

## Embarazo y bebés

## Programas para padres y familia

## Cuidado de niños

## Educación

## Social, emocional y conductual

## Servicios de salud

## Nutrición y bancos de alimentos

## Otros servicios y recursos comunitarios

**Programa sobre el nacimiento y de acompañamiento a los padres** –Arte de ser madre Ottawa  
613-728-1839  
[www.mothercraft.com/prenatal\\_parent/BPCP.php](http://www.mothercraft.com/prenatal_parent/BPCP.php)

**Programa canadiense de nutrición prenatal / Buns in the oven (Bollos en el horno)**  
613-749-4584 x736  
<http://www.ottawayoungparents.com/buns-in-the-oven/>

**OPCIONES Primer lugar**  
613-228-7475  
[www.firstplaceoptions.ca](http://www.firstplaceoptions.ca)

**Liga canadiense de la Leche – Apoyo a la lactancia**  
1-800-665-4324  
[www.llc.ca](http://www.llc.ca)

**Programa Las madres**  
[www.themothersprogram.ca/](http://www.themothersprogram.ca/)

**Lactancia Ottawa**  
[www.ottawabreastfeeds.ca/](http://www.ottawabreastfeeds.ca/)

**\*Centro de esperanza Bethany**  
613-725-1733  
[www.bethanyhopecentre.org/](http://www.bethanyhopecentre.org/)  
**\*Servicios para la familia de Ottawa**  
613-725-3601  
[www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org)

**\*Centros de Ontario para los primeros años (Ottawa)**  
1-866-821-7770  
<http://www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html>

**\*Centro chino de servicios comunitarios de Ottawa**  
613-235-4875  
[www.ocsc.org](http://www.ocsc.org)

**\*Centro de recursos para padres**  
613-565-2467  
[www.parentresource.ca](http://www.parentresource.ca)

**Ser padres en Ottawa 613-PARENTS 613-727-3687**  
**Página Facebook:**  
[facebook.com/parentingottawa](https://www.facebook.com/parentingottawa)

**Portal interactivo Web:**  
[www.parentingottawa.com](http://www.parentingottawa.com)

**Centros para padres y de alfabetización familiar**  
[www.edu.gov.on.ca/eng/parents/pflc.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/parents/pflc.html)

**\*Hogar de St. Mary**  
613-749-2491  
[www.stmaryshome.com](http://www.stmaryshome.com)

**Servicios a las familias católicas de Ottawa**  
613-233-8478  
[www.cfsottawa.ca](http://www.cfsottawa.ca)

**Servicios a las familias judías Ottawa**  
613-722-2225  
[www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)

**Centro somalí de servicios a la familia**  
613-526-2075  
[www.scfsottawa.org](http://www.scfsottawa.org)

**Red de recursos de proveedores de cuidado infantil**  
613-749-5211  
[www.ccpn.com](http://www.ccpn.com)  
**Registro y lista de espera para guarderías**–Ciudad de Ottawa  
3-1-1 → Idioma → 4  
[www.onehstn.com/Ottawa](http://www.onehstn.com/Ottawa)

**Servicios de apoyo a la integración de los niños**  
613-736-1913 x244  
[www.afchildcare.on.ca/cissee.html](http://www.afchildcare.on.ca/cissee.html)

**Red de guarderías en medio hogareño autorizadas**  
[www.lhccn.ca/index-en.html](http://www.lhccn.ca/index-en.html)

**Comienzo anticipado aborígen Makonsag**  
613-724-5844  
[www.makonsag.ca](http://www.makonsag.ca)

**Comienzo anticipado Ottawa Carleton Asociación de escuelas maternas**  
[www.ochap.ca/web/](http://www.ochap.ca/web/)

**\*Centro infantil Inuit de Ottawa**  
613-744-3133  
[www.ottawainuitchildrens.com/](http://www.ottawainuitchildrens.com/)

**Minwaashin Lodge**  
613-741-5590  
[www.minlodge.com](http://www.minlodge.com)

**Guardería casual/a tiempo parcial**–El arte de ser madre Ottawa  
613-728-1839  
[www.mothercraft.com/early\\_learning/Respite.php](http://www.mothercraft.com/early_learning/Respite.php)

