos fundamentales de los recién nacidos y de sus padres.**

#### Las primeras cosas que se deben hacer:

- **La declaración de nacimiento**, que puede hacerse dentro de los tres días siguientes al parto directamente en el hospital, o dentro de los diez días siguientes en el municipio de residencia de la madre. Al hacer la declaración, se debe presentar el **certificado de nacimiento expedido por la dirección médica del hospital** y un documento de identidad de la persona que se está encargando de la declaración. Los padres extranjeros que no dispongan de documento de identidad italiano deberán presentar el pasaporte y/o el permiso de residencia. La declaración no supone ningún coste para la familia.
- **El certificado de nacimiento** que se expedirá tras la declaración de nacimiento es el primer documento oficial de la persona nacida: es en esta ocasión cuando el pequeño o la pequeña recibe oficialmente su nombre y apellido, **y se le reconoce así como ciudadano con derechos, incluidas la salud física, la educación, la audición y la protección.**
- **Una vez en posesión del certificado de nacimiento, es imprescindible solicitar el código de identificación fiscal y la tarjeta sanitaria.**
- **el código de identificación fiscal** es el instrumento de identificación del ciudadano o de la ciudadana en las relaciones con los organismos y administraciones públicas, y debe solicitarse a la Agencia Tributaria italiana.
- **la tarjeta sanitaria** por su parte, otorga el derecho de acceso a todos los servicios de protección de la salud, incluida la asignación de un pediatra de libre elección, y debe solicitarse a la Autoridad Sanitaria de referencia en el territorio de residencia.

## 1. SALUD Y BIENESTAR

A continuación, encontrarás una lista de las oficinas de las distintas autoridades sanitarias territoriales a las que puedes dirigirte para solicitar la inscripción en el Servicio Nacional de Salud y, posteriormente, elegir al pediatra de libre elección. Utiliza el siguiente enlace para concertar una cita: [www.prenota.zerocoda.it](http://www.prenota.zerocoda.it)

o, en caso de dificultad, dirígete a la oficina más cercana.



Municipio	DIRECCIÓN ASST
ZONA 1	Via Rugabella, 4/6 Via G.a. Sassi, 4
ZONA 2	Via A. Doria, 52 Via Don L. Orione, 2
ZONA 4	Via S. Serlio, 8 (Mm Corvetto)
ZONA 6	Piazza Bande Nere, 3 Via Monreale, 13 Via Masaniello, 23
ZONA 7	Via Stromboli, 19
ZONA 8	Via Bizzozzero (P.le Accursio, 7)
ZONA 9	Via C. Farini, 9

Sólo inscripción en el servicio nacional de salud para extranjeros

Municipio	DIRECCIÓN ASST
ZONA 6	Via Gola 22

El enlace para reservar el acceso a las oficinas gestionadas por el Hospital Niguarda es el siguiente:

[www.ospedaleniguarda.it/contents/prenota\\_visita\\_esame](http://www.ospedaleniguarda.it/contents/prenota_visita_esame)



Municipio	DIRECCIÓN ASST
ZONA 9	Via Ippocrate, 45 Viale Zara, 81 (Villa Marelli) Via Livigno, 2/a

## Después del nacimiento



Número de teléfono	Dirección de correo electrónico
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it

Número de teléfono	Dirección de correo electrónico
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it


Número de teléfono	Dirección de correo electrónico
02.6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it
02 6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it
02 6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it

## 1. SALUD Y BIENESTAR

### • MENORES SIN RESIDENCIA LEGAL

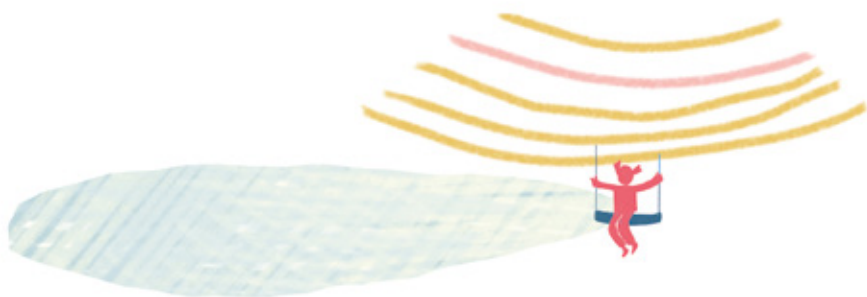
Según la Autoridad Sanitaria que regula el territorio de la ciudad metropolitana, **"los menores extranjeros presentes en el territorio nacional italiano que no cumplan las normas de entrada y residencia deben inscribirse en el Servicio Nacional de Salud y recibir asistencia sanitaria en igualdad de condiciones que los ciudadanos italianos"**.

Por este motivo, las oficinas de las autoridades sanitarias también pueden solicitar la emisión del código de identificación fiscal a la Agencia Tributaria italiana.



**NOTA IMPORTANTE:** Cada pareja de padres puede tener una situación particular: estar casados, o no; tener los documentos en regla, o no; haber nacido en Italia, o no. En cada situación, los procedimientos pueden tener ligeras diferencias.

Ponte en contacto con la dirección médica del hospital para saber cuál es el procedimiento más adecuado para ti.



## • ENFOQUE: DERECHO A LA SALUD, CÓMO ORIENTARSE

*La asistencia sanitaria está garantizada a todas las personas italianas y extranjeras que reúnan los requisitos necesarios mediante la inscripción en el Servicio Nacional de Salud (SSN), y se presta a través de una red de servicios territoriales y hospitalarios (servicios médicos y pediátricos, farmacéuticos, ambulatorios especializados, hospitalarios, de asistencia a domicilio y de asesoramiento) gestionados por la Región.*

*En el territorio de Milán, los servicios sanitarios los prestan y gestionan cuatro autoridades.*

- **la Azienda Sociosanitaria territoriale (ASST) Sacco Fatebenefratelli**, que opera en los **Distritos/Municipios 1, 2, 3, 4 y 8**. La autoridad está conformada por 7 centros de atención familiar y 4 centros hospitalarios: **Sacco, Fatebenefratelli, Macedonio Melloni y Buzzi**.
- **la Azienda Ospedaliera Grande Ospedale Metropolitano Niguarda Ca'Granda**, que opera en el **Distrito/Municipio 9**. La autoridad está conformada por 4 centros de atención familiar y el **Hospital Niguarda Ca Granda**;
- **la ASST dei Santi Carlo e Paolo**, que opera en los **Distritos/Municipios 4 (en parte), 5, 6 y 7**. La autoridad está conformada por 5 centros de atención familiar y 2 hospitales, el **San Carlo y el San Paolo**.
- **a Fundación Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) "Ca' Granda" Ospedale Maggiore Policlinico**, de la que forman parte 1 centro de atención familiar y la estructura hospitalaria del **Policlinico Mangiagalli**.

**RECUERDA:** todas las mujeres embarazadas y los menores extranjeros, aunque no tengan permiso de residencia, **tienen derecho a la asistencia sanitaria pública** y, dentro de los servicios sanitarios públicos, está disponible el **servicio de mediación lingüístico-cultural**.



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### • DERECHO DE LA MADRE EMBARAZADA, DOCUMENTOS Y PERMISO DE RESIDENCIA

*Las futuras madres o las madres recientes pueden solicitar un permiso de residencia para recibir atención médica desde el momento en que se certifica su embarazo y durante los seis meses siguientes al nacimiento de su hijo.*

*El permiso de residencia puede solicitarse directamente en la jefatura de policía **presentando un certificado médico** expedido por un centro público que acredite el estado de embarazo y la fecha estimada del parto.*

*El permiso de residencia será **válido hasta la fecha del parto** y podrá renovarse solamente una vez hasta los seis meses de vida del niño.*

*El permiso de residencia para recibir atención médica (embarazo) da derecho a la inscripción en el registro civil del municipio de residencia, a la inscripción en el sistema sanitario regional y al código de identificación fiscal. A continuación, se conceden los mismos derechos al niño, que también tendrá **derecho a que se le asigne un pediatra.***

*Este tipo de permiso no puede convertirse en otro tipo de permiso de residencia (como un permiso para trabajar) y no permite ejercer una actividad laboral.*

*El permiso de residencia para recibir atención médica también **puede expedirse a favor del marido conviviente** de la mujer embarazada; el padre soltero sólo puede solicitar el permiso de residencia al momento de reconocer al hijo.*

***Una mujer embarazada o dentro de los seis meses siguientes al nacimiento de su hijo no puede ser deportada: esta prohibición se extiende también al padre del niño.***



• ¿LLEGASTE A ITALIA CON UN NIÑO O UNA NIÑA PEQUEÑA?  
+ ARTÍCULO 31

**Nuestro país ofrece ciertas protecciones a los menores y a la unidad familiar.**

El apartado 3 del artículo 31 del Decreto Legislativo italiano 286/1998 **permite expedir un permiso de residencia para el familiar de un menor** si existen determinadas necesidades especiales de protección.

De hecho, el **Tribunal de Menores**, en caso de que existan motivos graves relacionados con el desarrollo psicofísico del menor que se encuentra en Italia, puede autorizar la entrada o la permanencia del familiar en el territorio italiano.

Son motivos graves todas las **situaciones de emergencia**, como problemas graves de salud del menor, pero también aquellas situaciones en las que, dada la tierna edad del menor, el posible alejamiento o la falta de un familiar de referencia implicaría un grave perjuicio para el equilibrio psicofísico del menor.

Puedes solicitar al Tribunal de Menores la autorización para permanecer en el territorio nacional, ya sea de forma independiente, cumplimentando los formularios disponibles en los Tribunales de Menores, o con la ayuda de un abogado que presente un recurso.

**No obstante, te recomendamos que pidas asesoramiento a una ventanilla jurídica o a un abogado para una evaluación.**



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.7 El/la pediatra

Después del nacimiento, **es fundamental contar con un o una pediatra de libre elección al que consultar cualquier duda o pregunta** y que siga de cerca el crecimiento y el bienestar del niño o de la niña.

El pediatra es una figura muy importante porque puede aconsejar a los padres y tranquilizarles en caso de pequeños problemas de salud en los niños, puede apoyarles en prácticas como las vacunas o los certificados para la inscripción en la guardería, puede asistirles en caso de solicitud de exámenes especializados o durante una hospitalización.

Por ello, además de para los pequeños, el pediatra es una referencia esencial para los padres, para ayudarles a entender cómo cuidar a sus hijos de forma equilibrada y atenta.

Puedes elegir a tu pediatra directamente en el hospital -si es posible- o acudiendo a las oficinas que gestionan la inscripción en el servicio de salud (para más información, consulta las píldoras de burocracia), en el servicio **"Inscripción en el servicio de salud y elección de médico"**.

También puedes elegir a tu pediatra dirigiéndote a las farmacias municipales. El/la pediatra realizará el seguimiento de tu hija o hijo hasta la adolescencia.

Para encontrar la sede más cercana, visita el sitio web:

[www.serviziterritoriali-asstmilano.it/](http://www.serviziterritoriali-asstmilano.it/)



- **SI EL BEBÉ TIENE QUE INGRESAR A LA TIN (UCIN)**

Cuando el nacimiento se produce antes de tiempo o en el caso de determinadas patologías, se debe ingresar al bebé a la **TIN (UCIN)**, la **Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales**, la sala del hospital que acoge a niñas y niños que presentan riesgos graves o problemas al nacer; a menudo se trata de bebés prematuros.

En estos casos, **como padres, se siente un gran desconcierto**, miedo y preocupación, tanto por el nacimiento del bebé, que se produjo de forma muy diferente de lo que se había imaginado, como por su salud, y porque a veces la madre recibe el alta y el bebé permanece en el hospital.

Si las condiciones de ambos lo permiten, es importante **mantener a los padres informados**, no sólo en los momentos de emergencia, sino también sobre el día a día, y que reciban información en la que basar su experiencia.

**No hay que tener miedo a hacer preguntas** para tener clara la situación, y es mejor compartir las propias experiencias y discutir las, sobre todo en casos de largas estancias en el hospital o problemas graves. En esos momentos, es muy probable que se esté lejos de casa, y es fácil sentir la necesidad incluso de cosas sencillas.

