

# COMA BIEN DURANTE TODA LA VIDA



Durante la sesión de hoy, hablaremos sobre la lactancia, también conocida como amamantar o dar pecho. Use esta hoja para escribir lo que piensa sobre la lactancia. Puede usarla como guía para tomar una decisión sobre la manera en que quiere alimentar a su bebé

## *Lo que pienso sobre la lactancia materna*

### ESTO ES LO QUE HE ESCUCHADO ACERCA DE LA LACTANCIA

---

---

---

### PREGUNTAS QUE TENGO ACERCA DE LA LACTANCIA

---

---

---

---

### LAS MANERAS EN QUE PUEDO BUSCAR MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA LACTANCIA SON

---

---

---

---

### ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA QUE ME GUSTAN SON

---

---

---

---

### MIS INQUIETUDES ACERCA DE LA LACTANCIA SON

---

---

---

---

### ALGUNAS DE LAS MANERAS EN QUE PUEDO COMER BIEN Y MOVERME MÁS SON

---

---

---



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



Community & Clinical  
CONNECTIONS  
for Prevention & Health  
Branch  
NORTH CAROLINA  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture



