

Temas Incluyen:

Introducción	2
Ser una Mamá Trabajadora	3
Educación	6
Encontrando un Trabajo	8
Viviendas	10
Vivir en un Hogar Sano	12
Viviendo una Vida Sana en su Vecindad	14
Usando y Ahorrando Dinero Sabiamente	16
Comiendo Sano, Aún con un Presupuesto	20
Abuso de Sustancias Adictivas (Vicios)	24
Abuso Verbal, Emocional, y Físico	27
Sistema de Apoyo	30

INTRODUCCIÓN

Hay muchos obstáculos que quizás tenga que enfrentar en su vida que puedan afectar su salud. Aunque sea difícil, hay bastantes cambios que puede hacer en su vida para remediar su situación y lograr tener mejor salud.

Por ejemplo:

- Si su vecindad no es muy segura, puede tratar de caminar con su bebé en un centro comercial o en un parque seguro.
- Puede usar cupones y programas de recompensa en su supermercado local para ahorrar dinero en comida saludable.
- Puede solicitar ayuda en buscar un trabajo o para continuar con su educación, aún con un bebé recién nacido en casa.

En esta sección vamos a analizar como ciertos eventos y experiencias en su vida pueden afectar su vida y su salud y que pasos puede seguir para sobrepasar esos obstáculos. Cada lección le va proveer con sugerencias fáciles de implementar para ayudarle a crear un ambiente más sano para usted y su bebé. Nos vamos a enfocar en obstáculos comunes que mamás pueden enfrentar.

**SER UNA MAMÁ
TRABAJADORA**

EDUCACIÓN

VIVIENDA

**VIVIENDO EN
UN HOGAR
SAÑO**

**VIVIENDO UNA
VIDA SANA EN
SU VECINDAD**

**ENCONTRANDO
UN TRABAJO**

**USANDO Y
AHORRANDO
DINERO
SABIAMENTE**

**CREANDO UN
PRESUPUESTO
Y CONSEJOS
PARA AHORRAR
DINERO**

**COMER
SALUDABLE
AÚN CON UN
PRESUPUESTO**

**ABUSO DE
SUSTANCIAS
(DROGAS,
ALCOHOL)**

**ABUSO
VERBAL,
EMOCIONAL,
Y FÍSICO**

**APOYO
SOCIAL**

SER UNA MAMÁ TRABAJADORA

La mayoría de adultos pasan más de la mitad de su vida trabajando. Manejando las responsabilidades de ser mamá y del trabajo no es fácil pero se puede superar. En su transición de regreso al trabajo después de tener a su bebé, las siguientes recomendaciones le pueden ayudar a facilitar el proceso.

CUIDADO DE NIÑOS

Puede ser muy difícil dejar a su bebé después de dar a luz, aún si la persona que lo cuida es alguien a quien usted confía. Si aún no tiene alguna persona o lugar que le ayude a cuidar a su bebé, hay varias opciones para cuidado de niños a precios accesibles.

- Pathways LA
- Child Care Resource Center – visite el sitio de web, o para español llame al 818-717-1000 si vive en Los Angeles o el Valle de San Fernando. Llame al 661-789-1200 si vive en Antelope Valley.

ALOJAMIENTOS MATERNOS:

Si usted trabajaba antes de tener a su bebé, usted puede ser legalmente elegible para tener hasta 12 semanas de descanso no pagadas bajo el Acta Familiar (Family and Medical Leave Act, FMLA). Teniendo tiempo para descansar después de tener a su bebé es una oportunidad para que su cuerpo se recupere y para formar vínculos o lazos afectivos con su bebé.

CONSEJOS

- Mantenga sus niveles de estrés bajos- vaya a caminar con su bebe y trate de no traer su estrés de trabajo a casa.
- Manténgase conectado con su bebe mientras trabaja- Haga una llamada por Skype o FaceTime durante su tiempo de descanso.
- Una caminata de 10 minutos ayudará a mantener su estrés bajo e incrementar su energía.

Aún si usted está tomando tiempo de descanso o no, su empleador es legalmente requerido a proveerle un alojamiento para amamantar (dar pecho) o para sacarse leche para que usted pueda seguir dándole leche materna a su bebé aún si está trabajando. Lea la sección Amamantando a su bebé y regresar al trabajo para más información.

Sepa y proteja sus derechos en su lugar de trabajo:

- Lactation accommodations at work
- 6 Laws for parents living in California
- California family leave laws – know your rights

¿La están discriminando en su trabajo por ser mamá? ¡Sepa sus derechos!

- How to file a discrimination complaint

¿Necesita ayuda encontrando trabajo después de tener a su bebé? Lea la lección titulada “Encontrando un Trabajo” para más información.

ESTRÉS

El trabajo puede ser una fuente mayor del estrés. Caminando, haciendo yoga, y comiendo saludable pueden ayudarle a bajar sus niveles de estrés y mejorar su salud. Trate la manera de no traer su estrés del trabajo a casa, mantenga ese estrés lejos de su familia. Lea la sección del estrés para aprender maneras de bajar sus niveles de estrés.

MANTENIÉNDOSE CONECTADA

Es difícil para una mamá sentir que está lejos de su bebé por tantas horas en el día. Para remediar esto, trate la manera de mantenerse conectada con su bebé mientras esté en el trabajo.

- **Haga citas con su bebé.** De igual manera que hace citas para sus juntas de trabajo, puede hacer una cita con su bebé. Haga una cita para pasar tiempo de calidad con su bebé, aunque sea solo 5 minutos.
- **Trate de no trabajar mientras el bebé está despierto.** Pase tiempo de calidad con su bebé cuando está en casa y procure trabajar mientras el bebé duerme.
- **Grabe su vos.** Grabe su vos leyendo un libro o cantándole a su bebé. La persona que cuida a su bebé puede hacer que el bebé escuche su vos mientras usted no está cerca.

- **Haga citas de almuerzo.** Trate de visitar a su bebé en su hora de almuerzo o si no es posible use un programa por su teléfono o computadora, como Skype o FaceTime, para ver a su bebé en su hora de almuerzo.
- **Baje la aplicación para su teléfono Baby Connect.** Pídale a la persona que cuida a su bebé que grabe cuando su bebé come, duerme, y juega. Por medio de la aplicación, usted puede ver como su bebé está pasando su día.
- **Camine con su bebé.** Caminando con su bebé siempre es una manera buena de pasar tiempo con su bebé y a la vez disfrutar de estar afuera. Recuerde, caminar tiene muchos beneficios, incluyendo que le ayuda a bajar de peso.

Usted tendrá días muy ocupados, pero recuerde de cuidar de sí misma también. Coma sano, tome agua, y procure caminar diario, aunque sea por lo menos 10 minutos. No solo va estar más saludable, pero le está empezando a mostrar un buen ejemplo a su bebe para vivir sanamente.

RECURSOS:

COMO PRESENTAR UNA DEMANDA CON CAL/OSHA

dir.ca.gov/dosh/Spanish/complaint.htm

PATHWAYS LA

pathwaysla.org/es/

FIRST 5 LA

first5la.org

REGRESAR AL TRABAJO DESPUÉS DEL PARTO

nacersano.marchofdimes.org/padres/regresar-al-trabajo-o-a-los-estudios.aspx

TRABAJAR CUANDO TIENES UN BEBE

espanol.babycenter.com/c5900025/trabajar-cuando-tienes-un-beb%C3%A9

VIDEOS:

VOLVER AL TRABAJO CON LA MENTE CONCENTRADA EN EL BEBE

youtube.com/watch?v=zQjJ3z4pY74

VOLVER AL TRABAJO DESPUÉS DE TENER UN BEBE

teletica.com/Estilo-de-Vida/26131-Tema-de-fondo-Volver-al-trabajo-despues-de-tener-un-bebe.note.aspx

SUS DERECHOS BAJO EL ACTA FEDERAL DE LA FAMILIA Y ASISTENCIA MEDICA

youtube.com/watch?v=AfJGo5EFPIQ

APPS:

BABY CONNECT

itunes.apple.com/us/app/baby-connect-activity-logger/id326574411?mt=8

BLOGS:

LOS 10 MEJORES BLOGS DE MAMÁS

<http://soymadre.es/los-10-mejores-blogs-de-mamas/>

EDUCACIÓN

Estudios comprueban que teniendo más años de educación tiene una influencia positiva en la salud. Con más educación que tenga un padre, lo más saludable que es la familia. Si quieres continuar con tu educación, hay maneras de balancear ser una mamá y estudiante.

¿CÓMO EL CONTINUAR MI EDUCACIÓN AYUDA A MEJORAR MI SALUD?