**Pregunta al personal del hospital** a quién puedes acudir para que te ayuden con tus diversas necesidades; recuperar parte de tu tranquilidad y serenidad es importante en estos casos.



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.8 Volver juntos a casa

La vuelta a casa es un momento especial, pero también puede ser muy demandante. Puede ocurrir que uno se encuentre sin ayuda externa, porque quizá la familia esté lejos y no tenga amigas o amigos que puedan colaborar en la gestión de la vida diaria.

En el momento de la vuelta a casa, **es muy importante que la madre reciba apoyo** y que el padre contribuya a que se sienta bien, ocupándose de las tareas domésticas o cuidando de otros hermanitos o hermanitas.

La madre necesita tiempo para recuperar su bienestar físico y hacer frente a todos los cambios de este periodo de la mejor manera posible.

**Compartir las tareas y los cuidados** debería ser siempre un hábito familiar, pero se hace imprescindible tras el nacimiento de un hijo o una hija.

Durante este periodo, **ambos padres pueden experimentar momentos de ansiedad**, tristeza o miedo al futuro.

Nunca hay que avergonzarse ni sentirse culpable por estos sentimientos, y hay que hablar de lo que se siente, de las alegrías, pero también de las dificultades o decepciones, porque ser padres juntos, escucharse, respetarse y ayudarse es lo mejor que se puede hacer para crear un entorno familiar tranquilo.

Puede ocurrir que los sentimientos de malestar persistan en el tiempo, se hagan más frecuentes e intensos: se habla así de **baby blues** o de un verdadero trastorno depresivo.

En este caso, es muy importante ponerse en contacto con el médico de confianza o con el centro de atención familiar más cercano.

## • EL BABY BLUES Y LA DEPRESIÓN POSPARTO

A veces, la vuelta a casa no es tan fácil: el **baby blues** o **maternity blues** es un trastorno del estado de ánimo causado por factores hormonales y emocionales que pueden aparecer después del parto. Se trata de una reacción bastante común cuyos síntomas incluyen ataques de llanto sin motivo aparente, irritabilidad, inquietud y ansiedad, que generalmente tienden a desaparecer en pocos días.

Si los síntomas persisten y se agudizan, es posible que se trate de una **depresión posparto**, que debe abordarse con la ayuda de especialistas: busca ayuda de los especialistas con los que estés en contacto (pediatras, parteras, personal de apoyo a la lactancia, médico de cabecera, etc.) porque podrán ayudarte a entender lo que ocurre y aconsejarte sobre lo que puedes hacer para sentirte mejor.

Aunque es poco conocida, es bueno saber que **la depresión posparto también puede afectar al padre que no ha dado a luz**, que puede experimentar momentos de gran dificultad emocional difíciles de entender y de explicar. Busca ayuda y recuerda hablar de lo que te ocurre.

## 1. SALUD Y BIENESTAR

### ● SÍNDROME DEL BEBÉ SACUDIDO

Es normal que todos los padres tengan momentos de frustración, sobre todo en los primeros meses tras el nacimiento. En estos momentos, si es posible, es bueno apartarse unos segundos, colocando al niño en un lugar seguro alejado de cualquier peligro, y sobre todo **evitar sacudirle con fuerza** por los brazos o el torso, ya que podría causarle daños muy graves.

**El llanto es fisiológico** en los primeros meses de vida; piensa que existe una curva del llanto para mostrar lo normal que es en todos los bebés durante los primeros meses.

Una forma eficaz de reducir el llanto es el **contacto físico** con la fascia, piel con piel, uno de los cuidados proximales que tranquiliza y calma. El **masaje** también es una buena práctica que tranquiliza y calma.

**Intenta no quedarte solo o sola con tus dudas**, incertidumbres y dificultades. Si miras a tu alrededor, hay muchas realidades que pueden acompañarte en estos primeros mil días.



Hay algunos **buenos hábitos** que es mejor mantener en los primeros meses de vida de tu niño o niña. Se trata de pequeñas atenciones que conciernen al bienestar físico y brindan protección contra ciertos riesgos.

• **SIDS (SMSL - SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE)**

Dormir bien y de forma segura es muy importante desde el nacimiento.

Se sabe que el **Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)** o **SIDS** en italiano, provoca la muerte repentina de un niño o niña que tiene entre un mes y un año de edad.

Los padres tienen un papel importante en la reducción del riesgo de SMSL porque pueden adoptar **comportamientos preventivos**. Son estos:

1. poner al bebé a **dormir boca arriba** (posición decúbito supino) desde los primeros días;
2. que el bebé duerma en tu propia habitación está bien, pero en su **propia cuna o camita**;
3. demasiado calor no es bueno para los bebés; la **temperatura de la habitación** debe mantenerse entre 18 y 20 °C, y debe evitarse el exceso de ropa y mantas;
4. el **colchón debe ser del tamaño exacto** de la cuna/camita y suficientemente rígido, y debe **evitarse el uso de almohada**;
5. el ambiente debe estar libre de humo, por lo que **no se debe fumar**
6. el uso de **chupetes** tiene un efecto protector durante el sueño, pero debe proponerse a partir del mes de vida (para no interferir con el inicio de la lactancia materna) y **suspenderse al año de vida** (para no afectar el buen desarrollo de los dientes).

## 1. SALUD Y BIENESTAR

### • PLAGIOCEFALIA

La cabeza de muchos recién nacidos está aplanada por un solo lado; esta afección se denomina técnicamente **plagiocefalia**.

En la mayoría de los casos se debe a la posición de la cabeza al estar recostados y **se resuelve espontáneamente**, pero se puede contribuir a su resolución adoptando ciertas medidas, como **girar suavemente la cabeza** del bebé hacia el lado que no prefiera cuando esté dormido, evitar dejarle permanecer mucho tiempo tumbado boca arriba cuando esté despierto y, durante los momentos de juego, ponerle boca abajo (tummy time) durante un tiempo, bajo la atenta mirada del adulto.

Otras formas de plagiocefalia, en cambio, pueden ser indicativas de afecciones más graves o de problemas de desarrollo y, por lo tanto, requieren una atención más compleja, por lo que siempre es mejor **consultar con el pediatra** de referencia.

### • VACUNAS

**Todas las vacunas obligatorias en Italia son gratuitas** se administran en los centros del Servicio Nacional de Salud. Además de las vacunas obligatorias, también hay **otras opcionales**.

Todos los padres, acudiendo a su pediatra, deben informarse al respecto para poder tomar la mejor decisión para su hijo/a, teniendo en cuenta que las vacunas son una intervención de salud pública sumamente importante.

Aquí está la lista completa de centros:

Municipio	INDIRIZZO	Numero di telefono
ZONA 1	Via Rugabella, 4/6	02 63634976
ZONA 2	Via Padova 118	02 63634937
ZONA 3	Via Ricordi 1	02 63634925
ZONA 4	Via S. Serlio, 8 (MM CORVETTO)	02 63634962
ZONA 5	Via Boifava 25	02 8184.5350
ZONA 6	Piazza Bande Nere, 3	02 8184.5630
ZONA 7	Piazza Stovani 5	02 8184.5230
ZONA 8	Via Bizzozzero (P.le Accursio, 7)	02 63634981
ZONA 9	Via Cherasco 7 - Via Livigno 2	02 6444.5915

En el sitio web

[www.serviziterritoriali-asstmilano.it](http://www.serviziterritoriali-asstmilano.it)

puedes encontrar el centro de vacunación más cercano

(-> **seleziona un servizio** (*selección un servicio*);

-> **cerca sede** (*busca una ubicación*)



**RECUERDA** que para poder acceder a los centros de vacunación es obligatorio reservar una cita en el sitio web:

<https://vacc-prenotazioni.asst-fbf-sacco.it>



## 1. SALUD Y BIENESTAR

A continuación, figura el **CALENDARIO DE VACUNACIÓN DE LA REGIÓN DE LOM**

<b>VACCINO</b>	<b>3° mese</b> DAI 2 MESI E 1 GIORNO	<b>4° mese</b> DAI 3 MESI E 1 GIORNO	<b>5° mese</b> DAI 4 MESI E 1 GIORNO	<b>6° mese</b> DAI 5 MESI E 1 GIORNO	<b>7° mese</b> DAI 6 MESI E 1 GIORNO
Difterite Tetano Pertosse	✓		✓		
Polio	✓		✓		
Epatite B	✓		✓		
Haemophilus b	✓		✓		
Pneumococco	✓		✓		
Morbillo Parotite Rosolia	Non prevista				
Varicella	Non prevista				
Meningococco B/C/ACWY	Men B		Men B		
HPV*	Non prevista				
Rotavirus*	✓		✓		
Influenza	Non prevista				
Epatite A	Non prevista				

\* La vaccinazione anti Papilloma Virus per i maschi è offerta gratuitamente a partire dai nati nel 2006 (compreso).

\* La vaccinazione anti Rotavirus può prevedere 2 o 3 somministrazioni, a seconda del vaccino disponibile.

MBARDÍA para los 3 primeros años de vida.

1° mese DAI 1 MESI E 1 GIORNO	11° mese DAI 10 MESI E 1 GIORNO	13° mese DAI 12 MESI E 1 GIORNO	15° mese DAI 14 MESI E 1 GIORNO	6 anni	12/18 anni
	✓			✓	✓
	✓			✓	✓
	✓				
	✓				
	✓				
		✓		✓	
		✓		✓	
		Men C	Men B		Men ACWY
prevista					✓
Solo per soggetti a rischio					
Solo per soggetti a rischio (per viaggiatori internazionali gratuita fino a 14 anni)					

## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.9 La lactancia materna como elección consciente

La Organización Mundial de la Salud recomienda la leche materna como alimento exclusivo durante los 6 primeros meses de vida y después, si es posible, aconseja que acompañe a la introducción de alimentos sólidos.

**Los beneficios de la lactancia materna son numerosos:** refuerza las defensas inmunológicas, favorece el desarrollo intestinal del recién nacido, refuerza la relación madre-hijo promoviendo el desarrollo cognitivo, y protege a la mujer contra el cáncer de mama, el cáncer de ovario y la osteoporosis en la vejez.

Sin embargo, **amamantar puede ser complicado**, sobre todo en los primeros días; por eso, si algo va mal, es bueno comentarlo con el personal de los servicios sanitarios, especialmente de los centros de atención familiar. La lactancia a demanda, recomendada por la Organización Mundial de la Salud, significa dejar al niño o a la niña la libertad de decidir cuándo y cuánto alimentarse.

En algunos casos, el ritmo que dicta el niño puede ser agotador y representar una fuente de estrés, lo que puede comprometer la relación que, por el contrario, debería ser lo más serena posible.

Por eso, **es necesario que la nueva madre sea apoyada**, escuchada y acompañada; que se le dé tiempo para conocer a su bebé y a su nuevo yo; que se le ofrezca ayuda, tanto material como emocional, y **que su elección de lactancia sea siempre libre, serena y equilibrada**.

**La lactancia materna y la lactancia a demanda es y debe seguir siendo una elección que, si no se hace, no califica a esa madre como peor que otras.**

**Si tiene preguntas o dudas, el centro de atención familiar más cercano es el lugar adecuado donde dirigirse.** Unos padres debidamente informados estarán mejor preparados para afrontar el cambio que supondrá la llegada de una nueva vida.

## • ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA

La leche absorbe todo lo que la madre come y consume, por lo que es **importante seguir una alimentación adecuada**, variada y equilibrada, que garantice que diferentes sabores pasen a la leche, y que prepare al bebé para experimentar la alimentación complementaria con mayor interés y curiosidad.

Las tradiciones señalan ciertos alimentos especialmente adecuados para "promover la producción de leche", pero no hay pruebas científicas que respalden estas ideas. Si estás amamantando y quieres hacerlo lo mejor posible, no necesitas una dieta específica. ¡Comer bien y saludable es el único consejo a seguir!

Habla de ello con el personal de los servicios a cargo de tu seguimiento, sobre todo si por alguna razón sabes que te resulta difícil o imposible seguir una dieta variada que contenga también alimentos frescos.

