

Cómo apoyar a un ser querido que padece de PPD (Depresión posparto)



Si su ser querido es un padre/madre primerizo que lucha contra la depresión posparto (DPP) o la ansiedad, es importante ofrecerle apoyo y demostrarle que a usted le importa. A continuación, se presentan algunos consejos para mostrar apoyo a su ser querido en este nuevo comienzo.

- 1. Obtenga información.** Obtenga información sobre los signos de la depresión posparto, los posibles tratamientos y los recursos para ayudar a las mujeres en su vida que la están experimentando. Esto puede ayudarle a sentir más seguridad al hablar sobre la depresión posparto y ofrecer recursos si se sienten interesadas y preparadas.
- 2. Escuche.** Si le preocupa que un ser querido esté padeciendo depresión posparto, una de las cosas más importantes que puede hacer para apoyarle es escuchar. Encuentre un momento y un lugar cómodo donde pueda hablar sin distracciones. Empiece expresando sus preocupaciones. Utilice enunciados en primera persona para evitar que parezca que la está culpando o juzgando. Escúchela mientras responde sin interrumpirla.
- 3. Cree un entorno de apoyo.** A continuación, se presentan algunas cosas que puede hacer para crear un entorno de apoyo que ayude a su ser querido en su proceso de curación.
 - Apóyela en las tareas diarias del hogar y del cuidado de los niños.
 - Prepare comidas, recoja los alimentos o suministros para el bebé.
 - Anímela a tomarse tiempo para el cuidado personal y a tomar descansos del cuidado del bebé.
 - Sea atento, mantenga la calma, escuche y responda a sus necesidades.

Obtenga más información en: <https://womenshealth.gov>

Enero es el Mes de Concientización sobre la Malformación Congénita

Cada 4.5 minutos nace un bebé en Estados Unidos con una afección que afecta la estructura o función de su cuerpo. Estas condiciones se conocen como malformaciones congénitas. Estos pueden variar ampliamente en cómo y dónde afectan el cuerpo e incluyen cualquier cosa desde un labio leporino hasta problemas cardíacos. Malformación congénita es un término médico, pero no significa que estos bebés o personas tengan algo malo. Simplemente significa que su estructura corporal y función pueden ser diferentes a las de otros. Los avances médicos han mejorado enormemente la salud y la esperanza de vida de los bebés que nacen con malformaciones congénitas. Sin embargo, muchos bebés necesitan tratamiento y cuidados de por vida.

Disparidades en la maternidad y la salud infantil

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la probabilidad de muerte por causas relacionadas con el embarazo entre las mujeres que se identifican como negras, indígenas estadounidenses o nativas de Alaska es tres veces mayor en comparación con sus contrapartes blancas. De manera similar, los bebés nacidos de personas negras, AIAN y NHPI tienen tasas de mortalidad marcadamente más altas que los nacidos de personas blancas.

Estas disparidades en la salud materna e infantil reflejan inequidades sociales y económicas subyacentes más amplias. El seguro de salud y el acceso a la atención son factores importantes que explican por qué las personas de color tienen diferentes resultados de salud para sus madres y sus bebés.

Una mayor atención a la salud de la madre y el bebé ha dado lugar a más esfuerzos y recursos para mejorar los resultados de salud de las madres y los bebés de color.

Obtenga más información en: <https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy>

Comienzos saludables para el nuevo año

El inicio del nuevo año trae oportunidades para nuevos comienzos y crecimiento. Es un buen momento para reflexionar sobre el pasado y establecer metas para el futuro. Los propósitos de Año Nuevo a menudo se centran en su salud física, pero ¿por qué no hacer de 2026 el año en que se centre en la salud de su mente? A continuación, presentamos algunos consejos para que el año 2026 se centre en nutrir su mente.

