



## Lactancia Materna WIC

# PROGRAMA DE COMPAÑERAS

### ¿En qué me beneficia?

Tener un recién nacido puede ser difícil. Crear una red de apoyo para la lactancia materna puede ayudarle a alcanzar sus metas de lactancia. Quizás ya cuenta con una orientadora del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) que puede ofrecerle apoyo para la lactancia materna. Su grupo de apoyo se beneficiará con una compañera de lactancia. Su compañera puede estar enfrentando cambios similares a los suyos al mismo tiempo. Ella estará ahí para escuchar, compartir experiencias, animarla y celebrar metas, y también para apoyarse en usted. Usted no está sola. Alguien que está pasando por experiencias similares está a solo una llamada de distancia.

### ¿Cómo me inscribo?

¡Hágale saber a su personal de WIC que quiere participar! Ellos encontrarán una compañera con quien contactarla. Una vez que sean presentadas, revisarán juntas sus expectativas de compañeras y firmarán el Compromiso de Compañeras.

### ¿Cómo funciona?

Personal de WIC la contactará con una mamá que tiene una fecha de parto similar a la suya o cuyo bebé nació cerca de la fecha que nació el suyo. Una vez que le presenten a su compañera, decidirán juntas cómo se comunicarán: ya sea en persona o vía mensajes de texto o por teléfono. También decidirán qué tan frecuentemente quieren encontrarse, dónde se encontrarán y qué tan estructuradas quieren ser con ustedes mismas. El Programa de compañeras es "impulsado por las compañeras". Esto significa que la forma en que se apoyen depende de usted y de su compañera.



ICULTURE

**APOYO A LA  
LACTANCIA MATERNA  
DE WIC**

**APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.**

**WICBreastfeeding.fns.usda.gov**