**Recuerda que puedes recibir ayuda alimentaria de las redes de lucha contra la pobreza infantil de la ciudad. Ponte en contacto con las asociaciones de tu barrio o con los centros de escucha CARITAS o el Centro di Aiuto alla Vita (CAV).**

Puedes encontrar más información en las páginas finales de este volumen.



## 1. SALUD Y BIENESTAR

### 1.10 Alimentación complementaria

A partir de los seis meses, las niñas y los niños necesitan una **alimentación complementaria diversificada**, en sintonía con el estilo de alimentación de su familia, que contenga los micronutrientes necesarios para el rápido crecimiento del cuerpo y del cerebro.

Todo esto debe ofrecerse **además de la leche materna o artificial**, que seguirá aportando un tercio de todas las calorías que necesitan los niños y las niñas.

**A los bebés no amamantados también se les puede dar leche de vaca entera fresca después de los seis meses**, como indican las directrices de la Organización Mundial de la Salud.

La alimentación complementaria es un momento importante en el crecimiento de tu hijo, que empezará a mostrar curiosidad por lo que come el resto de la familia.

**Empezar a permitir que los niños prueben tu propia comida**, sin comprar productos específicos, es un gran descubrimiento de nuevos sabores: las experiencias alimentarias tempranas son cruciales para construir la variedad de la dieta infantil, por lo que exponer a los niños y las niñas a partir de los seis meses a toda la variedad de sabores **contribuye a una alimentación más variada y saludable también cuando crezcan**.

Empezar a introducir los alimentos de esta forma también puede ser muy divertido y permite revisar un poco el estilo de alimentación de la familia, con un equilibrio de nutrientes más variado y correcto.



Elegir frutas y verduras de temporada en lugar de derivados animales, limitar el azúcar añadido y evitar la sal es bueno para la familia en su conjunto. Recuerda que es mejor esperar a que cumplan un año para introducir ciertos alimentos y condimentos como el azúcar, la miel y el chocolate.

El personal sanitario a cargo de tu seguimiento, el pediatra o el personal del centro de atención, también serán excelentes aliados en esta fase. ¡Consultarles es esencial!





## 2. SANOS Y SALVOS

El futuro de los más pequeños es importante, pero a menudo se ve amenazado por comportamientos que atentan contra su bienestar y seguridad. Aquí encontrarás algunos consejos prácticos para evitar accidentes y situaciones de riesgo.

### 2.1 Seguridad

En nuestro país se registran cada año muchísimas admisiones en la sala de urgencias pediátrica a consecuencia de accidentes domésticos, por lo que es importante poner atención en la prevención.

#### 2.1.1 En casa

Durante el periodo de lactancia, se aconseja a las madres **que no consuman alcohol, tabaco** ni ninguna otra sustancia que no haya sido prescrita por un/una profesional.

**Debe evitarse por completo fumar en casa y en espacios cerrados.**

**Durante el reposo, asegúrate de que el bebé permanezca boca arriba** (sobre todo en los primeros meses, cuando aún no puede darse la vuelta por sus propios medios).

Cuando empiece a gatear, **asegúrate de que tu casa esté "a prueba de bebés"**: cubre los bordes y rincones más peligrosos, ten cuidado con las puertas que puedan cerrarse de golpe, las ventanas y balcones abiertos, y, si puedes, evita ponerte los zapatos que utilizas para salir a la calle.

**Nunca, bajo ningún concepto, dejes a los más pequeños solos en casa, y ten cuidado con las sustancias peligrosas, deben estar fuera de su alcance. (medicamentos, detergentes, etc.)**

## 2. SANOS Y SALVOS

### 2.1.2 En el coche

Equipa el coche con la **silla para coche adecuada**, y asegúrate de que sea apropiada para la edad del niño. Una conducción prudente siempre es esencial, más aún si transporta a menores. No conduzcas si estás muy cansado o si has comido/bebido demasiado.

### 2.1.3 Vida "social"

Es importante garantizar para tus hijos **un entorno lo más tranquilo posible** en tus relaciones con otras personas.

**Evita levantar la voz** en su presencia, y evita las reprimendas y las frases agresivas hacia ellos. ¡Incluso para explicar que algo no se debe hacer, se puede utilizar un tono de voz tranquilizador!

**Fomenta el contacto del niño con otras personas**, ya sea en la familia, en la guardería o en otros servicios educativos. Las relaciones, tanto con los adultos como con los pares, contribuyen al desarrollo cognitivo y psicofísico.

### 2.1.4 Maniobras para salvar al bebé

Entre los seis meses y los dos años, **el riesgo de inhalación de un cuerpo extraño es muy alto**: podrían introducirse en la boca trozos de comida u objetos con los que el niño esté jugando e inhalarlos, lo que provocaría el cierre de las vías respiratorias e imposibilitaría la respiración.

**¿Cómo nos damos cuenta del problema?**

**Si las vías respiratorias están obstruidas, el niño no llora, no grita, no habla.**

In este caso, **hay que actuar con la máxima urgencia**, practicando una **maniobra de desobstrucción** que consiste en **5 palmadas en la espalda**, entre los omóplatos, y luego **5 compresiones en el esternón**, en el centro del pecho, y repetirlas, hasta que salga el cuerpo extraño. **Es necesario mantener al niño inclinado hacia delante con la cabeza**, para que el cuerpo extraño pueda salir más fácilmente, mientras se realiza la maniobra.

Todo esto puede parecer difícil, pero puedes encontrar más información en línea o, mejor aún, **asistir a las reuniones gratuitas sobre este tema** que organizan en Milán la Cruz Roja, asociaciones y organismos públicos.

¡Pide información a tu pediatra o al centro de atención!

**Mantenerse alerta pero sin llegar a la sobreprotección es una de las tareas más difíciles del trabajo de ser padres. Si tienes dudas sobre la seguridad de tu hijo o sobre algunas de las personas que cuidan de él, habla con el centro de atención, el pediatra o los centros que apoyan a la familia y ofrecen oportunidades para reunirse y socializar (puedes encontrar una lista al final de este folleto).**

### • CON MANOS FIRMES

*Ser padres es una de las experiencias más extraordinarias de la vida, pero puede poner a prueba sus paciencia y agitar profundamente sus emociones.*

*A veces, cuando ves a tu hijo en peligro, puedes sentir ansiedad, preocupación o miedo, lo que puede hacer que reacciones con ataques de ira y tiendas a hacer y decir cosas que en realidad no quisieras, como amenazar o levantar las manos.*

*¡Recuerda que no es con violencia como se ayuda a crecer! Quienes sufren abusos físicos o verbales por parte de sus padres durante la infancia pueden quedar traumatizados y repetir el mismo comportamiento con sus seres queridos.*



## 2. SANOS Y SALVOS

### 2.2 Protección

Todas las niñas y todos los niños deberían tener acceso a una vivienda adecuada que contribuya a su desarrollo físico, mental y social; así como todas y todos tienen derecho a ser protegidos de cualquier forma de violencia sufrida o presenciada, comenzando por las paredes del hogar. Lamentablemente, no siempre se logran garantizar espacios adecuados para las familias y la violencia doméstica sigue siendo un fenómeno muy extendido. A continuación, algunos recursos para encontrar apoyo si te encuentras en situaciones de dificultad o abuso.

#### 2.2.1 Derecho a una vivienda segura

Las ventanillas jurídicas, **WEMI** y **QUBI** pueden darte información útil sobre **cómo obtener la residencia en los municipios** (residencia ficticia), **solicitar una vivienda social o solicitar ayudas económicas** (y si tienes que cumplir algún requisito para solicitarlas). Puedes encontrar los datos de contacto al final de este folleto.

También podrás solicitar información sobre los **cursos de idiomas** (también con la posibilidad de llevar a tu niño o niña), las oportunidades de **formación y educación para adultos** (puedes encontrar una lista de los principales cursos también al final de este volumen).



## • LAS VIVIENDAS SOCIALES

Las viviendas sociales son casas de propiedad pública **asignadas a núcleos familiares con bajos ingresos a cambio de un alquiler subvencionado**.

Por lo general, estas viviendas se **destinan a personas o familias con ingresos insuficientes** o inferiores a los límites establecidos por la ley, así como a **personas discapacitadas, familias monoparentales con hijos a cargo y ciudadanos sin hogar**.

**Para acceder a ellas, hay que inscribirse en una lista de clasificación local.** Puedes consultar el sitio web del ayuntamiento de Milán para obtener información sobre las convocatorias para la adjudicación de viviendas de protección oficial, o pedir orientación en los espacios gestionados por las asociaciones de tu barrio.



## 2. SANOS Y SALVOS

### • DERECHO A LA RESIDENCIA

La residencia registral es la inscripción en el **Registro civil de un Ayuntamiento**, y es un requisito previo para el ejercicio de muchos derechos y para acceder a muchos servicios sociales y sanitarios (por ejemplo, es necesaria para poder acceder a ayudas sociales, convocatorias para la adjudicación de viviendas de protección pública u otros tipos de subsidios).

La inscripción registral debe solicitarse **rellenando un formulario especial y adjuntando una copia de su documento de identidad** (por ejemplo, pasaporte, permiso de residencia para solicitar asilo, permiso de residencia vigente) y el de sus familiares si vive con ellos (adjuntando la documentación que acredite la relación de parentesco, traducida y legalizada).

Para garantizar el derecho a la residencia de todos los ciudadanos, en Italia existe desde hace años la llamada **residencia "ficticia" o "virtual"** en las oficinas municipales.

Se trata básicamente de una **dirección de residencia que no coincide con el lugar real de residencia** y que también permite a las personas que viven en viviendas precarias acceder a los servicios del territorio.

Un ciudadano italiano o extranjero que resida legalmente puede solicitar la residencia en los ayuntamientos, y el requisito previo objetivo para la inscripción es el domicilio en el territorio del municipio.

La inscripción de tipo ficticio o virtual **constituye una residencia registral a todos los efectos** y permite acceder a todos los derechos y beneficios que normalmente dependen de la inscripción registral.

Para solicitar la residencia ficticia, puedes acudir a la ventanilla de filtrado de la **Casa della Carità** con cita previa, que se debe reservar llamando al **345.5815222** (de lunes a viernes de 9.30 a 12.30 horas) o solicitar ayuda en asociaciones de barrio, ventanillas jurídicas y oficinas WeMi.

### 2.2.2 Reconocer la violencia: hermana, no estás sola

Las relaciones íntimas deben basarse en el respeto, la estima y el apoyo mutuo. Cuando estos elementos están presentes, lo que se experimenta en la relación de pareja es una sensación de seguridad, de confianza, de serenidad.

**Por el contrario, cuando la pareja ejerce formas de control y desvalorización, impide las relaciones familiares y sociales libres, obstaculiza la búsqueda o el mantenimiento de un empleo, exige la gestión exclusiva de la economía familiar y de la crianza de los hijos e hijas, actúa con amenazas o agresiones físicas y verbales, estamos en una relación con una pareja maltratadora.**

Las formas de violencia son muchas, y no hay que subestimar ninguna de ellas: **control, intimidación, aislamiento, desvalorización, agresión física y sexual, amenazas, chantaje**, pueden o no estar presentes al mismo tiempo. Pero en cualquier caso, todos estos son elementos que no deberían tener cabida en una relación nutritiva y segura.

**Incluso durante el embarazo, una mujer puede estar expuesta a la violencia de su pareja;** de hecho, es precisamente uno de los períodos en los que la violencia puede intensificarse o manifestarse por primera vez.

La llegada de un hijo representa un cambio en el equilibrio de la pareja, y cuando la relación no se basa en los principios de igualdad y respeto, la violencia puede manifestarse más abiertamente o exacerbarse.

**Cuando hay hijos/as en la pareja, la violencia contra la madre siempre les afecta también a ellos: en estos casos hablamos de violencia presenciada.**

A menudo se piensa erróneamente que si no son testigos directos de las agresiones, los hijos y las hijas no son conscientes de la situación.

En realidad, se puede ser testigo de la violencia directamente, viendo u oyendo agresiones físicas y/o verbales, o indirectamente, percibiendo sus efectos y consecuencias en la madre, en la relación entre los miembros de la familia, entre los padres e incluso entre hermanos y hermanas.

## 2. SANOS Y SALVOS

El hogar debería ser un lugar seguro y sereno para todos; sin embargo, cuando se ejercen actos de violencia, se convierte en un lugar peligroso e inseguro en el que crecer.