- **Te ayuda a establecer hábitos saludables.** Con más educación, estarás más informada en una variedad de temas como las finanzas y la salud. Las mamás que continúan con su educación después de la secundaria tienen probabilidad más alta de: ser físicamente activa, comer saludable, no tomar alcohol o fumar, ir al doctor para chequeos regulares y obtener cuidado de salud.
- **Mejor ambiente de trabajo y saldo** - Mas educación generalmente ayuda que la persona obtenga un trabajo más seguro, con saldo mejor, y con beneficios.
- **Tener más control y más confianza en sí misma** - Las mujeres que tienen más educación tienden a tener más confianza y más control sobre su vida.

¿CÓMO MI EDUCACIÓN AYUDA A MI BEBÉ?

- **Ayuda al desarrollo saludable.** Con más educación, mamás tienen más probabilidad de crear ambientes sanos para sus hijos y modelar hábitos saludables. Leyendo, cantando, y hablando a su bebé le ayudará al desarrollo del cerebro de su bebé y les

CONSEJOS

- Más educación generalmente le puede proveer un trabajo más seguro.
- Muchos institutos de educación proveen asistencia con cuidado de niños.
- Si es muy complicado tomar clases en persona, busque clases en línea.

ayuda a tener mejores resultados en la escuela cuando crezcan. Los niños tienen más poder cerebral y mejor salud a lo largo de su vida.

- **Ayuda a su bebé a tener éxito.** Niños de mamás más educadas tienden a tener más éxito en la escuela debido a más apoyo de parte de sus padres y expectativas más altas de sus padres.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- **Leer, cantar, y hablar con su bebé.** Aun cuando su bebé este pequeño, ¡te escuchan! Esta es una manera buena de pasar tiempo de calidad juntos y fortalecer sus lazos emocionales.
- **Continúe su educación.** Si es una estudiante, siga en la escuela si puede. Si no es una opción para usted ahorita en el día, existe la posibilidad de ir en la noche o de tomar clases por el internet. Mira las siguientes páginas para más información.
 - *Cursos por Internet Gratuitos (aulafacil.com):* Encuentre un programa por internet que funciona para usted
 - *Cursos de Inglés:* Tome clases para aprender inglés.

Sobrepasando Obstáculos de Salud

- UCLA Extension (vivecampus.com/ucla/estudiar-ingles-intensivo-usa-ucla.php)
- ESL (esl.com.co/es/cursos-de-ingles-en-los-angeles-estados-unidos.htm)
- Glendale Community College (glendale.edu/index.aspx?page=5043)
- *Itunes University*: Elija entre más de 75,000 lecciones, videos y libros gratuitos sobre cualquier tema que desee. Para utilizar, descargue la aplicación a su teléfono o computadora y elija el idioma español o inglés para empezar.
- *St. Anne's*: St. Anne's ha ayudado a madres jóvenes a que se gradúen de la escuela secundaria e ir a la universidad. Visite el sitio de internet para más información.
- *Crittenton Services*: Ayuda a mujeres a obtener vivienda y servicios de salud, incluyendo asistencia para educación. Visite el sitio de internet para más información.

PAGANDO POR SUS ESTUDIOS

Hay varias maneras para hacer que su educación sea a un precio más accesible. Usted puede calificar para becas, prestamos, o programas de trabajo para estudiantes. Mire estos sitios de internet para más información.

- *Ve al Colegio*: Lo guiaran a través del proceso de solicitud de los diferentes tipos de ayuda económica que puede recibir.
- *California Dream Act (AB 540) (La Ley Del Sueño de California, AB 540)*: Estudiantes indocumentados pueden asistir a un colegio

en EE.UU., y pueden calificar para asistencia financiera. Visite el sitio de internet para más información.

- *Federal Student Aid (Oficina de Ayuda Federal para Estudiantes)* – Tiene preguntas sobre la preparación para la universidad? Este sitio de internet le puede ayudar.
- Video: *Como ahorrar dinero siendo un estudiante*
- Aplique para becas- estos sitios de internet le ayudaran a encontrar becas basadas en sus intereses.
 - *Becas para mujeres Latinas*
 - *Becas para mujeres*
 - *Becas para Hispanos*
 - *Univision - Encuentra becas para fundar tu educación*
 - *Becas para madres solteras*
 - *Exploren su Futuro – becas para fundar sus estudios*

CUIDADO DE NIÑOS

Si decide ir a clases, alguien tendrá que cuidar a su bebé. Mire estas opciones para asistencia con el cuidado de sus hijos.

- *Head Start* – ofrece cuidado de niños a bajo costo o gratis y programas pre- escolares.
- Pregunte en su instituto de educación – pregunte en la oficina de servicio al estudiante para ver si ellos tienen algún recurso para ayudar con el cuidado de niños. Muchas veces las escuelas ofrecen ayuda a los estudiantes que tienen hijos.

RECURSOS:

APRENDA A HABLAR INGLÉS

pumarosa.com

ENCONTRANDO UN TRABAJO

Encontrar trabajo puede ser difícil con un bebé recién nacido en casa, pero no es imposible. ¿Estas lista para trabajar, pero no sabes cómo empezar? Siga estos consejos para ayudarla a conseguir un trabajo.

1. ¿QUÉ DEBO HACER?

Busque un trabajo que funciona bien para su rutina familiar. ¿Prefiere trabajar medio tiempo o tiempo completo? Quiere un trabajo por una temporada corta o quiere algo a largo plazo. Si usted no le importa qué tipo de trabajo encuentra con tal de tener un trabajo, es importante notar eso también.

¿Qué tipo de trabajo quiere? ¿Qué le gustaría hacer? ¿Hay algún área en el que se quiera especializar? Encontrar un trabajo que disfrute y le guste la puede motivarla a ir al trabajo, especialmente en los días que no tiene ganas de dejar a su bebé. Por ejemplo, ¿tiene una tienda favorita para hacer compras? Considere aplicar para un trabajo allí para tomar ventaja de los descuentos a los empleados.

2. ¿QUIÉN ESTÁ BUSCANDO EMPLEADOS Y QUE HABILIDADES NECESITO PARA PODER HACER EL TRABAJO?

Ahora que sabe de algunos trabajos que le gustaría tener, averigüe si necesita entrenamiento en esa rama de trabajo. Busque que compañías están buscando empleados y pregunte a familiares o amigos si saben de algo.

CONSEJOS

- Programas de entrenamiento de trabajo por lo regular son gratis y la pueden ayudar a preparar para una carrera y ayudarla a encontrar trabajo.
- Su biblioteca local la puede ayudar a hacer o mejorar su currículum y encontrar trabajo.
- Si prefiere poder cuidar a su bebé, trabajando de casa es una buena opción para ganar dinero mientras cuida a sus hijos.

- *Work Source* ayuda a los residentes de California a recibir entrenamiento y encontrar trabajo.
- *YWCA* helps fortalece a las mujeres al proveerles entrenamiento de trabajo, entrenamiento vocacional y educación.
- *Community College* – Usted puede obtener capacitación laboral en un colegio comunitario. Usted puede incluso decidir a asistir a la escuela. Lea la lección de Educación para obtener más información. Algunos programas le adquieren que hable inglés. Para tomar clases de inglés
 - UCLA Extension (vivecampus.com/ucla/estudiar-ingles-intensivo-usa-ucla.php)
 - ESL (esl.com.co/es/cursos-de-ingles-en-los-angeles-estados-unidos.htm)
 - Glendale Community College (glendale.edu/index.aspx?page=5043)

- *Job Corps* ayuda a jóvenes (edades 16-24 años) a adquirir habilidades que necesitan para tener éxito en el trabajo. El programa es gratuito. Llame al 800-733-5627 para español.
- *MEND* ofrece capacitación laboral y le ayuda a encontrar empleo. Llame al 818-897-2443 para más información.
- Llame al 2-1-1 para más información sobre dónde encontrar centros laborales
- Para buscar empleo:
 - Visite estos sitios: *El Calcificado*, *WorkSmart*, y *La Opinión*
 - Busque en su periódico local
 - Visite su biblioteca local y pregunte por el boletín de empleo

3. ESTOY LISTA PARA APLICAR.

La mayoría de trabajos le pedirán que llene una aplicación y otros prefieren ver su currículum. Una aplicación de trabajo usualmente es más rápido de llenar- preguntan por su nombre, información de contacto, trabajos previos, y referencias. Un currículum es un documento de 1-2 páginas que describen su educación, habilidades, historial de trabajo, y éxitos en el trabajo.

- *Consejos para preparar tu resumen*
- Video ([youtube.com/watch?v=SdpRvXfh69U](https://www.youtube.com/watch?v=SdpRvXfh69U)) – como hacer resúmenes automáticamente usando el programa Microsoft en la computadora

4. ¡TENGO UNA ENTREVISTA!