- 1. Adopte la mentalidad "imperfecionista".** Abandone las expectativas poco realistas y, en su lugar, adopte una mentalidad de celebrar los errores como peldaños hacia el crecimiento. Permítase cometer errores y aprender de ellos.
- 2. Cuidado personal.** El cuidado personal es más que solo mascarillas faciales y baños de burbujas. Comprométase a reservar momentos regulares para cuidar de usted mismo este año. La clave para un cuidado personal eficaz es priorizar el tiempo y las actividades que le llenen y le revitalicen. Esto puede incluir cualquier cosa, desde realizar caminatas regulares en la naturaleza, jugar un juego que disfrute, pasar tiempo con sus seres queridos o comer alimentos que sean agradables y aumenten su energía.
- 3. Cuide su círculo social.** Rodéese de personas que irradian positividad y aporten energía a su vida, en lugar de drenársela. Haga espacio y tiempo para las personas en su vida que alientan su crecimiento y su felicidad, no que se los quiten.
- 4. Tome el control de su tiempo frente a la pantalla.** Desplazar la pantalla sin sentido puede agotar su energía mental y afectar su estado de ánimo. Establezca límites para usted y el tiempo que pasa frente a las pantallas.
- 5. Aprenda el arte de decir "no".** Su tiempo y energía son recursos valiosos. Está bien decir "no" cuando algo no se alinea con su bienestar o sus objetivos personales. Establezca límites con su tiempo, con amabilidad pero con firmeza.
- 6. Mueva su cuerpo.** Encuentre una actividad física que le brinde alegría: bailar, hacer yoga, caminar, andar en bicicleta o nadar. Mover el cuerpo libera endorfinas que, según se ha demostrado, mejoran el estado de ánimo.

Obtenga más información en: <https://comphc.org/new-beginnings>

Desarrollo de la primera infancia

Los primeros tres años de la vida de un niño son los más determinante para su salud mental y bienestar a largo plazo. Es importante enseñar a sus hijos prácticas positivas para manejar sus emociones desde pequeños, para que puedan seguir aprendiendo y practicando habilidades de afrontamiento a medida que crecen. Aquí hay algunas cosas que puede hacer como padre de un niño pequeño para ayudarlo a procesar y afrontar sus sentimientos:

- **Identifique el sentimiento.** Los sentimientos pueden ser abrumadores para los niños. Ayúdelos a identificar sus sentimientos nombrando lo que sienten: tristeza, felicidad, enojo, emoción, frustración o molestia.
- **No tenga miedo del sentimiento.** Pregunte y reconozca los sentimientos de su hijo para transmitirle el importante mensaje de que sus sentimientos son valiosos e importantes.
- **Evite minimizar sus sentimientos.** Reconocer los sentimientos fuertes, en lugar de minimizarlos, puede abrir la puerta para afrontarlos.
- **Enseñe herramientas para afrontar la situación.** Es natural querer "arreglar" las cosas para su hijo, pero es importante enseñarle cómo afrontar sus sentimientos por sí solo.

Convertirse en padre y criar a un niño pequeño puede ser una tarea estresante e intimidante, pero usted no está solo. Hay medidas que puede tomar para garantizar que su hijo aprenda herramientas útiles para comprender sus emociones a una edad temprana. Explore recursos para fomentar reacciones emocionales positivas a continuación.

Obtenga más información en: <https://www.zerotothree.org/resource>

POLLO ASADO CON ARCE Y CALABAZA BELLOTA



¡Este pollo asado con arce y calabaza bellota es una receta reconfortante y fácil para tener a mano a principios del nuevo año!

Rinde 6 porciones.

Ingredientes:

- 1 calabaza bellota mediana
- 4 zanahorias medianas, picadas (aproximadamente 2 tazas)
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos de 1 pulgada
- 6 muslos de pollo con hueso (aproximadamente 2-1/4 libras)
- 1/2 taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida gruesa

Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Precaliente el horno a 450° F. Corte la calabaza a lo largo por la mitad; retire y deseche las semillas. Corte cada mitad transversalmente en rodajas de 1/2 pulgada; deseche los extremos.
2. Coloque la calabaza, las zanahorias y la cebolla en un molde para hornear engrasado de 13x9 pulgadas; cubra con el pollo, con la piel hacia abajo. Póngalo a asar durante 10 minutos.
3. Dele la vuelta al pollo; rocíelo con jarabe de arce y espolvoree con sal y pimienta.
4. Póngalo a asar durante 25 a 30 minutos más o hasta que un termómetro insertado en el pollo marque 170°-175° y las verduras estén tiernas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	363
Sodio	497 mg
Grasa	14 g
Grasas saturadas	4 g
Carbohidratos	36 g
Proteína	24 g
Colesterol	81 mg
Azúcares totales	23 g
Fibra	3 g