A menudo, quienes sufren violencia sienten que no tienen elección, que no pueden hacer nada para evitarla, y a menudo temen no ser capaces hacerlo. ¡Liberarse de una situación de violencia es posible!

En estos casos, es fundamental acudir a los **centros antiviolencia**, unidades territoriales especializadas que trabajan con el fin específico de apoyar a las mujeres y, si las hubiese, a sus hijas e hijos, en el proceso de liberación de la violencia.

Son lugares de acogida, de escucha, donde se puede encontrar apoyo psicológico, orientación y asistencia jurídica, y protección.

Trabajan por la protección de mujeres y niños y niñas respetando siempre su derecho a la autodeterminación.



### 2.2.3 ¿Qué hacer si sufres violencia doméstica?

- Ponte en contacto con los **Centros o Espacios antiviolencia** más cercanos, los puedes encontrar en el sitio web [www.reteantiviolezzamilano.it/contatti](http://www.reteantiviolezzamilano.it/contatti)



y en las páginas finales de este folleto

- También puedes dirigirte a los **Centros de atención, o a los centros Milano Donna** de cada municipio; puedes encontrar una lista completa en el sitio web del ayuntamiento de Milán [www.comune.milano.it/web/milano-citta-delle-donne/centri-milano-donna](http://www.comune.milano.it/web/milano-citta-delle-donne/centri-milano-donna)



y en las páginas finales de este folleto

- Si no conoces el centro antiviolencia más cercano, **llama al Número nacional contra la violencia y el acoso: 1522** para obtener apoyo e indicaciones. **Activo las 24 horas del día, multilingüe, gratuito**, tanto desde redes fijas como móviles.
- **En caso de emergencia**, ponte en contacto con la **Policía (112)**
- Si necesitas atención médica, acude a urgencias. En la **Sala de urgencias de la Clínica Mangiagalli** también encontrarás un **centro antiviolencia**.
- **Los profesores, el personal sanitario** de guardia en los centros públicos y los **operadores de los servicios públicos**, como prestadores de servicios públicos, **están obligados a denunciar** ante las autoridades competentes **los casos de violencia** o maltrato en el ámbito familiar.



## 3. OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

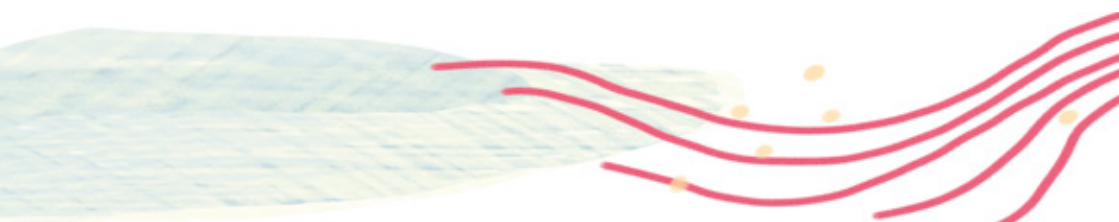
Las niñas y los niños nacen ya competentes, pueden oír sonidos, girar la cabeza, son capaces de llevarse las manos a la boca para buscar consuelo, protegen su descanso y muestran una tendencia natural a la sociabilidad. **Son personas desde su nacimiento y, como tales, necesitan los cuidados y el interés de otras personas para prosperar.**

### 3.1 El valor de las relaciones

El cerebro es el órgano que dirige todo esto, guiando el desarrollo de los sentidos, del movimiento, del lenguaje y de las capacidades superiores, como la memoria, el control de las emociones y la atención.

**Gracias a la relación con los padres y otros adultos** a cargo de su cuidado, los niños y las niñas empiezan a conectar neuronas, que son los "ladrillos" que construyen el cerebro. Un niño o una niña que recibe estímulos, ternura y cuidados crea muchas conexiones en su cerebro, y éstas pueden mantenerse a lo largo del tiempo si hablar, leer, cantar y jugar juntos se convierten en hábitos cotidianos de la familia.

**Atención: para poder atender bien a tu hijo, es necesario acordarse de guardar el teléfono, la tableta o apagar la televisión.**



### 3. OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

#### • ¿LEJOS DE LAS PANTALLAS?

Las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** brindan indicaciones sobre el uso de dispositivos multimedia (teléfonos móviles, smartphones, tabletas, ordenadores, televisión, etc.) en niños de entre 0 y 8 años de edad, teniendo en cuenta los efectos tanto positivos como negativos en la salud física y mental de niños y niñas.

**Entre los riesgos de una exposición demasiado precoz y prolongada a las pantallas, además del posible impacto negativo en el desarrollo cognitivo, lingüístico y emocional del niño, está el de fomentar a largo plazo el sedentarismo y la obesidad infantil.**

Se recomienda encarecidamente el uso acompañado de apps de calidad (por ejemplo, juegos educativos) y se indican los tiempos de exposición a las pantallas: **se desaconseja la exposición a smartphones y tabletas antes de los dos años, durante las comidas y antes de acostarse.**

**Es preferible limitar el uso de estos dispositivos a un máximo de 1 hora al día en niños de entre 2 y 5 años de edad; 2 horas al día para los de entre 5 y 8 años de edad.**

También es preferible **no dejarles solos frente a las pantallas**, sino estar cerca de ellos para ayudarles a entender lo que están viendo, responder a su curiosidad y elegir lo que es bueno ver y lo que no.

Recuerda que -más allá del tiempo- **lo más importante es tu propio papel** a la hora de tomar decisiones relacionadas con las tecnologías (¿cuáles usar, cuándo y para qué contenidos?) **y de dar ejemplo** de un uso positivo y equilibrado de las tecnologías digitales empezando por tu propio comportamiento en familia (por ejemplo, no llevar el móvil a la mesa), que son oportunidades de aprendizaje e imitación para los más pequeños.

### 3.2 El acceso a los servicios educativos para la primera infancia

Durante la vida humana, como ya se ha reiterado, el periodo de mayor crecimiento del cerebro y sus redes neuronales se sitúa entre los 0 y los 3 años, por lo que es importante acompañar a los más pequeños con acciones de educación temprana tanto en el ámbito familiar como en entornos educativos externos.

#### 3.2.1 Guardería

**De importancia fundamental se la guardería**, donde niños y niñas se encuentran con sus coetáneos en un entorno seguro y donde los padres pueden encontrar en el personal educativo un valioso aliado para el crecimiento, recibir consejos útiles sobre cómo establecer en casa también una educación que favorezca el desarrollo y cómo ayudar a resolver los pequeños problemas que puedan surgir en la relación con sus hijos o hijas.

**Con el personal de las guarderías puede activarse una verdadera alianza** que permite a niños y niñas desarrollarse armoniosamente desde muchos puntos de vista: social, relacional y educativo.

**Muchos estudios han demostrado que la participación y la asistencia a programas de educación temprana, como guarderías y jardines de niños, conducen a mejores aptitudes cognitivas al entrar en la escuela primaria, con efectos positivos en el recorrido escolar posterior.**

Haber recibido educación infantil formal también influye en su capacidad para relacionarse, con beneficios también en la edad adulta y buenos efectos incluso en el contexto laboral. El acceso y la disponibilidad de un conjunto cualificado de servicios educativos y escolares es un derecho, y constituye la base de una buena vida social y comunitaria.

**¡Matricular a los hijos en una guardería o en un jardín de niños es una elección llena de efectos positivos para su vida futura y también para la de los padres!**

### 3. OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

En Milán hay guarderías y otros servicios educativos para la primera infancia públicos y privados repartidas por toda la ciudad. Los servicios educativos para niños de 0 a 3 años presentes gestionados directamente por el Ayuntamiento de Milán son los siguientes:

- **LA GUARDERÍA** es un servicio educativo ofrecido a **niñas y niños de entre 3 meses y 3 años de edad**, que contribuye con las familias al cuidado, la educación, la socialización y el bienestar de niñas y niños en un entorno afectuoso y seguro.
- **LAS SECCIONES PRIMAVERA**, abiertas para que asistan **niñas y niños de entre 24 y 36 meses de edad**, combinan los cuidados de la guardería con los objetivos y las herramientas educativas típicas de los jardines de niños; pueden acoger a un máximo de 20 niñas y niños, para quienes se prevé una educadora de guardería y dos educadoras de jardín de niños.

**LAS GUARDERÍAS Y SECCIONES PRIMAVERA están repartidas por todo el territorio del municipio de Milán.**

Para encontrar la ubicación más cercana a tu domicilio, puedes utilizar el mapa en línea de geoschool en el siguiente enlace:

<https://geoportale.comune.milano.it/geoschool/webapp>



### 3.2.2 ¿Cómo inscribirse en las guarderías y en las secciones primavera del ayuntamiento de Milán?


A finales de enero, el Ayuntamiento de Milán publicó un comunicado en su sitio web en el que se indican los requisitos de acceso, así como los plazos y métodos para presentar la solicitud de inscripción.

**La solicitud de inscripción se presenta en línea y requiere el acceso a la aplicación del Ayuntamiento de Milán a través de SPID (sistema público de identidad digital) o CIE (tarjeta de identidad electrónica).**

A continuación, se publica una **clasificación de las solicitudes** recibidas, y las familias proceden a aceptar o renunciar a la plaza asignada mediante un procedimiento en línea.

En las Guarderías y las Secciones Primavera del Municipio de Milán, **la asistencia está sujeta al pago de una cuota de inscripción anual no reembolsable de € 56,20 y de una cuota de contribución mensual calculada en función de los ingresos familiares**, según los parámetros del ISEE (indicador de la situación económica equivalente).

Más información en el sitio web del ayuntamiento de Milán.



**Si necesitas ayuda** para entender tu ISEE, para acceder a tu SPID o simplemente para comprender mejor **cómo inscribir a tu hijo**, puedes dirigirte a los **espacios WEMI**.

Puedes encontrar una lista al final de este volumen.



### 3. OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

#### ● SERVICIOS EDUCATIVOS COMPLEMENTARIOS

Los HUB de Via Feltre, Via Anselmo da Baggio y Via Lope de Vega se crearon como **servicios educativos complementarios** y son espacios dedicados a **niños de entre 0 y 6 años** acompañados por un adulto de referencia.

Están abiertos **4 medios días a la semana con acceso libre**.

Para obtener información específica y conocer los horarios, ponte en contacto con el hub correspondiente.

Cada hub ofrece talleres y eventos territoriales, espacios de juego de libre acceso guiados por figuras educativas, un espacio de orientación para los servicios del territorio.

Los niños y las niñas que no asisten a servicios educativos tienen acceso prioritario a este servicio.

El Ayuntamiento de Milán también gestiona el **Labzerosei** construido en el antiguo pabellón de las Cocinas del Parque Trotter (Via Giacosa, zona 2).

Es un lugar multidisciplinar e innovador que pretende **acoger e implicar a todos los niños y niñas de entre 0 y 6 años**, a sus familias y a las escuelas de la ciudad de Milán, a través de laboratorios para familias y talleres multilingües que se dictan en horario extraescolar



### • EL JARDÍN DE NIÑOS

La educación 3-6, la importancia de los jardines de niños y los recursos (cómo acceder a ellos, cómo solicitarlos).

*En los primeros meses de cada año, el Ayuntamiento de Milán publica un comunicado en su sitio web, con los plazos y procedimientos para presentar una solicitud.*

*Las inscripciones deben realizarse en línea y requieren el acceso al sitio web del Ayuntamiento de Milán a través del SPID (sistema público de identidad digital).*

*Posteriormente, se publica una clasificación de las solicitudes recibidas, y es posible aceptar la plaza asignada mediante un procedimiento en línea.*





## 4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS

El bienestar de los padres es crucial para garantizar la salud y el bienestar de los más pequeños. Cuidarnos a nosotros mismos parece un lujo en los primeros años de vida de nuestros hijos, pero es la **clave** para poder desempeñar el trabajo (o los mil trabajos) de ser padres lo mejor posible.

### 4.1 Un nuevo mundo por descubrir

Convertirse en padre o madre no siempre es fácil, sobre todo si no se cuenta con una red de apoyo de familiares o amigos. **Conocer a otras familias es importante** y, desde los primeros meses de vida del niño, puede ser de gran apoyo.