Entrevistas de trabajo le dan al empleador una oportunidad de evaluar si usted es la persona adecuada para hacer el trabajo. Entrevistas también son una oportunidad para que usted evalúe si le gustaría trabajar allí. Para practicar para su entrevista lea las *preguntas de entrevista comunes* y practique contestar las preguntas en frente de un espejo, de una amiga, o incluso en frente de su bebé.

Unos consejos para el día de la entrevista: coma un desayuno saludable, salga a caminar para ayudarlo a aliviar nervios, llegue por lo menos 10 minutos temprano a la entrevista, y hable con certeza cuando responda a las preguntas.

5. ¡TENGO UNA OFERTA DE TRABAJO!

¡Felicidades! Ahora es tiempo de hablar con su empleador los detalles específicos acerca del trabajo como el salario, el horario, y los beneficios proveídos por su empleador. Sepa sus derechos sobre los alojamientos maternos- su empleador es requerido por la ley de proveerle con tiempo y espacio para sacarse leche materna. Para más información, lea el módulo Amamantando y el regreso al trabajo. Si necesita ayuda encontrando un cuidado de niños a precios accesibles, lea la sección de Ser una mamá trabajadora.

Teniendo un trabajo extra significa tener un trabajo que hace de vez en cuando o para ganar un poco de dinero aparte de su fuente normal de dinero. Algunas ideas son:

- *10 trabajos para madres solteras*
- *30 consejos para mamás emprendedoras*

Mamás trabajadoras tienen que balancear muchas responsabilidades, pero siempre recuerde que no está sola. Llame a familiares o amigos cuando necesite ayuda. Si se siente estresada, salga a caminar con su bebé o lea la sección de Estrés para aprender unos métodos de relajación. Al final, todo va valer la pena por la salud y el bien-estar de su familia.

VIVIENDAS

Usted y su familia tienen el derecho de vivir en lugar sano y sin discriminación. Asistencia financiera es disponible para ayudarle si necesita. Use los recursos abajo para ayudarle a encontrar una vivienda sana y de precio accesible para usted y su familia. Encuentre vivienda de bajo costo y reciba ayuda para ayudarle a bajar los costos asociados con su vivienda.

ASISTENCIA CON RENTAS

- *LA County Housing Resource Center* ayuda a habitantes a localizar recursos para viviendas para necesidades especiales de emergencia. Visite el sitio de internet o llame al 1-800-265-7811.
- *Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Los Angeles* - Para sección 8 llame al 562-347-4663. Para programas que ayudan a personas sin hogar llame al 1-800-548-6047 o al 213-225-6581
- *Gobierno EE.UU.* - Personas con discapacidades, leyes y derechos
- *Neighborhood Housing Services of LA County* - Una organización que ayuda a residentes de Los Angeles a mantener una vivienda asequible. Para español, llame al 1-888-895-2647.
- Llame al 2-1-1 para más recursos

GASTOS DE CASA

- *LA DWP Asistencia Financiera* - Llene un formulario de Asistencia Financiera para ver que programas usted califica para bajar el costo de agua y electricidad. Para español, llame al 1-800-342-5367.

CONSEJOS

- Si sospecha moho, asbestos, o plomo en su hogar, llame a la oficina de salud ambiental al 1888-700-9995.
- El humo de segunda mano puede ser dañino a su salud y la salud de su bebé.
- Prevenga accidentes a su bebe, asegurando a su casa contra las heridas de bebé y asegurándose que su bebé este seguro cuando duerme.

- *Compañía de Gas (SoCal Gas Company)*: Llame a la compañía de gas para obtener información sobre cómo puede reducir su factura de gas y para averiguar si califica para programas de asistencia financiera.
- Llame a su compañía de teléfono o internet y pregunte como puede reducir su factura mensual. Las compañías ofrecen paquetes de líneas terrestres, teléfonos móviles, cable y internet que generalmente le ahorran dinero.

EVITE EL JUICIO HIPOTECARIO

- Si está batallando mucho para lograr hacer sus pagos hipotecarios contacte a un especialista en préstamos para hablar de sus opciones.
- *Administración Federal de Vivienda* - Información para propietarios de vivienda
 - *Making Home Affordable* - Un programa que ayuda a propietarios de vivienda a evitar ejecución hipotecaria. Visite el sitio de internet para más información, o llame al 1-888-995-4673.
 - Llame al 2-1-1 para más recursos

DISCRIMINACIÓN DE VIVIENDA

La ley prohíbe que lo discriminen basado en raza, color, lugar de origen, religión, sexo, estatus familiar, o alguna deshabilitad. Si piensa que sus derechos están siendo violados, puede someter una queja al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano EE.UU.

- *¿Ha sido usted víctima de discriminación en la vivienda?*
- *Entender sus derechos como inquilino* – Encuentre en este documento varios números de organizaciones que le pueden ofrecer ayuda y información sobre sus derechos como inquilino.
- *Centro de Derecho a la Vivienda (Housing Rights Center)* – Llame para investigar las denuncias de discriminación en al vivienda y a presentar una queja, 1-800-477- 5977.
- Llame al 2-1-1 para más recursos

FALTA DE VIVIENDA

Todos tienen el derecho a una vivienda segura y con pagos accesibles. Si necesita encontrar un lugar permanente para vivir, contacte a uno de los siguientes organizaciones.

- *Centros de refugio para desamparados (Homeless shelters & services in LA County)* – Este sitio de internet contiene una larga lista de números a centros de refugio para personas sin hogar. El sitio está escrito en inglés, pero lo pueden atender en español cuando llame.
- *Downtown Women’s Center* – Provee ayuda a mujeres que necesitan vivienda permanente. Para español o para más información, llame al 213-680-0600.

- *PATH - Programas y servicios de vivienda para la familia* – Para español, llame al 323-644-2216.
- *Weingart Centro para Desamparados* – Proporciona vivienda, ayuda a buscar empleo, y servicios de salud y sobriedad a residentes. Para español y para más información, llame al 213-627-9000.
- *Union Rescue Mission* – Proporciona servicios integrales de emergencia y de largo plazo para ayudar a clientes a conseguir vivienda. Para español o para más información llame al 213-347-6300.
- *LA Family Housing* – Ayuda a familias desamparadas a encontrar una vivienda y empleo. Para español y para más información llame al 818-982-4091.
- *Covenant House* – Ayuda a niños desamparados a encontrar vivienda permanente y asistencia educativa. Llame al 1-800-RUNAWAY para español y para más información.
- *LA Homeless Services Authority* – Esta organización ofrece servicios a las personas sin hogar o a riesgo de quedarse sin hogar. Para español y para más información, llame al 213-225-6581.
- Llame al 2-1-1 para más recursos

VIVIR EN UN HOGAR SANO

Su hogar debe ser un lugar sano para usted y su familia. Condiciones malas en su vivienda, como el tener moho en casa, aumenta el riesgo de infección, enfermedades crónicas o de heridas.

Si usted sospecha que su hogar tiene asbestos, moho, o plomo, o si gustaría más información, llame al 1-888-700-9995 entre 8:00am-5:00pm de Lunes a Viernes. También puede mandar un correo electrónico a ehmail@ph.lacounty.gov o llene un formulario electrónico de quejas.

ASBESTOS – Cuando se respiran las fibras de asbestos, se quedan atrapadas en los pulmones. Las fibras se acumulan y pueden causar daños e inflamación en los pulmones. Esto puede causar problemas de respiración, y en casos muy serios puede causar cáncer de pulmones. Generalmente, uno no sabe si algún material contiene asbestos si no está marcado de esa manera. Contrate a un profesional para inspeccionar su casa, especialmente si tiene planes de remodelar o su casa tiene materiales dañados como drywall o insulación que se está deshaciendo.

- Video – *Como el asbestos causa problemas de salud*

MOHO – Exponiéndose al moho puede causar inflamación, reacciones alérgicas, o infecciones. El moho crece en ambientes húmedos. Puede crecer en madera, papel, alfombra, y material de insulación. Lo más severo que es el moho, lo más severo que

CONSEJOS

- Si sospecha moho, asbestos, o plomo en su hogar, llame a la oficina de salud ambiental al 1888-700-9995.
- El humo de segunda mano puede ser dañino a su salud y la salud de su bebé.
- Prevenga accidentes a su bebe, asegurando a su casa contra las heridas de bebé y asegurándose que su bebé este seguro cuando duerme.

es el riesgo de salud. Inspección de moho es considerado un trabajo de limpieza que es responsabilidad del dueño del hogar o el propietario.