**Escuela maternal del jueves**  
613-736-1913 x231  
[www.afchildcare.on.ca/en/licensed-child-care/thursdays-child-nursery-school/](http://www.afchildcare.on.ca/en/licensed-child-care/thursdays-child-nursery-school/)

**Comisión escolar del distrito Ottawa Carleton**  
613-721-1820  
[www.ocdsb.ca](http://www.ocdsb.ca)  
Herramienta de localización de escuelas  
[www.ocdsb.ca/sch/sl/Page/SchoolLocatorMap.aspx](http://www.ocdsb.ca/sch/sl/Page/SchoolLocatorMap.aspx)

**Comisión escolar católica de Ottawa**  
613-224-2222  
[www.ocsb.ca](http://www.ocsb.ca)  
Herramienta de localización de escuelas:  
<http://schoollocator.ocsb.ca:8081/Eligibility.aspx?Page=School>

**Comisión de escuelas católicas del centro-este**  
613-744-2555  
[www.ecolecatholique.ca](http://www.ecolecatholique.ca)  
Herramienta de localización de escuelas:  
<https://www.ctso.ca/Eligibility.aspx?Page=School>

**Comisión de escuelas públicas del este de Ontario**  
613-742-8960  
[www.cepeo.on.ca](http://www.cepeo.on.ca)  
Herramienta de localización de escuelas:  
<https://www.ctso.ca/Eligibility.aspx?Page=School>

**La Federación de padres que enseñan de Ontario**  
[www.ontariohomeschool.org](http://www.ontariohomeschool.org)

*Por favor nótese que las cuatro comisiones escolares representan solo a escuelas públicas.*

**Asociación canadiense de salud mental de Ottawa**  
613-737-7791  
[www.ottawa.cmha.ca](http://www.ottawa.cmha.ca)  
**Programa de autismo de CHEO**  
613-249-9355  
[www.cheo.on.ca/en/autism](http://www.cheo.on.ca/en/autism)

**\*Centro infantil Cruce de caminos**  
613-723-1623  
[www.crossroadschildren.ca](http://www.crossroadschildren.ca)

**Asociación de problemas de aprendizaje de Ottawa**  
613-567-5864  
[www.ldaottawa.com](http://www.ldaottawa.com)

**Asociación de Ottawa-Carleton para personas con discapacidades del desarrollo**  
613-569-8993  
[www.ocapdd.on.ca](http://www.ocapdd.on.ca)

**\*Centro de tratamiento infantil de Ottawa (programa preescolar disponible)**  
613-737-0871  
[www.octc.ca](http://www.octc.ca)

**Casa de rotarios de Ottawa**  
613-236-3200  
[www.rotaryhome.on.ca](http://www.rotaryhome.on.ca)

**Servicio de coordinación para personas con discapacidades del desarrollo**  
613-748-1788  
[www.scscottawa.on.ca](http://www.scscottawa.on.ca)

**Oficina de servicios para la juventud de Ottawa – Línea de crisis**  
613-260-2360  
[www.yvb.on.ca/](http://www.yvb.on.ca/)

**Pacientes psiquiátricos sobrevivientes de Ottawa**  
613-567-4379  
[www.pso-ottawa.ca](http://www.pso-ottawa.ca)

**Clínica de audiología de CHEO**  
613-737-7600  
[www.cheo.on.ca/En/audiology](http://www.cheo.on.ca/En/audiology)  
**Programa de intervención temprana para personas ciegas o de escasa visión**  
613-688-3979 x3331  
[www.pgchc.com/children-family-services/blind-low-vision](http://www.pgchc.com/children-family-services/blind-low-vision)

**Instituto nacional canadiense para ciegos – Programa de intervención temprana**  
1-800-563-2642  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

**\*Hospital para niños de Ontario del este (CHEO)**  
613-737-7600  
[www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)

**Programa de audición del infante**  
613-688-3979 x3453  
1-866-HEAR-IHP  
[www.pgchc.com/children-family-services/infant-hearing-program](http://www.pgchc.com/children-family-services/infant-hearing-program)

**Programa preescolar de habla y lenguaje First Words Primeras palabras**  
613-688-3979 x3434  
[www.firstwords.ca](http://www.firstwords.ca)

**Conexión a cuidados de la salud**  
1-800-445-1822  
[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

**Oficina de servicios para la juventud de Ottawa – Línea de crisis**  
613-260-2360  
[www.yvb.on.ca/](http://www.yvb.on.ca/)

