

Saludable más allá de WIC

Consejos para una buena salud

Mantenerse saludable. Las comidas regulares, los refrigerios, el sueño y la actividad le ayudan a tener más energía, sentirse mejor y manejar el estrés.

Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas. Fumar, vapear, beber alcohol y el mal uso de drogas pueden causar problemas de salud para usted y su familia.

Prestar atención a sus estados de ánimo. Muchos padres nuevos se sienten deprimidos, y pueden llorar, sentirse tristes y tener cambios de humor. Si los sentimientos se vuelven más fuertes y duran más tiempo, llame a la línea 988. Es mejor obtener ayuda lo más pronto posible para sentirse mejor más rápido.

Amamantar o alimentar desde el pecho. La leche humana tiene justo los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo y brinda beneficios para los padres y los bebés hasta los 2 años y más allá.

Ver a su médico. Realice chequeos médicos y dentales cada año y pregunte qué vacunas usted y su familia necesitan para mantenerse protegidos.

Conseguir ácido fólico. El ácido fólico es importante antes, durante y después del embarazo para la salud del corazón y para prevenir defectos de nacimiento. Se encuentra en suplementos y algunos alimentos de WIC, como frutas, verduras, cereales, pan y pasta.



Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