- Video: *Que es el moho*
- Video: *¿Porque se forma el moho?*

PLOMO – Exponiéndose al plomo puede afectar todos los sistemas del cuerpo. Pintura, polvo, y tierra son fuentes comunes del plomo. Otras fuentes incluyen unos tipos de cerámica, dulces, joyas, o juguetes importados. El plomo entra al cuerpo cuando se injiere al poner el material en su boca o por respiración. Un examen de sangre se debe hacer para determinar si se ha intoxicado con plomo.

- *Guía para un hogar saludable y a salvo de plomo para la familia*
- *Dulces que se han sabido tener plomo*

HUMO DE SEGUNDA MANO

Niños que respiran el humo de segunda mano pueden tener infecciones en el oído, ataques asmáticos frecuentemente, problemas de respiración, y riesgo más alto de la muerte infantil súbita (conocida como SIDS por sus siglas en inglés). Adultos que respiran el humo de segunda mano tienen el 25-30% riesgo más alto de tener enfermedades del corazón y un 20-30% riesgo más alto de tener el cáncer de pulmón. Fumar es prohibido en negocios, cines, y lugares de recreación. La ley no protege un lugar de trabajo libre de fumar en las áreas de afuera, pero sus gobiernos locales o manejadores de propiedad quizás han implementado una póliza de prohibición de fumar. Contacte la cabecera de ciudad o manejador de sitio para más información sobre sus pólizas.

- *El humo de tabaco en el medio ambiente y la salud de su familia*
- *El humo de segunda mano y asma*
- *Ayuda para dejar de fumar*
- *Video: ¿Que ocurre al dejar de fumar?*
- *Video: 10 Beneficios de dejar de fumar*
- *Video: Como causa daño el cigarrillo*

PROTEGIENDO A SU BEBÉ MIENTRAS DUERME

Aproximadamente 70 bebés en el condado de Los Angeles mueren cada año a resultado de no dormir en condiciones seguras. Bebés con menos de un año tienen riesgo de asfixiarse mientras: comparten su cama, duermen en una cuna con muchas cosas alrededor, o duermen de lado o boca abajo. La manera más segura de dormir a un bebé es de:

- Dormirlos solos en una cuna
- Ponerlos boca arriba todas las veces

- No poner almohadas, cobijas, o juguetes en la cuna.
- *Video: ¿Es malo compartir la cama con mi bebé?*
- *Video, Nacersano: El cuidado de su bebé mientras él/ella duerme*

ASEGURANDO SU CASA CONTRA LAS HERIDAS A LOS BEBÉS

Alrededor de 2.3 millones de niños se hieren cada año accidentalmente. Para prevenir accidentes, tome los siguientes pasos en su casa para crear un ambiente sano para su bebé.

- Actúe como un bebé- bájese al nivel de un bebé y explore su casa como ellos lo hacen.
- Remueva cualquier materiales con los cuales los bebés se pueden asfixiar (comida de animales, monedas, medicamento, plantas, etc.)
- Poner bajo llave productos que puedan intoxicar a los bebés (productos de limpieza, medicamentos, etc.)
- Cubra las fuentes de electricidad
- Asegure electrónicos y muebles pesados a la pared.
- No permita paso a áreas de peligro (refrigerador, cuartos de ejercicio, gradas).
- Mantenga los cordones fuera del alcance de bebés y lejos de las cunas.
- Prevenga quemaduras manteniendo su bebé lejos mientras cocina o usando solamente las hornillas de atrás.
- Prevenga que su bebé se ahogue. Solamente toma una pulgada de agua para que su bebé logre ahogarse. Mantenga el agua fuera del alcance de los niños, saque el agua de la tina cuando la termine de usar, y no permita la entrada a las piscinas poniendo una cerca.
- *Video: Prevención de accidentes en casa con niños pequeños*

VIVIENDO UNA VIDA SANA EN SU VECINDAD

Viviendo en una vecindad que provee oportunidades para ser activo, ofrece comida sana, y no tiene crimen puede ayudarle a tener una vida más sana. Esto no es la realidad para la mayoría de las personas en el condado de Los Angeles. Pero, aun si usted no vive en una vecindad así, si es posible tomar pasos a vivir una vida más saludable al lado de su familia.

FIRST 5 LA – TOT PARKS

Lleve a su bebé a un Tot Park- es un parque donde usted encontrara zonas de jugar específicos para niños con menos de 5 años. Las mamás pueden ir a caminar por el parque con su bebé. Visite este sitio para una lista de estos parques.

ANTELOPE VALLEY:

- Jackie Robinson Park – Littlerock
- Amistad Park – Pacoima

METRO LA:

- Toberman Park – Los Angeles
- El Sereno Park – Los Angeles
- Evergreen Park – Los Angeles

SAN FERNANDO VALLEY:

- Ritchie Valens Park – Pacoima
- Jamie Beth Slavin Park – North Hollywood
- Mason Recreation Center – Chatsworth
- Howard Finn Park – Sunland
- Hubert Humphrey Park – Pacoima

CONSEJOS

- Lleve a su familia a un Tot Park- un parque infantil para niños con menos de 5 años.
- Boys and Girls Club, YMCA, y YWCA ofrecen muchos servicios a bajo costo o gratis para ayudar a que las familias vivan lo mejor posible.
- Llame a las escuelas y universidades locales para ver que programas de salud.

SOUTH LA:

- East Rancho Dominguez Park – Compton
- Athens Park – Los Angeles
- Avalon & Gage Park – Los Angeles
- Paramount Park – Paramount
- Spane Park – Paramount
- 97th St Pocket Park – Los Angeles
- 105th St Pocket Park – Los Angeles

EAST LA:

- City Terrace Park – Los Angeles
- Mini Center/Mary Van Dyke Park – South El Monte
- Pixley Park – Maywood
- Riverfront Park – Maywood
- Salazar Park – Los Angeles
- AJ Padelford Park – Artesia
- Treasure Island Park – Downey
- T. Mayne Thompson Park – Bellflower
- Baber Park – Artesia

BOYS & GIRLS CLUB

El Boys and Girls Club ofrece un ambiente donde jóvenes pueden crecer sanamente, orgullosos, y tener oportunidades que no pensaban ser posibles. El Boys and Girls Club ofrece los siguientes programas:

- Recursos académicos para estudiantes y cualquier persona que quiera estudiar en la Universidad.
- Desarrollo social para jóvenes en la escuela primaria y secundaria. Vidas saludables para niños y adolescentes
- Encuentre el Boys and Girls Club más cerca a usted.

YMCA AND YWCA

El YMCA/YWCA se dedica a fortalecer comunidades y mujeres con los siguientes programas:

- Desarrollo de jóvenes
- Viviendo sanamente para mujeres, niños, y familias
- Servicios sociales (entrenamiento de trabajo, cuidado infantil, servicios familiares, programas para entender las finanzas, y desarrollo de habilidades)

ESCUELAS Y UNIVERSIDADES

En veces las escuelas locales ofrecen servicios de salud y recreación a sus residentes. En algunos casos, no tiene que estar matriculado como estudiante para usar los recursos proveídos. Algunos de los servicios incluyen:

- Centros de Salud
- Servicios de Cuidado de Salud
- Clases de ejercicio gratis o de bajo costo
Cuidado de niño a bajo costo

Llame a su escuela local para más información .

USANDO Y AHORRANDO DINERO SABIAMENTE

Ahora que tiene un bebé, es más importante que nunca usar y ahorrar su dinero sabiamente. Estirando sus dólares le ayudara a cuidar a su familia ahora y en el futuro. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a crear mejores hábitos con su dinero.

1. Crear un presupuesto - una buena manera de ayudarle a ahorrar y usar su dinero sabiamente. Un presupuesto le ayuda a saber cuánto dinero tiene y de qué manera se lo está gastando. Creando un presupuesto le ayudara a ahorrar para el futuro como para comprar casa, regresar a la escuela, o ahorrar para el futuro de su bebe. Para empezar, lea como crear un presupuesto, y vea los siguientes videos:

- Video: *3 pasos para hacer un presupuesto*

2. Trate de controlar su deuda - Trate la manera de no seguir acumulando deudas. Lo más endeudado que este, lo más difícil que va ser salir de la deuda. Primero, haga cuentas de cuanto le está costando su deuda. Segundo, haga un plan para pagarla. Puede tomar meses o años pero lo importante es hacer un plan para salir.

- Video: *Cual es la mejor manera de pagar la deuda de tarjeta de crédito*

CONSEJOS

- Manejar su dinero es importante a asegurarse que su familia este bien y que usted pueda alcanzar sus metas financieras. Creando un presupuesto es el primer paso.
- Para manejar su dinero, haga un presupuesto, pague sus deudas, ahorre dinero, y busque la manera de gastar menos.