Es aconsejable averiguar cuáles son los lugares donde se reúnen los padres y donde pueden conocerse y jugar los niños y las niñas: desde el jardín cercano a casa, hasta el centro de atención familiar, e incluso la biblioteca.

Si tienes dificultades, **puedes acudir al centro de atención familiar** más cercano, o buscar un servicio de apoyo u otro lugar de acogida y escucha para padres en tu municipio de referencia.

Al final de este folleto, puedes encontrar una **lista de espacios** que ofrecen la oportunidad de **debatir entre padres** y con operadores/operadoras sobre temas relacionados con la primera infancia, las oportunidades educativas y el bienestar familiar.

También encontrarás todas las **bibliotecas** que ofrecen **espacios y actividades** pensados para los niños y las niñas junto con sus padres, y **museos** que ofrecen actividades para los más pequeños junto con sus padres.

## 4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS

### ● SHARENTING, EN RED CON CUIDADO

¿A qué edad empezamos a aparecer en línea y a construir nuestra identidad digital? Cada vez más a menudo, los niños y las niñas no lo eligen: somos nosotros, los padres, quienes dejamos ya las primeras "huellas digitales" de nuestros hijos, a partir de la primera ecografía.

En parte es comprensible: compartir momentos importantes con la familia y los amigos, incluidos los que tienen que ver con los hijos, también se hace necesariamente a través de las tecnologías digitales. Pero hay que tener mucho cuidado porque se pierde el control de estos contenidos: ¿has oído hablar alguna vez del "sharenting"?

Es la constante puesta en línea por parte de los padres de contenidos relativos a sus hijos e hijas. La sobreexposición en línea de los menores se produce sin su consentimiento (porque son demasiado pequeños), y la divulgación excesiva de información implica no sólo a los padres, sino también a familiares y amigos, lo que amplifica el impacto de la difusión y la pérdida de control sobre los contenidos, una característica de las redes sociales. Contenidos que cualquier persona puede descargar, utilizar o volver a compartir con otros fines.

Qué hacer para compartir en línea, protegiendo a tus hijos/as:

- **Conocer las políticas de privacidad** de las plataformas digitales o apps en las que se comparten imágenes y contenidos, y revisar la configuración de tus perfiles sociales, para poder **elegir con quién compartir imágenes tan preciadas como las de tus hijos;**
- **Proteger la imagen en línea** en la mayor medida posible, **distinguiendo entre imágenes privadas y aquellas que se hacen públicas**, por ejemplo, procurando compartir fotos en línea que no muestren directamente el rostro o lo oculten, y evitar publicar imágenes íntimas en línea, como fotos durante el baño, que en cambio pueden destinarse a un uso privado.
- **No compartir pasiones, hábitos cotidianos e información personal en detalle.**
- **Hablar de ello con padres, amigos y familiares:** acordar juntos qué uso se puede hacer de las fotos de los hijos, tanto cuando se comparten como cuando se toman en momentos compartidos.

Prestar atención a los contenidos y la información que se comparte en línea sobre los hijos forma parte de su cuidado, fomentando así su bienestar y protegiendo su crecimiento.

Convertirse en padre o madre es una experiencia intensa, despierta emociones, suscita recuerdos, y agita un mundo interior muy rico y complejo. Es importante recordar que podemos convertirnos en padres de distintas maneras, porque **se genera tanto con el cuerpo, como con la mente y el corazón**, con la misma intensidad. Padres de acogida o adoptivos, padres biológicos, padres del mismo sexo o de distinto sexo, no hay diferencia.

### 4.2 Coparentalidad, parentalidad compartida, ¿qué significa?

La coparentalidad no es la simple suma de maternidad y paternidad, o de padre/madre 1 y padre/madre 2, y tampoco requiere la presencia simultánea de ambos. **Es una verdadera alianza, que se basa en la confianza y la estima mutua entre los padres como tales, independientemente de que sean pareja o no, y lleva a compartir responsabilidades, incluso cuando están separados o nunca han estado juntos.**

Esta alianza lleva a los niños a percibir la armonía y el equilibrio con sus padres, lo que aumenta su bienestar.

Es importante tener en cuenta que la **calidad** de la relación de pareja tiene efectos directos e indirectos en las habilidades sociales de las hijas y los hijos hasta bien entrada la adolescencia, y **favorece la adquisición a largo plazo de autoestima y autorregulación**; por ello, es importante vigilar a la pareja y cuidarla después de ser padres.

Es importante **compartir entre padres pensamientos y reflexiones sobre el propio papel y las expectativas**, estar abiertos a conversaciones sobre cuestiones educativas, participar juntos en reuniones y, si es necesario, buscar también compartir experiencias en grupos de pares que pueden encontrarse activos en los servicios del territorio.

## 4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS

### 4.2.1 Paternidad

Es esencial **que el papá, o el otro padre/ la otra madre, también esté debidamente informado/a** y acompañado/a durante los meses de espera, para que pueda llegar preparado/a para vivir de manera consciente su papel hacia su hijo o hija y también hacia el otro padre/ la otra madre, convirtiéndose en un apoyo válido para su serenidad.

**Tenemos que abandonar la creencia de que el papá ayuda a la mamá; al cuidar de su niño o niña, el papá sólo cumple su función parental.**

Por eso, es importante que los papás también dediquen tiempo a estar con sus hijos, **empezando desde el principio a hacer cosas juntos**, un paseo, un baño, un cambio de pañal, cantar una canción o una nana, hacer muecas o simplemente estar cerca el uno del otro.

Vivir momentos de encuentro, de mimos, de afecto con el niño, permite al papá comunicarse de un modo único y especial con su hijo, aprender a leer y comprender las necesidades y exigencias del niño, hacer concreta y perceptible su presencia.

¡También puede ser muy difícil para el otro padre/ la otra madre encontrar el equilibrio por sí mismos! En este caso, es bueno **encontrar espacio y tiempo para hablar de ello con tu pareja o quizá con otros padres** o en servicios de apoyo a la crianza.

- **PERMISO DE PATERNIDAD**

Actualmente, en Italia, **el permiso de paternidad es de diez días**, inmediatamente después de la llegada del hijo o al menos durante su primer mes de vida.

Diez días constituyen poco tiempo para recuperar el equilibrio familiar y conocer a la nueva persona que ha llegado a la familia, pero tienen un valor incalculable.

Estos diez días permiten a los papás centrarse en la función paterna, comprender directamente cómo funcionan las cosas en casa y buscar nuevas formas de presencia y cooperación que hagan más sereno el clima familiar.



## 4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS

### 4.3 Derecho al juego y a la escucha

Cuando llega un niño, es fácil verse inmerso en las tareas esenciales de su cuidado. A menudo nos olvidamos lo importante que es **jugar y pasar tiempo de calidad juntos.**

**Los niños y las niñas aprenden jugando:** dedicar tiempo durante el día a jugar con los pequeños o las pequeñas, lejos de pantallas y distracciones, es crucial para su crecimiento y para el desarrollo de la relación con sus padres.

El juego es la herramienta a través de la cual se desarrollan conocimientos y habilidades, incluso los más complejos, y se expresa la identidad propia.

En especial, **el juego libre y socializado, el que se realiza con unos pocos objetos, quizá de casa, y en compañía de otras personas, es fundamental para el desarrollo de las capacidades cognitivas, creativas y relacionales.**

Por lo tanto, ¡el tiempo dedicado al juego es sumamente importante!

Al principio, el juego es algo **muy sencillo**, pequeñas interacciones, movimientos con manos y pies para descubrir el propio cuerpo, dónde empieza, dónde acaba y qué sensaciones da.

Después, a partir de los **seis meses**, se empieza a jugar con objetos.

**No hace falta comprar juguetes** a esta edad; los pequeños se interesan mucho por los objetos que ven a su alrededor todos los días y sobre todo por los que usan sus padres, porque si mamá y papá los usan son sin duda muy importantes.

**A partir del año de edad**, las cosas se vuelven aún más divertidas, pero ciertamente un poco más complicadas para los padres, que pueden experimentar la sensación de no tener ya el control. Ver a los hijos o hijas tambalearse de un lado a otro puede provocar cierta ansiedad en los padres, pero **es importante que los niños y las niñas también experimenten con el movimiento**, que se les deje moverse libremente para que se conviertan en dueños de su propia postura y motricidad.



En casa, los padres pueden organizarse y seguir las distintas etapas del desarrollo -si es posible- **moviendo las cosas frágiles o peligrosas un poco más arriba** en los primeros días, creando rincones accesibles con libros y objetos para jugar, y vigilando los bordes y las puertas cuando se completen las habilidades motoras.

**En caso de vivir en espacios muy pequeños** que no permiten el movimiento, se debe adoptar el hábito de **salir al exterior**, ir al parque con una manta o una toalla grande y acomodarse en el suelo, o ir a la **biblioteca** u otros espacios donde los niños y las niñas puedan moverse con seguridad y los padres puedan conocer a otros padres.

### • LA CESTA DE LOS TESOROS

*Desde que un niño o una niña **pueden quedarse sentados** -a partir de los seis meses-, construir una cesta de tesoros es una actividad divertida para ellos, pero también para los mayores que la preparan, porque les permite poner a su disposición objetos domésticos interesantes y pasar un rato tranquilo juntos.*

*Coge una cesta que sea cómoda y fácil de explorar para el niño o la niña y **llénala de materiales muy sencillos de uso común**, limpios y, en lo posible, naturales, como una pinza de madera, telas de varios colores, un trozo de cuero e incluso un cepillo de dientes, una esponja o una piedra lisa. Los niños y las niñas pasarán horas explorando el material de la cesta, lo que estimula su curiosidad y desarrollo.*



## 4. EN PADRES NOS CONVERTIMOS

### • LEER JUNTOS, EL REGALO MÁS BONITO

Se puede **leer a los hijos desde el embarazo**: oyen la voz de su madre o de su padre antes de llegar al mundo y se tranquilizan con su sonido. Leer un libro ilustrado también es agradable para los padres, tranquiliza y permite fomentar el crecimiento y el bienestar de los niños y las niñas mediante una actividad sencilla. Puedes leer a los niños desde el primer momento, cogiéndolos en brazos o permaneciendo de pie junto a ellos. Cuando son tan pequeños, se interesan por los objetos, cogen el libro con las manos y lo muerden, lo tocan, le dan la vuelta. Es su forma de leer.

Poco a poco, a medida que continúen leyendo juntos, se acostumbrarán a seguir una historia, adquirirán el hábito de escuchar y compartir la atención, conocerán muchas palabras y aprenderán a hacer muchas preguntas. Todas estas cosas son fundamentales para un crecimiento sano.

**En Milán, las bibliotecas públicas municipales disponen de libros adecuados para todas las edades**, y el personal puede aconsejarle sobre la elección de los libros ilustrados más adecuados para cada necesidad, sólo tienes que buscar la más cercana a tu domicilio.

Mediante la participación activa en el programa nacional **Nati per Leggere (NpL, Nacidos para Leer)**, las bibliotecas de Milán están a la vanguardia de la promoción de la lectura a una edad temprana, también en idiomas diferentes del italiano.

Puedes encontrar más información en el sitio web de las bibliotecas de Milán:

[www.milano.biblioteche.it](http://www.milano.biblioteche.it)



Al final de este folleto, puedes encontrar la lista de bibliotecas por municipio y lecturas en el idioma materno.

### • LA MÚSICA, INCLUSO ANTES DE ABRIR LOS OJOS

*Desde el embarazo se escuchan voces, ritmos y sonidos, el latido del corazón de la madre, su voz, las voces de las personas que están a su lado. Nacer significa entrar en otro mundo sonoro, el del aire libre, otras voces, otros ritmos, otros sonidos.*

**Los niños y las niñas responden muy pronto a los estímulos sonoros:** cantar para ellos o junto a ellos cuando son más grandes, mecerles y luego bailar, escuchar música, incluso en directo, son experiencias muy importantes que aportan muchos beneficios.

