



# New Jersey WIC

## Consejos de bienestar para mujeres

La vida puede volverse complicada, sobre todo cuando estás embarazada o cuidando de un bebé. Recuerda que cuando cuidas de ti misma, estarás lista para cuidar de los demás.

## Practica el autocuidado

Cuidar de una misma ayuda a sentirse bien tanto a nivel físico como emocional. Sigue estos consejos simples para sentirte lo mejor posible.



### Si acabas de tener un bebé:

- Sé amable contigo misma durante la recuperación, sobre todo durante el primer año.
- Dormir es fundamental; haz del descanso una prioridad.
- Tómate descansos; no se puede estar alerta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### Si te encuentras en el periodo entre embarazos:

- Mantén un peso saludable para tu próximo embarazo.
- Mantén tus hábitos saludables y los de tu familia.
- Equilibra el descanso con la actividad física para ayudar a controlar el estrés.

### Si te estás preparando para tu próximo embarazo:

- Consume ácido fólico todos los días.
- Come sano y haz actividad física para subir de peso a un ritmo saludable.
- Adopta buenos hábitos de sueño.
- Conoce tu estado en cuanto al VIH.
- Abandona los hábitos poco saludables como el consumo de tabaco, drogas y alcohol.
- Ten previsto un mayor autocuidado durante el “4.º trimestre” (los 3 primeros meses después del embarazo).



**Sé consciente de cómo te sientes. Adapta el autocuidado a tus necesidades en constante cambio. Cuando te sientes triste, cansada o estresada, es posible que necesites más autocuidado.**

## Consume suficiente ácido fólico



**¿Sabías que el 42 % de los embarazos no son planeados?** Por eso, todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar un suplemento de multivitaminas con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.

Acostúmbrate a consumir legumbres, granos integrales, frutas y vegetales como espárragos, coles de Bruselas y vegetales de hoja verde oscuro. **Estos alimentos contienen ácido fólico.**



¿No tienes recursos para comprar alimentos saludables? Inscríbete a otros programas como **SNAP** (<https://www.nj.gov/humanservices/njsnap/>). Busca un comedor de beneficencia local para obtener más **alimentos gratuitos** (<https://nj211.org/>).

# Elige un patrón de alimentación saludable

Muchas de nosotras no comemos tan sano como deberíamos, sobre todo si somos madres ocupadas. Aquí hay algunos consejos para comer mejor:



- Toma agua en vez de bebidas azucaradas.
- Llena la mitad del plato con frutas y vegetales.
- Opta por granos integrales como avena y arroz integral.
- Consume proteínas magras como pescado, pollo, huevos, legumbres y frutos secos.
- Elige las opciones de lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Come tres veces al día para tener energía.



Establece objetivos de alimentación saludable con la aplicación **Empezar fácil con MyPlate** (<https://www.myplate.gov/resources/tools/startsimple-myplate-app>).

## Haz actividad física

La actividad física ayuda a que tengas más energía y te sientas bien. También ayuda a reducir el estrés y puede hacer que recuperes el peso que tenías antes del embarazo. Puedes elegir actividades que te gusten y divertirte mientras te mantienes activa.

### Tipos de actividad:



**Aeróbica:** cualquier actividad que aumente el ritmo del corazón.



**De fuerza:** actividades que hacen trabajar los músculos más de lo habitual.



Los adultos necesitan una combinación de actividad física para mantenerse sanos.

#### Actividad aeróbica de intensidad moderada\*

Puede ser cualquier actividad que aumente el ritmo del corazón.

al menos  
**150**  
minutos por  
semana

Y

#### Actividad de fortalecimiento de los músculos

Haz actividades que hagan trabajar los músculos más de lo habitual.

al menos  
**2**  
días por  
semana

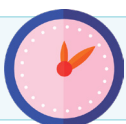


Si prefieres la actividad aeróbica de intensidad alta (como correr), dedícale al menos **75 minutos a la semana**. Si eso es más de lo que puedes hacer ahora, **haz lo que puedas**. Incluso hacer 5 minutos de actividad física tiene beneficios para la salud.

Camina. Corre. Baila. Juega. **¿Cuál es tu actividad?**



Para comenzar, echa un vistazo a estos **Conceptos básicos de actividad física** (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html>) para mujeres embarazadas y que acaban de dar a luz, y mira este video para empezar a moverte a tu propio ritmo.



Haz un **plan de actividades de la semana** (<https://odphp.health.gov/moveyourway/activity-planner>) que incluya actividades para cuando estés sola y para cuando estés cuidando de tu bebé. Puedes comenzar poco a poco con solo cinco minutos de actividad. ¡Todo suma!

# Amamanta para obtener grandes beneficios

La lactancia materna es estupenda tanto para la madre como para el bebé.

## Las mujeres que amamantan:

- Disfrutan de un tiempo de conexión especial con su bebé.
- Suelen perder el peso del embarazo más rápidamente.
- Tienen a hacer menos visitas al médico de su bebé a causa de enfermedades.
- Tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y cáncer de mama y ovario.