3. Ahorre dinero en sus gastos cotidianos- ahorrando dinero es muy importante. Un día puede que su carro necesite arreglo o su bebé requiera un procedimiento médico. Es importante tener dinero guardado para estos gastos inesperados. Pocos dólares al mes no es mucho, pero a la larga ya se hace bastante. Por ejemplo, \$5 al día, se hace en \$1,825 en un año. Ahorrando dinero le puede ayudar a comprar la casa con que sueña tener. Usando cupones le puede ahorrar de 30-50% en sus compras de comida semanales. Para ideas de cómo se puede ahorrar en artículos que se usan al diario, mire los videos que siguen.

- Video: *Como Como ahorrar dinero en 10 pasos*
- Video: *3 formas de ahorrar dinero*
- Video: *Ahorre más dinero hoy!*

4. Invierta su dinero - Las mujeres tienden a vivir más que los hombres y eso hace que los ahorros para el retiro sea un tema muy importante. No es sabio depender de la asistencia del gobierno como el seguro social para su retiro. Algo inteligente que hacer es tener varias fuentes de ingreso para que se asegure que tenga lo suficiente para su cuidado en su vejez. Invirtiendo puede ser ganando su inversión en el mercado de valores o comprando bienes raíces como una casa. Invertir es una decisión muy personal y varía con cada persona. Haga una cita con un especialista en finanzas o a un representante de su banco para hablar de sus opciones para ahorrar para el retiro.

- *¿Que tipo de inversionista es usted?*
- *Como invertir mi dinero inteligentemente*
- *Como elegir un planificador financiero*

5. Revise su presupuesto - Haga un presupuesto cada mes y busque en que partes puede ahorrar dinero para añadirlo a su cuenta de ahorros y a las inversiones.

ASISTENCIA FINANCIERA:

De vez en cuando, todos necesitamos una ayuda. Si necesita ayuda con necesidades básicas como la comida, vivienda, o seguro médico, hay muchos recursos para ayudarlo.

- **CalFresh** le ayuda a comprar comida nutritiva y saludable. CalFresh también le puede proveer asistencia en comprar semillas para que pueda cultivar sus propias hierbas, frutas, y verduras en su hogar. Para más información o para aplicar, oprime *aquí*.
- **WIC** (Women, Infants, and Children) - El programa para asistencia a madres, bebés, y niños hasta la edad de 5 años le puede ayudar con suplementos de comida o asistencia financiera para poder comprar comida saludable. Para más información o para aplicar, llame al 888-942-2229, o visite su *oficina WIC más cercana*.
- **Temporary Assistance for Needy Families** (TANF) es un programa que ofrece ayuda de corto plazo. También le ayudan a conseguir entrenamiento para que pueda conseguir un trabajo seguro y estable.
- **Covered California** - Este es el programa nuevo para seguros médicos en California. Si necesita ayuda consiguiendo seguro médico gratis o de bajo costo, visite el sitio de internet o llame al 1-800-300-0213.
- **2-1-1** siempre está listo para ayudar! Si necesita algún servicio, le pueden ayudar a conseguir alguien que le ayude. Llame al 2-1-1 la próxima vez que necesite ayuda de un banco de comida, un centro de salud, o un mercado local de agricultores (Farmer's Market).

CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

Compre ropa usada para su familia. Las tiendas como Goodwill tienen ropa en buenas condiciones por buenos precios. También puede caminar por su vecindad los fines de semana buscando ventas de yarda. Tiene doble beneficio, puede hacer ejercicio mientras compra a buenos precios.

Use cupones para comprar en el supermercado. Corte cupones de la manera tradicional o busque cupones en línea y guárdelos con una aplicación en su teléfono con capacidad de internet. Algunas tiendas tienen aplicaciones donde puede conseguir cupones y acumular puntos de beneficio específicos para esa tienda.

CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

Inscríbase para el programa de beneficios al cliente en las tiendas en que más compra.

Ahorre en productos de casa comprando por mayoreo o comprando las marcas de tienda.

Ahorre dinero en el supermercado si compra frutas y verduras que estén en temporada de alta producción. Compre en grande productos que no caducan como el arroz, frijoles, y granos. Coma menos carne y evite comprar comidas hechas.

En lugar de comprar películas, libros, y juguetes, busque en su biblioteca local.

Muchas veces puede rentar libros y películas gratis. Igualmente, hay centros de préstamo de juguetes. Esto le ayudara a mantener muchas cosas en casa cuando su hijo se aburre del mismo libro o juguete. Simplemente lo devuelve y lo cambia por otros. Esta es una buena manera de entretener a sus hijos.

Ahorre en entretenimiento. Busque en su parque y biblioteca local. Muchas veces, los parques y bibliotecas ofrecen eventos de entretenimiento gratis como películas, clases de manualidades, y obras. Aparte de entretenimiento gratis, es una buena manera de conocer a otros niños y sus padres locales para hacer citas de juego con sus hijos.

Planifique sus comidas antes de ir al supermercado y haga una lista de lo que necesita. Usando una lista le ayudara a reducir

compras impulsivas. Además, planificando comidas le ayudara a cocinar comida saludable y nutritiva. Finalmente, manténgase lejos de la comida chatarra que la pueda tentar en la tienda. No solo es mala para su salud pero también es más cara.

Escoja comida saludable. En lugar de comprar una bolsa de papas fritas por \$1, puede comprar 5 plátanos/bananos/guineos por el mismo precio.

Haga regalos hechos en casa. ¿Le gusta hacer manualidades? Haga regalos en casa para sus familiares y amigos para las fiestas navideñas o los cumpleaños. Puede ser cualquier cosa como cocinar algo, tejer una bufanda, hacer joyas, o hacer barras de jabón con olor en casa. No solo es una manera de ahorrar dinero pero tienden a ser los regalos que más se aprecian porque demuestran que pensó en la persona y se tomó el tiempo para hacer algo especial. Le va ahorrar dinero y es algo divertido para hacer con sus hijos.

Ahorre en gastos de ropa, juguetes, y libros. Hable con una amistad o familiar que también es mamá. Muchas tienen hijos de la misma edad o un poco más grande que los suyos. Tal vez puede comprar ropa que ellos van dejando o pueden hacer intercambio de juguetes que sus hijos ya no quieran.

Ahorre en pañales inscribiéndose al programa de recompensa de su marca favorita. Más información aquí.

COMO CREAR UN PRESUPUESTO

- Empiece con hacer cuentas de todo el dinero que gana. Esto incluye fuentes de ingreso que viene de un trabajo, de asistencia del gobierno, o estampillas de comida.
- Haga cuentas de cuánto dinero se gasta al mes. Por un mes, no cambie como gasta su dinero. Simplemente mantenga cuentas de todo lo que gasta. Hasta los gastos más pequeños se acumulan entonces asegúrese de incluir todo. Puede hacer esto escribiéndolo en una libreta o bajando una aplicación en su teléfono que le ayudan a mantener cuentas de lo que gasta.
- Haga un presupuesto- ponga todo en categorías incluyendo sus ingresos, gastos necesarios, y gastos variables e innecesarios. Esto incluye todo: su renta o hipoteca, facturas de utilidades, y lo que gasta en gasolina y comida. Después dese una cantidad de dinero realista que sea solo para sus gastos extra incluyendo regalos, comer afuera, y entretenimiento.
- Busque categorías de gastos en las que pueda recortar el dinero que gasta cada mes. Puede ser algo simple como comer en restaurante una vez menos por semana, cortando cupones antes de ir al supermercado, o cambiando los productos de marca por productos de marca de la tienda, o cambie todas las bebidas que toma su familia por agua.
- Empiece a ahorrar. La vida es impredecible. Es importante tener un fondo de emergencia para esos eventos inesperados. Especialmente con un bebé en casa, en caso de emergencia, es importante tener lo básico como comida, agua, y un amparo para mantener a su familia sana y salva. No tienen que empezar con mucho. Ahorre lo que puede, aunque sea \$10 o \$100 a la semana. ¡Cualquier cantidad ayuda!
- Aparte de su fondo de emergencia, es importante ahorrar para otras cosas. El retiro quizás es algo que se siente muy lejano. Aun, es importante guardar un poco cada mes, y eso a largo plazo se suma a una cantidad más grande.
- Pague deudas. Si tiene alguna deuda de tarjetas de crédito con altos intereses, pague estas lo más pronto posible. Los intereses aumentan y solo se vuelve más caro con más tiempo que espere. Trate de hacer trabajos en los fines de semana como cuidar niños, animales, o lavarle el carro a alguien. Esto puede ser un ingreso que puede dedicar solamente para pagar sus deudas.
- Ya que ha hecho todas estas cosas, también puede hacer mini cuentas de ahorros para otras cosas. Esto incluye fondos para la educación universitaria de sus hijos, una vacación familiar, o comprando nuevos muebles y accesorios para su casa.