*La música, ya sea escuchada, tocada o cantada, es una actividad muy placentera que puede acompañar diferentes momentos del día desde el nacimiento.*

**Las bibliotecas públicas de Milán están tomando medidas para promover la experiencia musical en la familia** como herramienta de relación, ya desde el embarazo, para un mejor desarrollo del niño en las primeras etapas de la vida, de acuerdo con las recomendaciones pediátricas más recientes.

*Más obtener más detalles, busca información sobre el programa nacional **Nati per la Musica (NpM, Nacidos para la Música)**.*

Puedes encontrar una estantería NpM en la biblioteca Fra Cristoforo de Milán.



[milano.biblioteche.it/library/fracristoforo/bambini-e-ragazzi-2/progetti-speciali](https://milano.biblioteche.it/library/fracristoforo/bambini-e-ragazzi-2/progetti-speciali)



[milano.biblioteche.it/ragazzi/npm](https://milano.biblioteche.it/ragazzi/npm)



# DIRECCIONES Y DATOS DE CONTACTO ÚTILES

- **SERVICIOS SANITARIOS**

Puedes encontrar toda la información sobre las ubicaciones y los horarios de apertura aquí:

[www.serviziterritoriali-asstmilano.it](http://www.serviziterritoriali-asstmilano.it)



- **PARA LA INSCRIPCIÓN EN EL SERVICIO NACIONAL DE SALUD, LA ELECCIÓN DEL MÉDICO DE CABECERA, Y LA ELECCIÓN DEL PEDIATRA**

es necesario reservar una cita en el sitio web:

<https://prenota.zerocoda.it/>



- **PARA RESERVAR EL ACCESO A LAS OFICINAS GESTIONADAS**

se puede pedir cita aquí:

si può prendere appuntamento qui:

<https://sportellovirtuale.ospedaleniguarda.it/#/queue/home>



# Orientación general

**WeMi** • Los espacios WeMi son puntos de encuentro y orientación donde encontrarás operadores especializados que te ayudarán a encontrar las soluciones de bienestar que mejor se adapten a tus necesidades y a las de tu familia.

## ZONA 1

- ▶ Piazza XXV Aprile, 2  
wemi.25aprile@comune.milano.it  
Tel. +39 329 8251588

## ZONA 2

- ▶ Via Eleonora Fonseca Pimentel, 5  
wemi.pimentel@comune.milano.it  
Tel. +39 344 0381677;  
+39 344 0284924;  
+39 344 0673299

## ZONA 3

- ▶ Via Sabaudia, 8  
wemi.loreto@comune.milano.it  
Tel. 02 66988437; 02 66988033;
- ▶ Via Crescenzago 56  
wemi.rizzoli@comune.milano.it  
Tel. 02 2506 2572

## ZONA 4

- ▶ Via Privata Cuccagna, 2/4  
wemi.cuccagna@comune.milano.it  
Tel. 02 83421008
- ▶ Via Piazzetta, 2  
wemi.piazzetta@comune.milano.it  
Tel. 02 55213838; +39 348 9753517
- ▶ Via Monteoliveto, 26  
emi.monteoliveto@comune.milano.it  
Tel. +39 342 1666707

## ZONA 5

- ▶ Via Saponaro, 36  
wemi.saponaro@comune.milano.it  
Tel. +39 340 8788083
- ▶ Via Lorenzo Valla, 25  
wemi.valla@comune.milano.it  
Tel. 02 82872896



## ZONA 6

- ▶ Via Rimini, 29  
wemi.rimini@comune.milano.it  
Tel. 02 84893234
- ▶ Via Antonio di Rudinì, 18  
wemi.voltri@comune.milano.it  
Tel. +39 342 1281107

## ZONA 7

- ▶ Via Giovanni Battista Rasario, 8/a  
wemi.figino@comune.milano.it  
Tel. 02 83551440
- ▶ Via Gabetti, 15/A  
wemi.cenni@comune.milano.it  
Tel. +39 346 883 4194

## ZONA 8

- ▶ Via Pacinotti, 8  
wemi.pacinotti@comune.milano.it  
Tel. 02 89919333;
- ▶ Via Capuana, 3  
wemi.capuana@comune.milano.it  
Tel. 02 84049001

## ZONA 9

- ▶ Via Ornato, 7  
wemi.ornato@comune.milano.it  
Tel. 02 66105593;
- ▶ P.zza Ospedale Maggiore, 3  
wemi.niguarda@comune.milano.it  
Tel. 02 66114333



## Orientación general

### LA RED DE ESPACIOS 1000 DÍAS

Servicios y espacios gratuitos para niños y niñas de entre 0 y 3 años junto con sus padres

**Qubi** • Qubi es un proyecto de bienestar territorial, orientación para los servicios y apoyo material puesto en marcha por el Ayuntamiento de Milán junto con asociaciones de barrio, parroquias y otros organismos públicos y privados de la ciudad. En estos momentos, la red QuBi se está reorganizando para ofrecer datos de contacto a las familias. Mientras tanto, puedes ponerte en contacto con las siguientes asociaciones de barrio que colaboran con el proyecto QuBi.

#### ZONA 2

##### ► Cooperativa Tempo per l'Infanzia

Orientación para los servicios 0-6, punto pediátrico y jardín de niños (en colaboración con UVI)

Via S. Erlembaldo 2, en la conserjería  
Lunes 9.30 - 12.30 horas, acceso libre  
vialemonza@ricettaqubi.it  
Tel. 351 3118876 oppure 351 8269944  
[www.temperlininfanzia.it](http://www.temperlininfanzia.it)



##### ► Espacio Libellula

Via Filippo Tommaso Marinetti 2  
esquina con Via Cavezzali  
Lunes de 10.00 a 12.30 horas,  
CON CITA PREVIA;  
Jueves de 14.00 a 16.30 horas,  
CON ACCESO LIBRE  
Tel. +39 345 1506300

##### ► UVI - Unione Volontari per l'Infanzia

Espacios de integración preescolar en  
**Tempo per l'Infanzia y Sos Bambini**  
Via Giulio Bechi 9

segreteria@unionevolontariperinfanzia.org  
Tel. 366 898 5581  
WhatsApp: +1 412 352 1080  
[www.unionevolontariperinfanzia.org](http://www.unionevolontariperinfanzia.org)



##### ► Villa Pallavicini

Via Meucci 3  
Miércoles de 14.00 a 18.00 horas y  
Viernes de 15.00 a 17.00 horas,  
CON ACCESO LIBRE

## ZONA 3

### ► SOS Villaggi dei Bambini

Espacio de reunión multifuncional  
(Palloncino Blu),  
masaje infantil y psicomotricidad  
Via Don Giovanni Calabria, 36  
(Oratorio Iglesia de San Gerolamo Emiliani)

programmi@sositalia.it  
Tel. 342 0444043

[www.sositalia.it/cosa-facciamo/  
in-italia/programmi/programma-milano](http://www.sositalia.it/cosa-facciamo/in-italia/programmi/programma-milano)



EN PROCESO DE APERTURA:

### ► Hub 0-6 Feltre

en el centro de Via Feltre 68/1

## ZONA 4

### ► Alchemilla

Talleres con niños y niñas de entre 0 y 6  
años y visitas a instituciones culturales

education@alchemillalab.it  
Tel. 349 4421654

[www.alchemillalab.it](http://www.alchemillalab.it)



### ► Fundación Guzzetti

Red de centros de atención  
privados concertados  
(presente en todos los municipios)

Tel. 02 40702441

PARA PONERSE EN CONTACTO CON LOS CONSULTORIOS,  
VISITE EL SITIO WEB

[www.fondazioneguzzetti.it](http://www.fondazioneguzzetti.it)



### ► Arché

Fiocchi en el Hospital Macedonio Melloni  
(y en los centros de atención de las zonas 4  
y 8) - orientación para los servicios y apoyo  
a los padres primerizos

fiocchi.sacco@gmail.com

Tel. 342 1169183 / 348 5595424

[www.arche.it](http://www.arche.it)



### ► En la zona 4, hay un Número único

que permite reservar citas con los  
operadores y las operadoras de las distintas  
asociaciones presentes en el territorio

Tel. +39 392 9242794

## Orientación general

### ZONA 5

#### ► Villaggio per Crescere a Milano

Espacio educativo para niños y niñas  
junto con sus padres

Via Nicola Palmieri 26

@villaggiopercrescere.it

Tel. 375 5420785

[www.villaggiopercrescere.it](http://www.villaggiopercrescere.it)



#### ► Impronta Associazione Onlus

Orientación para los servicios 0-6

simona.tonani@improntas.it

Tel. 335 5890077

[www.improntas.it](http://www.improntas.it)



#### ► ASST Santi Paolo e Carlo en colaboración con Crinali

Centro de salud y escucha para mujeres  
inmigrantes y sus hijos

**Hospital San Paolo**

(Sector D, Planta -2 “Ambulatori”,  
Sala 15bis)

Exámenes obstétricos, ginecológicos  
y pediátricos - entrevistas psicológicas  
y sociales con presencia de mediadores  
lingüísticos y culturales

Tel. 02 8918 1040

[www.criminali.org](http://www.criminali.org)



EN LA ZONA 5, TAMBIÉN PUEDES PONERTE  
EN CONTACTO CON:

#### ► Zero5

Laboratorio di Utopie Metropolitane  
Cooperativa Sociale;

simona.michelazzi@coopzero5.org



## ZONA 6

### ▶ Cooperativa Comunità del Giambellino

Orientación para los servicios 0-6 y escuela de italiano con espacio para niños/as

Via Gentile Bellini 6  
 permanomilano@giambellino.org  
 Tel. 345 592 2839

[www.giambellino.org](http://www.giambellino.org)



### ▶ ASST Santi Paolo e Carlo en colaboración con Crinali

Centro de salud y escucha para mujeres inmigrantes y sus hijos

#### Hospital San Carlo

(Planta -1, cerca del mostrador de recogida de informes)

Exámenes obstétricos, ginecológicos y pediátricos - entrevistas psicológicas y sociales con presencia de mediadores lingüísticos y culturales

Tel. 02 40222486

[www.criminali.org](http://www.criminali.org)



EN PROCESO DE APERTURA:

### ▶ Hub Vega en el centro de Via Lope de Vega 37

## ZONA 7

### ▶ Equa cooperativa

Orientación para los servicios 06

EN PROCESO DE APERTURA:

### ▶ Hub Baggio en el centro de

Via Anselmo da Baggio 56  
 info@equacooperativa.it  
 Tel. 02 35974500

[www.equacooperativa.it](http://www.equacooperativa.it)



## ZONA 8

### ▶ Spazio Mamme Quarto Oggiaro

Curso de italiano, actividades educativas y talleres, debate entre mujeres, orientación para los servicios

Piazza Capuana 3  
 spaziomammemilano@mitades.it  
 germogli@mitades.it  
 Tel. 392 8506497 oppure 392 4128882

### ▶ Spazio Mitades

Con propuestas educativas para el apoyo a la parentalidad

Via F. Giorgi,15 - Trenno  
 mitades@mitades.it

[www.mitades.it](http://www.mitades.it)



## Orientación general

### ZONA 8

#### ► Fundación Arché

Orientación para los servicios,  
recibe con reserva previa por teléfono en  
Via Cardinal Carlo Maria Martini, 12

O EN

#### ► Contesto

Via Satta 3 esquina con Via Gazzoletti  
permanomilano@arche.it  
fiocchi.sacco@gmail.com  
Tel. 342 8615332, oppure  
342 1169183 o  
348 5595424

[www.arche.it](http://www.arche.it)



En la zona 8, hay 3 números de teléfono  
para reservar citas con las organizaciones  
de barrio:

#### ► Quarto Oggiaro

Tel. +39 351 6818198  
Martes 10.00-13.00 horas

#### ► Gallaratese

Tel. +39 345 1552523  
Miércoles 14.00-17.00 horas

#### ► Villapizzone

Tel. +39 333 2683456  
Viernes 10.00-13.00 horas

### ZONA 9

#### ► Mitades Fiocchi in ospedale Niguarda

Orientación para los servicios y apoyo  
a los padres primerizos  
Hospital Niguarda - Sector B 2ª planta -  
fuera del departamento de obstetricia  
fiocchi.niguarda@mitades.it  
Tel. 392 6914255



**POR TODA LA CIUDAD:**

► **Caritas Ambrosiana**

Coordina a los voluntarios de las numerosas parroquias de la ciudad que cuentan con un Centro de Escucha

Tel. 02 760371

PUEDES ENCONTRAR EL MÁS CERCANO EN ESTE ENLACE:

[www.caritasambrosiana.it](http://www.caritasambrosiana.it)



► **Il Centro di Aiuto alla Vita - CAV**

Via Tonezza 3  
Tel. 02 48701502

► **L'Armadio Magico**

GESTIONADO POR VILLA PALLAVICINI

Para materiales (ropa, accesorios y otros) para la primera infancia

Via del Ricordo 1

► **Il Pane quotidiano**

Distribuye raciones alimentarias todas las mañanas (de lunes a viernes, de 9.00 a 11.00 horas) de forma gratuita y sin distinción en:

**ZONA 2**

Viale Monza 335

**ZONA 5**

Viale Toscana 28

[www.reteantiviolenzamilano.it](http://www.reteantiviolenzamilano.it)



# Centros antiviolencia

## ► Fundación Somaschi

Piazza XXV Aprile 2  
Tel. 329 5870862

## ► SVSeD

**Soccorso Violenza Sessuale e Domestica,  
Ayuda contra la violencia sexual y  
doméstica**

Via della Commenda 12  
(sala de urgencias de la Clínica Mangiagalli)

Tel. 02 39628739, 380 8623364;

PARA URGENCIAS

Tel. 02 55038585.