**Pacientes psiquiátricos sobrevivientes de Ottawa**  
613-567-4379  
[www.pso-ottawa.ca](http://www.pso-ottawa.ca)

**Sonrisas saludables Ontario**  
Salud pública Ottawa  
613-580-6744  
[www.ottawa.ca/dental](http://www.ottawa.ca/dental)

**Sociedad dental de Ottawa**  
613-523-4185  
[www.ottawadentalsociety.org](http://www.ottawadentalsociety.org)

**Centro de salud sexual**  
Salud pública Ottawa  
613-234-4641  
[www.ottawa.ca/en/residents/public-health/sexual-health/sexual-health-centre](http://www.ottawa.ca/en/residents/public-health/sexual-health/sexual-health-centre)

**Centro de apoyo en caso de agresiones sexuales**  
613-234-2266  
[www.sascottawa.com](http://www.sascottawa.com)

**Telesalud Ontario**  
1-866-797-0000  
[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/telehealth/](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/telehealth/)

**\*Centro Wabano para la salud de los aborígenes**  
613-748-5999  
[www.wabano.com](http://www.wabano.com)

**Sociedad canadiense de la audición Ottawa**  
613-521-0509  
[www.chs.ca](http://www.chs.ca)

**Programa comunitario de consejería sobre la alimentación**  
Salud pública Ottawa  
613-580-6755 x23574  
[www.ottawa.ca/en/residents/public-health/healthy-living/community-food-advisor-program](http://www.ottawa.ca/en/residents/public-health/healthy-living/community-food-advisor-program)

**Comer bien Ontario**  
1-877-510-5102  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

**Caja de alimentos saludables**  
613-860-6767  
[www.ottawagoodfoodbox.ca](http://www.ottawagoodfoodbox.ca)

**Banco de alimentos Kosher**  
Servicios para familias judías Ottawa  
613-722-2225  
[www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)

**Evaluación NutriSTEP® Salud pública Ottawa**  
613-580-6744  
[www.ottawa.ca/en/residents/public-health/nutristep/](http://www.ottawa.ca/en/residents/public-health/nutristep/)

**Banco de alimentos de Ottawa**  
613-745-7001  
[www.ottawafoodbank.ca](http://www.ottawafoodbank.ca)

**Sadaqa Food Bank (Halal)**  
613-680-5679  
[www.sadaqafoodbank.net](http://www.sadaqafoodbank.net)

**Consejo multiconfesional de la región de la capital**  
[www.cricottawacirc.ca](http://www.cricottawacirc.ca)

**\*La Sociedad de protección de la niñez**  
613-747-7800  
[www.casott.on.ca](http://www.casott.on.ca)

**\*Centros de salud y recursos comunitarios**  
[www.coalitionottawa.ca](http://www.coalitionottawa.ca)

**\*Minwaashin Lodge**  
613-741-5590  
**Línea de crisis:**  
613-789-1141  
[www.minlodge.com](http://www.minlodge.com)

**Centro de información para los recién llegados**  
613-788-5001  
[www.ymcaywca.ca/Adults/newcomerservices/nic](http://www.ymcaywca.ca/Adults/newcomerservices/nic)

**\*Centro Youville**  
613-231-5150  
[www.youvillecentre.org](http://www.youvillecentre.org)

**Bereaved Families of Odawa (Deudos de Ontario Región de Ottawa)**  
613-567-4278  
[www.bfo-ottawa.org](http://www.bfo-ottawa.org)

**TAMBIÉN PUEDE LLAMAR AL:**  
*Servicios disponibles en diversos idiomas*

211 – Información y derivación de servicios de salud, del gobierno, sociales y comunitarios  
311 – Línea para servicios municipales como reparación de caminos, recojo de basura, servicios de vivienda, parques y recreo, guardería, libro móvil, refugios de emergencia

El asterisco (\*) indica las agencias de servicios múltiples

*Puede encontrar en línea esta lista de recursos y servicios de toda la ciudad y listas específicas para cada vecindario en:*  
[www.ottawabeststart.com](http://www.ottawabeststart.com) y [www.parentresource.ca](http://www.parentresource.ca)

Para mayor información: [information@parentresource.ca](mailto:information@parentresource.ca)

613-565-2467 x222