COMIENDO SANO, AÚN CON UN PRESUPUESTO

La comida que come, tiene un impacto mayor en su salud. A algunas mamás les parece difícil comprar comida saludable, y otras no tienen dinero para comprar ningún tipo de comida. Comiendo verduras y frutas, comidas bajas en grasa, pueden bajar su riesgo de problemas en su salud como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, derrames cerebrales, y algunos tipos de cáncer. Tomando el tiempo de planear sus comidas podrían ayudarle a encontrar la manera de comer sano, aunque tenga un presupuesto que seguir.

CONSEJOS

- Duplique sus beneficios de WIC comprando en estos mercados de agricultores locales.
- Compre productos que están en época de alta cultivación para ahorrar dinero.
- No es necesario comprar comida orgánica para ser saludable. La comida orgánica es igual de saludable y segura que la comida no orgánica.

COMIENDO MÁS SANO CON UN PRESUPUESTO

- **Haga planes por adelantado** – haga planes de todas sus comidas para la semana. Incluya comidas como sopas, guisados, cacerolas, o comida salteada (cocida estilo stir-fry) para hacer que productos más caros le rindan para más porciones.
- **Use especiales del supermercado**- Busque en línea o en el periódico las especiales de la semana o cupones. Regístrese para el programa de recompensa en su supermercado favorito y pregunte qué días de la semana ciertos artículos en la tienda están en especial.
- **Compare artículos**- hay veces que los supermercados tienen una marca propia en ciertos artículos, los cuales son más baratos. Compre estos en lugar de su marca preferida para ahorrar un poco de dinero.
- **Compre por mayoreo**- algunos artículos son más baratos si los compra por mayoreo.
- **Compre lo que está en temporada**- compre frutas y verduras que están en temporada de alta producción. Usualmente, en este tiempo los productos son más baratos y son más frescos.
- **Compre artículos de bajo costo**- Hay algunos productos que son baratos todo el año como las zanahorias, verduras verdes, papas, manzanas, y plátanos (bananos/ guineos).
- **Cocine una vez- toda la semana**- Cocine mucho y congele lo que no se van a comer. Use las sobras para otras comidas esa semana. Esto le ayudara a ahorrar dinero en el producto y también en no comprar comida afuera porque ya tiene comida congelada para las noches que no tenga tiempo para cocinar.

- **Sea creativa-** busque la manera de usar sobras en maneras creativas. Por ejemplo, use pollo que le sobra para hacer un salteado (stir-fry), una ensalada, o para hacer un guisado de chili de pollo.
- **Comer afuera-** Cuando coma afuera, trate la manera de buscar especiales por ir a una hora temprana, saliendo a almorzar en lugar de cenar, o buscando un restaurante que ofrezca especiales de 2 por 1.

COMIDA ORGÁNICA

Mucha gente piensa que comer saludable implica comer comida solamente orgánica. Esto es falso. La comida orgánica, es la comida que se cultiva sin el uso de pesticidas. Las carnes, aves, huevos, y productos de lácteos (leche, yogurt, etc) que son orgánicos significa que los animales que lo producen no contienen antibióticos ni hormonas. El departamento de agricultura del país no dicta que la comida orgánica es más saludable que la comida no orgánica. La comida orgánica tiende a ser más cara porque los costos de producción y cultivación son más caros.

Su comida no necesariamente tiene que ser orgánica para ser saludable. Si usted está segura que quiere comprar comida orgánica, hay unos productos que son más recomendables comprar orgánicos que otros por el contenido de pesticidas que se les han encontrado.

Los productos más limpios, que no requieren ser orgánicos son:

- Cebolla
- Aguacate
- Elote dulce
- Piña
- Mango
- Chicharos (Arvejas) dulces
- Esparrago
- Kiwi
- Repollo
- Berenjena
- Melón
- Sandía
- Toronja
- Camote
- Cebollines (cebolla dulce)

Los productos que tienden a contener más pesticidas y se recomienda comprar orgánico son:

- Apio
- Durazno
- Fresas
- Manzana
- Arándanos Azules (blueberries)
- Nectarinas
- Pimientos dulces
- Espinacas, Col rizada (Kale), y Berza (collard greens)
- Cerezas
- Papas
- Uvas importadas
- Lechugas

RECURSOS:

ALIMENTOS ORGÁNICOS: LO QUE NECESITA SABER

es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/food-nutrition/healthy-food-choices/organic-foods-what-you-need-to-know.html

DIFERENCIAS ENTRE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS, NATURALES, Y SALUDABLES

healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Differences-in-Organic-Natural-and-Health-Foods.aspx

VIDEO: RECETAS SALUDABLES

youtube.com/channel/UCbtJ9-FGxyT76V5ebEDNhgg

CUPONES PARA COMIDA

cuponesparacomida.com

SITIOS PARA IMPRIMIR CUPONES

ahorro.about.com/od/Cocina/a/Los-Mejores-Sitios-Para-Imprimir-Cupones-De-Comida.htm

DONDE ENCONTRAR LOS MEJORES CUPONES DE DESCUENTO

dinero.univision.com/prosperidad/ahorro/presupuesto/slideshow/2013-04-23/consejos-encontrar-mejores-cupones-descuento

PARA ENCONTRAR ALIMENTOS SALUDABLES

LA FOOD BANK

lafoodbank.org/pantry-locator.aspx

(323) 234-3030

WOMEN INFANTS AND CHILDREN (WIC)

El programa WIC proporciona alimentos suplementos, referidos de salud, educación nutricional, y la promoción y el apoyo del amamantamiento a mujeres de bajos ingresos embarazadas o con hijos menores de 5 años. Para averiguar si califica, llame 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

wic.fns.usda.gov/wps/pages/start.jsf

CALFRESH

Para información sobre cómo aplicar para beneficios CalFresh

dpssbenefits.lacounty.gov/ybn/Index.html

1-877-847-3663

PARA ENCONTRAR SU FARMER'S MARKET (MERCADO GRANJERO) MÁS CERCANO, DESCARGUE ESTAS APLICACIONES EN

itunes.apple.com/us/app/u.s.-farmers-market-finder/id503265174?mt=8

play.google.com/store/apps/details?id=com.rickdane.farmersmarkets

LLAME AL 2-1-1 Y OBTenga MÁS INFORMACIÓN SOBRE ASISTENCIA DE ALIMENTACIÓN

APPS:

SNIPSNAP

Never forget a coupon again! Take photos of coupons and use at the store

snipsnap.it

COUPON SHERPA

Sign up to receive free coupons

couponsherpa.com/mobile-coupons

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UN PRESUPUESTO

BUSQUEDA DE RECETAS PARA CUALQUIER PRESUPUESTO

whatscooking.fns.usda.gov/es/search/solr-result

9 CONSEJOS SIMPLES PARA COMER SANO SIN SACRIFICAR SU PRESUPUESTO

cookingmatters.org/Stretch-SNAP-Dollars

WATCH THESE VIDEOS TO HELP YOU SAVE MONEY WHEN YOU BUY FOOD.

fcs.ext.vt.edu/fnh/fnp/eatsmart/stretching-food-dollars.html

USE MI PLATO PARA AYUDARLE A PREPARAR COMIDAS SALUDABLES EN UN PRESUPUESTO.

choosemyplate.gov/en-espanol.html

ABUSO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS (VICIOS)

El abuso de sustancias adictivas se refiere al uso dañino del alcohol, tabaco, y otras drogas. El uso excesivo puede resultar en la adicción. Mujeres que abusan de sustancias adictivas pueden tener dificultad proveyendo un hogar estable y sano para un bebé. Mujeres que abusan de sustancias no solo se están poniendo en riesgo pero también ponen en riesgo la salud de su bebé.

Unas sustancias comunes son:

ALCOHOL – Las mujeres que toman alcohol excesivamente tienen un riesgo más alto de tener daño al hígado, enfermedad del corazón, o cáncer del seno. Las mujeres pueden tener problemas de salud a resultado del alcohol aunque tomen menos cantidad que un hombre. Para disminuir su riesgo de desarrollar una dependencia al alcohol, no tome más que siete bebidas a la semana y no más de tres bebidas al día. Tenga en mente que esto no significa que no hay riesgo. Aunque se mantenga dentro de estos límites, aun puede tener problemas si toma muy rápido o si tiene otros problemas de salud.

Para más información:

- *Las Mujeres y el Alcohol*
- Video: *Mujeres y alcohol, 5 datos imperdibles*
- Video: *Mujeres sufren del alcoholismo*

CONSEJOS

- Las sustancias que más son abusadas son el alcohol, cigarro, medicina, y drogas callejeras.
- Si usted o alguien que conoce necesita asistencia para dejar los vicios, llame al 1-800-564-6600. La pueden conectar con centros de tratamiento locales.