## ► Se.D. - Servizio Disagio Donne

Caritas Ambrosiana  
Piazza S. Giorgio 2

Tel. 02 76037352  
337 1175658

donne@farsiprossimo.it

## ZONA 3

### ► Centro antiviolencia “Mai da Sole”

Via Giuseppe Marotta 8  
Tel. 02 21786390  
maidasole@ceasmarotta.it

### ► Centro antiviolencia “Ersilia Bronzini”

Via Giovanni Pacini 20  
Tel. 331 6405349  
centroantiviolenza@asilomariuccia.com

## ZONA 4

### ► CADMI - Casa delle donne maltrattate (Casa de mujeres maltratadas)

Via Piacenza 14  
Tel. 02 55015519

### ► Cerchi d'acqua (para apoyo psicológico)

Via Verona 9  
Tel. 02 58430117  
info@cerchidacqua.org

### ► C.A.S.D. CENTRO ASCOLTO SOCCORSO DONNA (CENTRO DE ESCUCHA Y AYUDA PARA MUJERES)

Presidio San Carlo

Via Pio II n.3  
Bloque C - Entresuelo

Tel. 335 6589806  
soccorso.donna.hsc@asst-santipaolocarlo.it

## ZONA 9

### ► Telefono Donna (Teléfono Mujer)

Piazza Ospedale Maggiore 3  
Tel. 02 64443043  
02 64443044  
info@telefonodonna.it



► **CENTRI MILANO DONNA  
(CENTROS DE LA MUJER DE MILÁN)**

son centros comunitarios, de información y ayuda, abiertos a todas las mujeres, incluidas las que se encuentran en situaciones de violencia doméstica.

Puedes encontrarlos en las siguientes direcciones:

**ZONA 2**

- Via Sant'Uguzzone 8  
Tel. 375 8512299

**ZONA 3**

- Via Narni 1 (patio interno del palacio)  
Tel. 02 64443044  
327 5432268

**ZONA 4**

- Via Oglia 18  
(dentro del Ayuntamiento, 5ª planta)  
Tel. 327 4141611

**ZONA 5**

- Via Savoia 1  
Tel. 351 3039149

**ZONA 6**

- Viale Faenza 29  
Tel. 02 25137998

**ZONA 7**

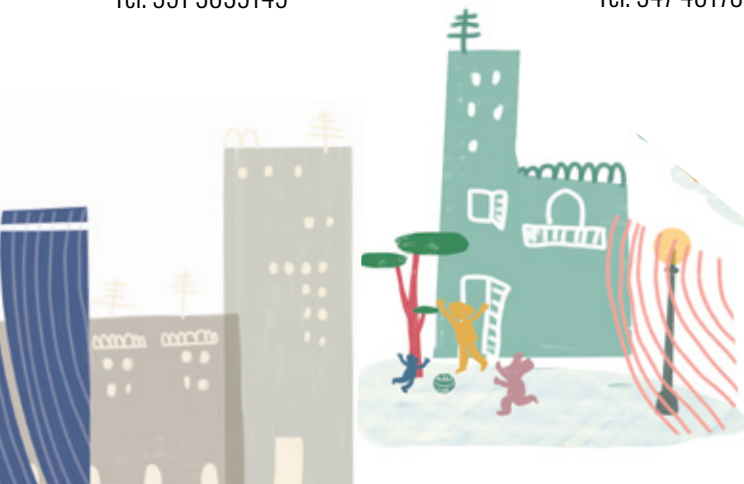
- Via Lamennais 5  
Tel. 335 8192047

**ZONA 8**

- Via Consolini 4  
Tel. 375 6324205

**ZONA 9**

- Via Ciriè 9  
Tel. 347 4017820



# Ventanillas jurídicas

## ZONA 1

### ▶ AVVOCATI DI STRADA – MILANO

RECIBEN CON CITA PREVIA POR TELÉFONO EN:

#### ▶ Centro cultural San Fedele

Via Ulrico Hoepli 3  
(todos los jueves del mes, de 14 a 16 horas)

y en Via Angelo Mosso n. 3  
(todos los últimos sábados del mes,  
abogados, de 10 a 13 horas)

Tel. +39 389 4355596  
milano@avvocatodistrada.it

## ZONA 2

### ▶ Associazione Accogliersi

[www.accogliersi.wordpress.com](http://www.accogliersi.wordpress.com)



### ▶ CUB

Viale Lombardia, 20  
2 planta

Tel. 02 70631804  
info@cub.it  
331patronato@gmail.com

<https://cubmilano.org/contatti/>



### ▶ Caritas - SAI Servizio Accoglienza Immigrati (Servicio de Acogida de Inmigrantes)

Via Galvani, 16 - Tel. 02 67380261  
sai@caritasambrosiana.it

[caritasambrosiana.it/aree-di-bisogno/stranieri/sai](http://caritasambrosiana.it/aree-di-bisogno/stranieri/sai)



### ▶ Wemi inclusione

Via Sammartini 120  
Tel. 020202 - TECLA 4.1.3

[wemi.infostranieri@comune.milano.it](mailto:wemi.infostranieri@comune.milano.it)

[wemi.comune.milano.it/inclusione/](http://wemi.comune.milano.it/inclusione/)



### ▶ Casa della Carità

Via Brambilla 8  
con cita previa por teléfono  
de lunes a viernes, de 9.00 a 13.00 horas  
y de 14.00 a 17.00 horas  
Tel. 340 1264360

## ZONA 5

### ▶ Naga

Via Zamenhof 7/A - Tel. 02 58102599

[www.naga.it/attivita/sportello-immigrazione](http://www.naga.it/attivita/sportello-immigrazione)



**ZONA 6**

▶ **Nefida**

Via Luigi Mengoni, 3

Tel. 02 48303318

info@fondazioneonginorigoldi.it

<https://www.comunitanuova.it/nefida-sportello-legale/>



**ZONA 7**

▶ **Legal Clinics**

(Clínicas Jurídicas)

Via Gigante, frente a la casa número 5  
(martes y jueves de 9.30 a 17.30 horas)

legalclinics.sansiro@gmail.com

ITINERANTE

▶ **EMERGENCY Sportello Sociale Nessuno Escluso (Ventanilla social de emergencia sin excluir ninguna)**

Para reservar una cita, llama de lunes a viernes de 9.30 a 16.30 horas

Tel. 02 86316890

• LUNES:

**ZONA 3**

▶ Via Vitti 17

• MARTES

**ZONA 6**

▶ Via Odazio 9

• MIÉRCOLES:

**ZONA 8**

▶ Via degli Ailanti,

DENTRO DEL PARQUE TESTORI

POSTE N° 6

• JUEVES:

**ZONA 4**

▶ Via Emilio Faà di Bruno 1

• VIERNES:

**ZONA 2**

▶ Via Giacosa 44,  
ENTRADA PARCO TROTTER

• SÁBADO:

**SEMANA 1 • ZONA 4**

▶ Via Guido Ucelli di Nemi  
(ESQUINA VIA MONTEOLIVETO Y  
VIA CARLO PAREA)

**SEMANA 2 • ZONA 7**

▶ Piazza Selinunte

**SEMANA 3 • ZONA 5**

▶ Via Lelio Basso 7

**SEMANA 4 • ZONA 4**

▶ Via Anselmo da Baggio  
(FRENTE A LAS DUCHAS PÚBLICAS)



# Escuela de italiano para extranjeros

Puedes obtener un certificado de conocimiento del idioma italiano y un diploma de primer nivel en el **CPIA - Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti (Centro Provinciale de Educación para Adultos)**, que está presente en todos los municipios:

## ZONA 1:

- ▶ Via Cavalieri (Via Anco Marzio 9)

## ZONA 2

- ▶ CPIA - Via Pontano 43

## ZONA 4

- ▶ CPIA - Viale Campania 8
- ▶ CPIA - Via Colletta 51

## ZONA 5

- ▶ CPIA - Via Heine 3

## ZONA 6

- ▶ CPIA - Via Scrosati 3

## ZONA 8

- ▶ CPIA - Via Satta 23

## ESCUELAS DE ITALIANO ABIERTAS A TODOS Y TODAS

(INCLUIDAS LAS PERSONAS SIN PERMISO DE RESIDENCIA)

- **Milano Italiano Stranieri**  
[www.milano.italianostranieri.org/](http://www.milano.italianostranieri.org/)



OPPURE

- **Rete Scuole Senza Permesso**  
[www.scuolesenzapermesso.org](http://www.scuolesenzapermesso.org)



## ZONA 1

- ▶ **Binari**  
Via Marsala, 8  
Tel. 02 45491072
- ▶ **Parlami-Volontari Francescani**  
Via della Moscova 6  
Tel. 02 91159129
- ▶ **Casa delle Donne**  
Via Marsala 8  
Tel. 338 8880504



## ZONA 2

- ▶ **Abareka nandre**  
Via Venini 34  
Tel. 347 5213205
- ▶ **Binari**  
Via Privata Miramare 9  
Tel. 02 45491072
- ▶ **Amici del Parco Trotter**  
Parco Trotter,  
Pabellón Zadra-Centro Multicultural
- ▶ **Casa della Carità**  
Via Francesco Brambilla 10  
Tel. +39 389 0588043
- ▶ **Sanata Maria Beltrade**  
Via Nino Oxilia 10
- ▶ **Leoncavallo**  
Via Watteau 7

## ZONA 3

- ▶ **Penny Wirton**  
Via Pinturicchio 35  
Tel. 348 7834571

## ZONA 4

- ▶ **Babalena al CIQ**  
Via Fabio Massimo 19  
Tel. 329 9351145 - 346 0856391  
02 36594977
- ▶ **Liberatutti**  
Via Ludovico Muratori, 43
- ▶ **Italiano per tutti**  
Via Mincio 23  
Via Bessarione 25  
Tel. 370 3497563

## ZONA 5

- ▶ **FILEF Lombardia**  
Via Giovanni Bellezza 16  
Tel. 333 4286047

## ZONA 6

- ▶ **Asociación Arcobaleno**  
Via S. Cristoforo 3  
Tel. 02 89400383
- ▶ **Le radici e le ali**  
Via Angelo Inganni 54  
Tel. 388 4125615
- ▶ **Naga Har**  
Via Ettore Ponti 21  
Tel. 02 3925466



## Escuela de italiano para extranjeros

### ZONA 7

▶ **Dimensioni diverse**

Via Due Giugno 4  
Tel. 02 4598701

▶ **Fabbrica Utopie**

Via Pistoia 10  
Tel. 346 8328680

▶ **Cactus**

Via Lucca 52  
Tel. 370 3734871

### ZONA 8

▶ **Escuela de Idiomas  
Abba Abdoul Guibre (Patio)**

Piazza Stuparich 18

▶ **Escuela Porto di mare**

Via Procaccini 4,  
Fabbrica del Vapore, unidad 1  
Tel. 335 6834159  
331 4435314