WIC ofrece formación, asesoramiento y recursos para ayudar a las madres a superar las dificultades y alcanzar sus objetivos de lactancia. Llama a tu consejera de lactancia de madre a madre de WIC en cualquier momento para obtener apoyo.

# Gestiona las emociones y el estrés

1 de cada 5 embarazadas y mujeres en periodo de posparto sufre problemas de salud mental. Estos son algunos consejos para gestionar las emociones y el estrés, además de comer sano y realizar actividad física:

- Duerme lo suficiente. Intenta dormir al menos cuatro o cinco horas por vez, si es posible.
- Crea un sistema de apoyo. Esto puede incluir a familiares, amigos y miembros de la comunidad a los que puedas pedir ayuda cuando la necesites.
- Dedica tiempo a reponer energía. Tómate 15 minutos al día para estar sola y practicar el autocuidado: dúchate, sal a pasear, disfruta del sol, medita o escribe en un diario; cualquier cosa que te brinde paz.

## Ayudantes de la felicidad



Mira películas o programas de televisión divertidos.



Haz ejercicio, come sano y duerme lo suficiente.



Pasa tiempo de calidad con otras personas que te hagan sonreír.



Dile “no, gracias” al estrés innecesario y disfruta de algo de tiempo para ti.



Si te sientes triste o ansiosa durante más de dos semanas, habla con tu proveedor de atención médica. Busca ayuda de inmediato si tienes pensamientos sobre hacerte daño a ti misma o a tu bebé.

# Evita los hábitos poco saludables

Las decisiones que tomes hoy afectarán la salud de tu familia ahora y en el futuro. Los hábitos poco saludables, como el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas, pueden perjudicar la salud de tu familia.

Las mujeres que amamantan a sus hijos suelen querer saber qué sustancias pueden transmitirse a través de la leche materna.

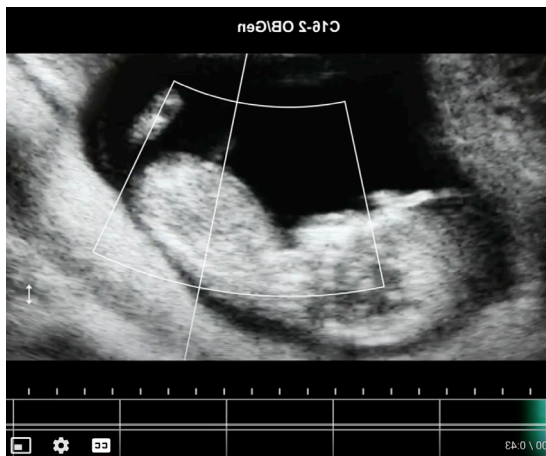
- Antes de tomar cualquier medicamento o suplemento a base de hierbas, habla con una consultora de lactancia de WIC o con tu proveedor de atención médica para confirmar que es seguro para tu bebé amamantado.
- La mayoría de los medicamentos con y sin receta se pueden tomar sin problemas durante la lactancia materna. En la mayoría de los casos, no es necesario extraer la leche y desecharla ni dejar de amamantar a tu hijo.
- Si consumes alcohol, espera dos horas por cada bebida antes de amamantar o extraer leche.

## Abandonar los hábitos poco saludables es difícil. Hay ayuda disponible.



Directorio de tratamientos

Servicios para mujeres y familias



Ver el video aquí:



# No omitas la atención médica preventiva

Suele ser más fácil prevenir una enfermedad que tratarla. **¡Así que sé prudente y vacuna a tus hijos con su salud en mente!**

- Las vacunas brindan protección contra enfermedades que pueden causar afecciones graves, discapacidad y muerte.
- Respeta el calendario de vacunas recomendadas (<https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>) para proteger a tu hijo o hija de 14 enfermedades antes de que cumpla 2 años.

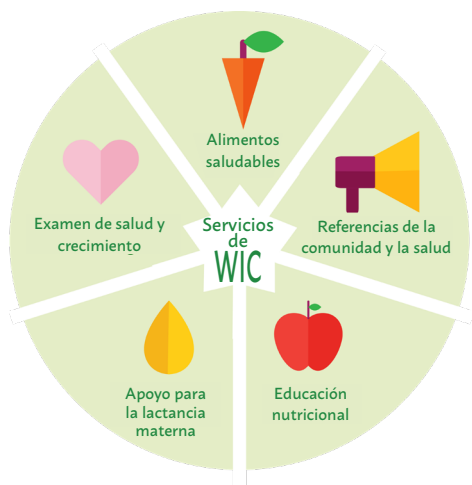
**Mantén a tus hijos libres de plomo, realiza 2 pruebas antes de que cumplan 3, ¡ese es el modo!**

- Obtén más información sobre la prevención y las pruebas de detección de Plomo en niños (Childhood Lead) (<https://www.nj.gov/health/childhood-lead/>) en Nueva Jersey.



Habla con tu proveedor de atención médica sobre las vacunas y pruebas de atención preventiva para ti y tu familia.

# Apoyo de WIC



WIC puede ayudarte a ti y a tu familia hasta que tu hijo o hija cumpla 5 años.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.