MEDICINA CON O SIN RECETA DEL DOCTOR

– Usando la medicina con receta incorrectamente o usando la medicina con receta de otra persona, pueden dañar su salud. Algunas medicinas tienen ingredientes que son psicoactivos (alteran la mente) cuando se toman en cantidades más de lo recomendado o cuando se combina con alcohol.

Para más información:

- *Los medicamentos de prescripción: abuso y adicción*
- *Cuales son las posibles consecuencias del consumo y el abuso de medicamentos (e.g., opioides)?*
- *Las 10 drogas de venta sin receta mas abusadas comunmente*
- Video: *Abuso de medicamentos contra la depresión*
- Video: *Uso y abuso de medicamentos*

FUMAR Y CIGARROS ELECTRÓNICOS

– Fumar sigue siendo la causa de enfermedad y muerte que más se puede prevenir en los Estados Unidos. El fumar causa enfermedad del corazón, enfermedad respiratoria, y varios tipos de cáncer. Exponiéndose al humo de segunda mano aumenta su riesgo de desarrollar problemas respiratorios, enfermedad del corazón, y el cáncer del pulmón. Cigarros electrónicos (conocidos como cigarrillos electrónicos) son aparatos operados con batería que le transportan la nicotina a su cuerpo con sabores vaporizados en lugar del humo. Un tipo de cigarro electrónico es un vaporizador. Muy poco se sabe de estos cigarros y no se sabe si son más seguros que los cigarros tradicionales. Lo que sí se sabe es que aun contienen la sustancia dañina que se llama nicotina y otros químicos dañinos. Exponiéndose a estas sustancias pueden causar la adicción.

Para más información lea:

- *Los cigarrillos electrónicos*
- *Los cigarrillos y otros productos que contienen tabaco*
- *Preguntas acerca del hábito de fumar, el tabaco y la salud*
- *Pasos para dejar de fumar*
- *Las mujeres y el fumar*
- *Video: El humo de segunda mano y niños*
- *Video: Fumar, alcohol y drogas*
- *Video: Deja de fumar*

DROGAS CALLEJERAS – Las drogas callejeras pueden ser la marihuana, cocaína, crack, MDMA (ecstasy), metanfetamina (crystal meth, crystal,, ice), heroína, mandrax (cánnabis y tabaco), y LSD (acid). La gente experimenta con drogas por muchas razones, cada droga produce un resultado físico diferente. Debe saber que usando este tipo de drogas puede ser dañino a su cerebro y causar muchos problemas de salud.

Para más información lea:

- *Las drogas, el cerebro y el comportamiento: La ciencia de la adicción*
- *El abuso de drogas y la drogadicción*
- *Como vencer los problemas con el alcohol y las drogas*
- *Video: Consecuencias en la salud por uso de drogas*

¿QUÉ PUEDO HACER?

Si usted o alguien que conoce necesitan ayuda para mantenerse sobrio, hay varias opciones. No se dé por vencida, aun si lo ha intentado anteriormente. La sobriedad es posible con el tratamiento correcto y el apoyo de sus seres queridos.

Paso 1: Decida hacer un cambio

Este puede ser el paso más difícil. Es normal sentirse indecisa sobre dejar el vicio, pero recuerde que los que están a su alrededor dependen de usted. Para ayudarlo a tomar el camino correcto:

1. Establezca metas. Fije una fecha para dejar de usar o póngale límites a su consumo.
2. Elimine de su alrededor cosas que le recuerden de su adicción.

3. Platique con sus familiares y amistades—ellos le podrán brindar apoyo.

Paso 2: Infórmese sobre sus opciones de tratamiento

Busque un programa de tratamiento adecuado para su situación. No todas las personas necesitan un programa supervisado por un proveedor de atención médica, pero hay muchas opciones que le pueden ayudar.

1. Encuentre un centro de tratamiento local. Visite esta página y ponga su dirección para encontrar centros en su comunidad.

Paso 3: Busque apoyo

No intente dejar los vicios solo. Mantenga un fuerte sistema de apoyo para mejorar sus probabilidades

1. Apóyese en sus familiares y amigos más cercanos. Busque un patrocinador que lo apoyara a lo largo de su recuperación.
2. Únase a un grupo de apoyo de recuperación.

Paso 4: Infórmese sobre maneras sanas para manejar el estrés

1. A lo largo de su recuperación, se encontrará con problemas que quizás causaron su problema de abuso de sustancias adictivas. Su programa de tratamiento le dará más información sobre esto.
2. Camine, haga ejercicio o escriba en un diario como maneras alternativas para manejar el estrés.

Paso 5: Controle las provocaciones y compulsiones

Llegará un punto en su recuperación donde las compulsiones o antojos serán fuertes. Esto es normal. Es más importante que nunca que mantenga firme su resolución y se aleje de cosas o situaciones

que provoquen el antojo de usar. Para controlar el antojo de usar:

1. Intente hacer actividades que lo distraigan, como leer, caminar o limpiar.
2. Platique con sus familiares o amigos más cercanos.

Paso 6: Construya una vida con significado y sin vicios

Participe en actividades que le darán significado a su vida. Haga cosas que disfruta y que son maneras sanas de darle propósito a su vida.

Paso 7: No deje que las recaídas lo desanimen

Las recaídas pueden ser frustrantes y decepcionantes, pero son una oportunidad para aprender de los errores. Aprenda a reconocer las cosas que provocan una recaída. Recuerde que una recaída no es un fracaso.

ABUSO VERBAL, EMOCIONAL, Y FÍSICO

Abuso doméstico es un problema serio, 1 en 4 mujeres son abusadas o asaltadas sexualmente en sus vidas. Esto le puede pasar a cualquier persona. Si alguien la está abusando a ti o a alguien en su casa, no lo tiene que aguantar. Si su pareja o alguien viviendo contigo hacen algunas de las siguientes cosas, puede que estés siendo abusada.

CONSEJOS

- Abuso puede ser físico, verbal, emocional, o financiero.
- Si tú o alguien que conoces están siendo abusados, lo más importante es de decírselo a alguien de confianza.
- Es importante hacer un plan para salir sana y salva: haga una maleta, ahorre dinero, tenga una ruta de salida, dígale a una amistad a quien le confíe.

ABUSO EMOCIONAL/VERBAL

Dice que siempre es tu culpa (o te enoja, dice que siempre llegas tarde, no puedes cocinar, etc).
Te trata de mantener lejos de tus amistades y familia.
Te controla todo el tiempo.
No te permite trabajar o ir a la escuela.
Te critica o te humilla.
Se enoja rápido cuando toma alcohol o cuando está usando drogas.
Te grita o te insulta.
Te echa la culpa por sus problemas o errores.
Controla tu dinero, usa tus cuentas bancarias, o abre tarjetas de crédito a tu nombre.

ABUSO FÍSICO

Te pega, cachetea, o te da puñetazo a ti, a tus hijos, o a tus animales.
Te trata de estrangular.
Actúa celoso o posesivo.
Te amenaza con un arma o una pistola.
Te obliga a tener sexo contra tu voluntad.

Si necesita ayuda, hable con amigos o familiares. También puede hacer una cita para ver a su doctor- ellos le ayudaran a salir a un lugar seguro. El silencio no ayuda la situación, solamente

empeora. Si no le dice a nadie, no está mejorando la situación. La ayuda existe y usted si puede tomar acción para remediar la situación.

SU SALUD ES IMPORTANTE:

Un abusador le pega a su pareja un promedio de 35 veces antes que se notifique a la policía por primera vez. Abuso doméstico puede causar heridas como los huesos rotos y problemas de salud a largo plazo. En casos extremos, la violencia doméstica puede causar la muerte. Violencia doméstica, de cualquier forma, puede causar la baja auto-estima, depresión, ansiedad, o el suicidio.

LA SALUD DE SU FAMILIA:

Abuso puede ser físico o verbal. El 30-60% de niños que crecen en casas con abuso doméstico también tienen el riesgo de ser abusados. Los niños pueden sentir peligro, caos, confusión, soledad, miedo, tensión, y falta de esperanza. Los niños sienten el dolor del abuso físico sin que les peguen alguna vez.

Los varones que crecen en hogares donde ven el abuso doméstico tienen el doble la probabilidad de que ellos abusen a sus parejas e hijos cuando crezcan. Las hembras que crecen en hogares con abuso doméstico tienen más probabilidad de ser víctimas de abuso físico, emocional, o sexual cuando sean adultos.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Haga un plan de salir con sus hijos sanos y salvos.
- Dígale a alguien, un familiar o amistad, del abuso. Llame a uno de los números que se le provee al final de esta lección. Practique como va salir de su casa. Identifique la manera más segura y rápida de salida.
- Empiece a ahorrar dinero y manténgalo en un lugar seguro.
- Haga una maleta y manténgala en la casa de un familiar o amistad a quien le confía. Haga la maleta con ropa, zapatos, dinero, medicina, y papeleo importante.