▶ **Vnki school**

Via Gaetano Prevati 8  
Tel. 338 1136403

### ZONA 9

▶ **la Tenda**

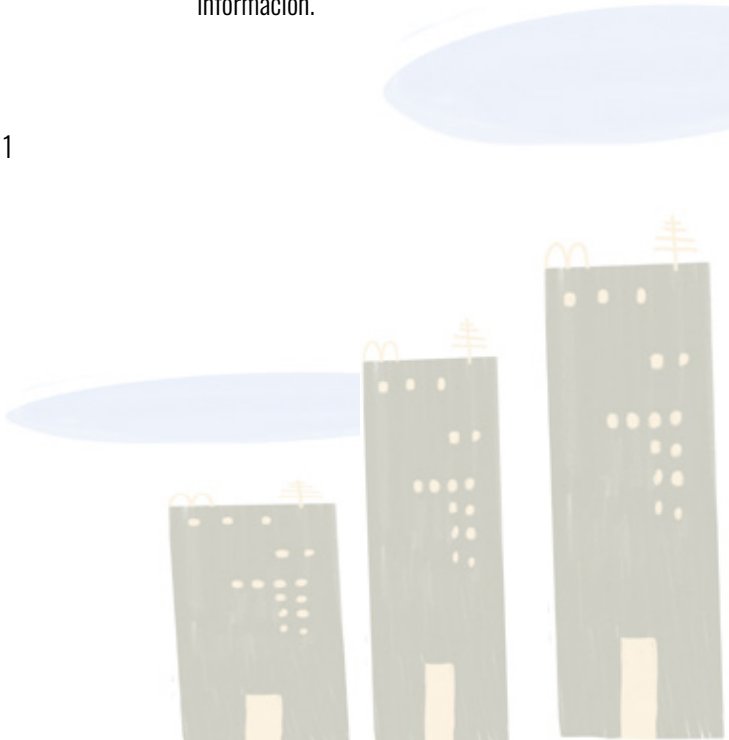
Via Livigno 11  
c/o Istituto Marelli

Tel. 3500362983  
3343320693

▶ **Todo Cambia**

Piazza San Giuseppe 12  
Tel. 320 4649155  
351 1118471  
351 7433635

Algunas de estas escuelas ofrecen la posibilidad de llevar a tus niños y niñas; ponte en contacto con ellas para obtener más información.



**ESCUELAS DE IDIOMAS  
QUE TAMBIÉN OFRECEN TALLERES Y  
ZONAS DE JUEGO PARA NIÑOS Y NIÑAS**

**ZONA 1**

▶ **Fundación IBVA**

Via S. Croce 15  
Tel. 02 49524600  
scuola.italianopertutti@ibva.it

**ZONA 2**

▶ **Villa Pallavicini**

v. Meucci 3  
Tel. 02 2565752

**ZONA 4**

▶ **Spazio Donna WeWorld Corvetto**

Via Romilli 4 s  
Tel. 345 1887625  
spaziodonna@weworld.it

▶ **Asociación Luisa Berardi ODV**

Via degli Etruschi 5  
Tel. 349 5432103  
328 6241767  
alb@luisaberardi.org

▶ **Centro Italiano Femminile**

Viale Lazio 20  
Tel. 02 54100336  
cifmilano@libero.it

▶ **Scuola Popolare di Italiano per Stranieri  
di Rogoredo**

c/o la Parrocchia Sacra Famiglia  
in Rogoredo  
Via Monte Peralba 15  
Tel. 339 2071325

**ZONA 5**

▶ **Casa per la Pace Milano APS**

Via Marco d'Agrate 11  
GRUPOS MIXTOS DE HOMBRES Y MUJERES;  
Tel. 02 55230332  
info@casaperlapacemilano.it

**ZONA 6**

▶ **Cooperativa Comunità del Giambellino**

Via Gentile Bellini 6  
Tel. 345 592 2839  
giambellino@giambellino.org

## Escuela de italiano para extranjeros

### ZONA 7

▶ **ITAMA - Italiano para mamme**

Piazzale Segesta 11  
Tel. 348 535021

### ZONA 8

▶ **Mamme a scuola**

Via Dolci, Via Bodio  
Via Mac Mahon  
(TAMBIÉN EN LA ZONA 7, EN VIA CENNI)

Tel. 329 2431921  
whatsapp +39 392 555 7724  
mammeascuola@gmail.com

▶ **Alfabeti Onlus**

Via Filippo Abbiati 14  
info@alfabetionlus.org

### ZONA 9

▶ **Diapason**

Via Volturno 26  
y Via Ciriè 9  
Tel. 02 26000270

▶ **Progetto Integrazione**

Via Volturno 30  
Tel. 02 66986000

MÁS LUGARES

▶ **No Walls**

info@nowalls.it  
[www.nowalls.it](http://www.nowalls.it)



# Biblioteche pubbliche

Ofrecen muchos servicios, incluidas lecturas para niños muy pequeños.  
Este es el sitio donde puedes encontrar información:

[www.milano.biblioteche.it](http://www.milano.biblioteche.it)



A continuación, figuran las direcciones de cada zona:

## ZONA 1

### ▶ Sormani Spazio Young

Corso di Porta Vittoria 6  
Tel. 02 88465008

### ▶ Vigentina

Corso di Porta Vigentina 15  
Tel. 02 88465798

## ZONA 2

### ▶ Crescenzago

Viale Don Orione 19  
Tel. 02 88465808

### ▶ Zara

Viale Zara 100  
Tel. 02 88462823

## ZONA 3

### ▶ Valvassori Peroni

Via Valvassori Peroni 56  
Tel. 02 88465095

## ZONA 4

### ▶ Calvairate

Piazzale Martini 4  
Tel. 02 88465801

### ▶ Oglio

Oglio 18  
Tel. 02 88445030

## ZONA 5

### ▶ San Cristoforo

Via Fra Cristoforo 6  
Tel. 02 88465806

### ▶ Chiesa Rossa

Via San Domenico Savio 3  
Tel. 02 88465991

## ZONA 6

### ▶ Sant'Ambrogio

Via San Paolino 18  
Tel. 02 88465814

## Biblioteas públicas

### ZONA 7

#### ▶ Baggio

Via Pistoia 7  
Tel. 02 88465804

#### ▶ Harar

Via Albenga 2  
Tel. 02 88465810

### ZONA 8

#### ▶ Accursio

Piazzale Accursio 5  
Tel. 02 88464300

#### ▶ Quarto Oggiaro

Via Otranto esquina Via Carbonia  
Tel. 02 88465813

#### ▶ Villapizzone

Via Ferrario Grugnola 3  
Tel. 02 88465815

### ZONA 9

#### ▶ Affori

Viale Affori 21  
Tel. 02 884 62526

#### ▶ Cassina Anna

Via S. Arnaldo 17  
Tel. 02 88465800

#### ▶ Dergano Bovisa

Via Balducci 76  
Tel. 02 88465807



# Museos y entretenimiento

Todos los museos de Milán son gratuitos para niñas y niños de entre cero y seis años de edad, y el primer domingo de cada mes también lo son para todos y todas. Puedes encontrar más información en el sitio web:

- **Comune di Milano**  
[www.comune.milano.it/aree-tematiche/cultura/musei-e-spazi-espositivi-le-sedi](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/cultura/musei-e-spazi-espositivi-le-sedi)



0

- **Museo City**  
[www.museocity.it/insights](http://www.museocity.it/insights)
- **Milano per i bambini**  
[www.milanoperibambini.it/](http://www.milanoperibambini.it/)



## TE RECOMENDAMOS:

- **Acuario di Milano**  
V.le Gadio, 2
- **Museo di Storia Naturale (Museo de Historia Natural)**  
Corso Venezia, 55
- **MuBa - Museo dei Bambini**  
Via Enrico Besana 12
- **BAM - Biblioteca degli Alberi (La Biblioteca de los Árboles)**

## ALGUNOS MUSEOS DE LA CIUDAD:

- **Museo Poldi Pezzoli**  
[www.museopoldipezzoli.it](http://www.museopoldipezzoli.it)



- **Ambrosiana**  
[www.ambrosiana.it](http://www.ambrosiana.it)



- **Pinacoteca di Brera**  
[www.pinacotecabrera.org](http://www.pinacotecabrera.org)



- **Fondazione Achille Castiglioni**  
[www.fondazioneachillecastiglioni.it/visite](http://www.fondazioneachillecastiglioni.it/visite)



## TEATRO PARA NIÑOS Y NIÑAS:

- **Teatro del buratto**  
[www.teatrodellburatto.com](http://www.teatrodellburatto.com)
- **Spazio Teatro 89**  
[www.spazioteatro89.org](http://www.spazioteatro89.org)



# Sitografía

- Asociación Cultural de Pediatras  
[www.acp.it](http://www.acp.it)
- Caritas Italiana  
[www.caritas.it](http://www.caritas.it)
- Centro Nacional de Documentación y Análisis para la Infancia y la Adolescencia  
[www.minori.gov.it](http://www.minori.gov.it)
- Centro de Salud Infantil  
[www.csbonlus.org](http://www.csbonlus.org)
- Departamento de Igualdad de Oportunidades  
[www.pariopportunita.gov.it](http://www.pariopportunita.gov.it)
- Departamento de Políticas para la Familia  
[www.famiglia.governo.it](http://www.famiglia.governo.it)
- D.I.RE (Mujeres en red contra la violencia)  
[www.direcontrolaviolenza.it](http://www.direcontrolaviolenza.it)
- Educazione al digitale  
[www.educaredigitale.it/](http://www.educaredigitale.it/)
- Instituto Superior de Sanidad  
[www.epicentro.iss.it/materno/](http://www.epicentro.iss.it/materno/)
- 4e - Parent  
[www.4e-parentproject.eu](http://www.4e-parentproject.eu)
- Grupo de Trabajo para la Convención sobre los Derechos del Niño y del Adolescente  
[www.gruppocrc.net](http://www.gruppocrc.net)



- Ministerio de Sanidad  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



- Ministerio de Educación y Mérito  
[www.miur.gov.it](http://www.miur.gov.it)



- Nati per leggere (Nacidos para leer)  
[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)



- Nati per la musica (Nacidos para la música)  
[www.natiperlamusica.org](http://www.natiperlamusica.org)



- Nurturing Care Framework  
<https://nurturing-care.org/>



- Organización Mundial de la Salud – OMS  
[www.who.int](http://www.who.int)



- Rete Zero-Sei - Save the Children  
[www.retezerosei.savethechildren.it](http://www.retezerosei.savethechildren.it)



- Save the Children  
[www.savethechildren.it](http://www.savethechildren.it)



- Sociedad Italiana de Pediatría  
[www.sip.it](http://www.sip.it)



- Unicef  
[www.unicef.it](http://www.unicef.it)



- UPPA Magazine  
[www.uppa.it](http://www.uppa.it)





**EccoMI**

Nosotros en Save the Children queremos  
que cada niña y cada niño tenga un futuro.

Trabajamos cada día con pasión,  
determinación y profesionalismo  
en Italia y en el resto del mundo  
para dar a las niñas y los niños  
la oportunidad de nacer y crecer sanos,  
recibir una educación y ser protegidos.

Cuando estalla una emergencia,  
somos de los primeros en llegar  
y de los últimos en irnos.

Colaboramos con realidades locales y socios  
para crear una red que nos ayude  
a satisfacer las necesidades de los menores,  
garantizar sus derechos y escuchar su voz.

Mejoramos concretamente la vida  
de millones de niñas y niños,  
incluidos los más difíciles de alcanzar.

**Save the Children, desde hace más de 100 años,  
es la organización internacional independiente  
más importante que lucha por salvar  
a las niñas y los niños en riesgo  
y garantizarles un futuro.**



**Save the Children**

**Save the Children Italia ETS**

Piazza di San Francesco di Paola, 9  
00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

fax: (+39) 06.4807.0039

email: [info.italia@savethechildren.org](mailto:info.italia@savethechildren.org)

web: [savethechildren.it](http://savethechildren.it)