- No se preocupe si no puede hacer una maleta. Lo importante es salir cuando tenga la oportunidad. Una casa de amparo le proveerá con sus necesidades básicas (comida, ropa, cepillo de dientes).
- Escoja una palabra segura para usar con sus amigos, familiares, e hijos cuando necesita ayuda.
- Si no puede prevenir una discusión con su pareja, vaya a un cuarto con salidas donde se pueda salir con sus hijos. Trate de evitar estar en la cocina, baños, o garajes donde puedan estar armas (e.g., cuchillos, etc.).

¿No está lista para irse? Comuníquese con estas organizaciones para encontrar apoyo y ayuda:

- *Legal Aid Foundation*: Servicios legales gratuitos a lo largo del Condado de Los Angeles, 1-800-339-4529
- *California Partnership to End Domestic Violence (Asociación de California para Terminar con la Violencia Doméstica)*: Recursos para las víctimas de abuso y sus familias.
- *Department of Public Social Services (Departamento de Servicios Sociales Públicos)*: Obtenga una lista de números de teléfono para llamar sobre asistencia legal.
- *El Programa de Compensación de Víctimas de California* – este programa puede ayudar las facturas y costos que resultan de ciertos crímenes violentos. Víctimas de crímenes pueden ser elegibles para recibir ayuda.
- Descargué la aplicación *ASPIRE* – La sección de “Ayuda” contiene recursos para víctimas de abuso doméstica.

- Llame al 2-1-1 para más información

En casos de emergencia, puede encontrar ayuda aquí:

- Departamento de Policía de Los Angeles: 1-877-275-5273
- Línea Nacional de Violencia Domestica:
 - 24/7 línea de Crisis: 1-800-799-7233 (Anywhere in the U.S.)
 - 24/7 Línea de Crisis: 1-800-978-3600 (LA County)
- Organización de Violencia en el Noviazgo Adolescente: 1-866-331-9474

- Refugios para Mujeres que han sido Maltratadas:
 - 211 línea para el Condado de Los Angeles: Llame a 2-1-1
 - Su Casa, Centro de Crisis Y Apoyo: 562-402-4888
 - Los Angeles Centro para Personas Gay y Lesbiana: 323-860-5806
 - Centro Para Mujeres en East LA: 323-526-5819
 - YWCA: 626-967-0658
 - Para encontrar más lugares de refugio, visite *este sitio*

RECURSOS:

VIDEO – ¿PORQUE LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA NO SE VAN?

ted.com/talks/leslie_morgan_steiner_why_domestic_violence_victims_don_t_leave?language=es

VIDEO – CAMBIOS MIGRATORIOS PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA

noticias.univision.com/video/511137/2014-09-17/primer-impacto/videos-de-inmigracion/abuso-domestico-asilo-politico

VIDEO – MI EXPERIENCIA CON ABUSO DOMESTICO Y COMO LO SUPERE

youtube.com/watch?v=iF7ep-3Dmyw

VIDEO – SEÑALES DE VIOLENCIA DOMESTICA

<http://www.univision.com/arizona/ktww/senales-de-violencia-domestica-video>

VIDEO – AVANCE TECNOLÓGICO QUE AYUDA A VICTIMAS DE ABUSO DOMESTICO

<http://www.bancomundial.org/es/news/feature/2013/01/22/domestic-violence-hackathon-smartphone-lifesaver>

APLICACIONES:

ASPIRE

La sección de “Ayuda” contiene recursos para víctimas de abuso doméstica.

whengeorgiasmiled.org/the-aspire-news-app/#.VCMix2BOWM9

AURORA APP

contiene recursos para víctimas de abuso doméstica.

women.nsw.gov.au/violence_prevention/domestic_and_family_violence_app

SISTEMA DE APOYO

Mamás que tienen apoyo de sus amigos, familia, y de su pareja pueden manejar el estrés que muchas veces acompaña tener un bebé.

Teniendo ayuda de otra gente le ayudará a recuperarse del parto, especialmente si tuvo parto por cesárea. Cuando la gente la quiera visitar, haga un horario y avísenle a qué hora y el día que usted quiera que la visiten. No le dé pena pedir favores como pedir que le traigan algo de comer o pedir que le ayuden a cuidar al bebé mientras usted se baña.

Teniendo alguien con que pueda hablar le ayudará a prevenir la depresión posparto o la tristeza después de tener al bebé conocido como baby blues. No se aisle después de tener al bebé. Cuando pide ayuda y tiene apoyo de otros, se sentirá más conectada, menos sola, y con más confianza en su oficio de ser madre.

APOYO DE SU PAREJA

Es común que las mamás se sientan nerviosas al dejar que su pareja cuide al bebé, especialmente cuando la mamá no está cerca. Trate la manera de ponerse nerviosa. Sepa que su pareja quizás no cargue al bebé o quizás no lo alimente al bebé de la misma manera que usted, pero eso está bien. En lugar de pensar en lo peor, dígame palabras de aliento a su pareja y enséñele como cuidar al bebé. También puede visitar unos sitios de internet para más ideas.

- ¿Cómo dar apoyo emocional a las mamás después del parto?
- El cuidado de mamá después del parto
- Papa: 10 Consejos para ayudar a mamá

CONSEJOS

- Cuando tiene apoyo de otros, se sentirá más conectada, menos sola, y con más confianza en su oficio de ser madre.
- Teniendo con quien hablar le puede ayudar a prevenir la depresión y tristeza posparto.
- No tenga miedo de pedir ayuda.

después del parto

- Papa: lo que debes saber sobre las relaciones sexuales después del parto
- Children's Hospital Los Angeles proporciona talleres para nuevos padres
- El papel de padre
- Video - Dejemos a papa, ser papa
- Llame al 2-1-1 para más información.

APOYO GENERAL

- *Recuperación después del parto*
- *La cuarentena después del parto*
- *Consejos al volver a casa después del parto*
- *Las visitas después del parto*
- Llame al 2-1-1 para más información.
- *MeetUp* – Busca un grupo de mamás para salir a caminar
- *El Nido Family Centers* – Asista a uno de sus programas para conectarse con otras mamás. ¡Padres de familia son bienvenidos!
- *Biblioteca Publica en Los Angeles*– Su bebé nunca es demasiado joven para aprender. Visite su biblioteca pública local para llevar a

sus bebe.

- ¡Bienvenido Bebe! – Programa gratuito y voluntario de LA Primera de 5 (First 5 LA) ofrece ayuda a mama durante el embarazo y en los primeros 9 meses después del parto

APOYO PARA PAREJAS DEL MISMO SEXO

- *Criando niños en un hogar LHBT*
- Llame al 2-1-1 para más información.

APOYO PARA MADRES SOLTERAS

- *El programa WIC ayuda a madres solteras*
- *Como obtener un subsidio para madres solteras*
- *Gobierno USA – Beneficios, programas de asistencia y prestamos*
- *Consejos para mamás solteras*
- *MeetUp* – Encuentre grupos de mamás solteros cerca de usted y salga a caminar o a tomar un café con ellas.
- Llame al 2-1-1 para más información.

APOYO RELIGIOSO

- Centros religiosos pueden proveer una Buena Fuente de apoyo para mamás. Pueden proveer aliento, amistad, grupos de juego, salidas, y servicio comunitario. Llame a su congregación preferida local para preguntar de grupos de apoyo para madres. Llame al 2-1-1 para más información.

APOYO PARA MADRES JÓVENES

- *Grupos de apoyo para madres adolescentes*
- *Adolescent Family Life Program* – Ofrece programas para mejorar la salud y ofrece ayuda para terminar los estudios para

adolescentes embarazadas. Visite el sitio de internet para encontrar su oficina local.

- *LAUSD, CalSafe Program* – Obtenga ayuda de LAUSD para terminar la preparatoria. Para español, llame a 213-241-0415.
- *Proyecto ABC* – Ofrece sistema de cuidado para niños pequeños que necesitan servicios de salud mental. Trabajan con padres para mejor ayudar a la familia.
- *Project NATEEN* – Ofrece talleres y clases para ayudar a padres jóvenes a ser buenos padres. Para español, llame al 323-660-2450.
- *St. Anne's* – Ofrece programas y servicios para mamás jóvenes y su bebe. Para español, llame al 213-381-7804.
- *The Crittenton Home* – Un hogar para adolescentes y madres adolescentes. Ofrecen apoyo a mamás jóvenes, incluyendo educación y terapia. Para español llame al 714- 680-9000
- Llame al 2-1-1 para recursos locales.