



Kit de Herramientas para Círculo de Apoyo Comunitario "Un Día a la Vez"

Linels Higuera Ancidey
Agosto 2025



Introducción

Este kit fue desarrollado como parte de una pasantía en Salud Pública con concentración en Salud Materna, Infantil y de la Familia. Su diseño se fundamenta en el uso activo de redes sociales entre comunidades hispanohablantes, por ejemplo, el 57% de los latinos usan WhatsApp, el 84% Facebook y el 62% Instagram, así como en la necesidad de contrarrestar la desinformación y promover prácticas basadas en evidencia relacionadas con la lactancia y la salud perinatal.

Es un complemento digital del círculo de apoyo presencial "Un Día a la Vez", y tiene como objetivo compartir contenido breve, accesible y culturalmente relevante. Incluye también una lista de correos electrónicos para distintos propósitos de comunicación y ejemplos de mensajes de texto dirigidos a participantes del grupo. Estas herramientas buscan promover la participación, reforzar los temas abordados en el círculo y fortalecer la comunidad entre madres y personas gestantes hispanohablantes.



Marco Teórico y Evidencia Contextual

- Las redes sociales reducen inequidades en el acceso a información en salud materna.
- Más del 35% de usuarios de redes en español estuvieron expuestos a desinformación sobre lactancia y vacunas.
- Campañas en español o Spanglish que reflejan valores familiares generan mayor conexión y participación.
- Es clave ofrecer contenido accesible, culturalmente pertinente y basado en evidencia.
- Los correos electrónicos y textos modelo facilitan la comunicación y el rol de futuras facilitadoras.
- La estrategia digital refuerza el aprendizaje del círculo y fomenta el apoyo entre pares.
- Promueve prácticas informadas, autonomía comunitaria y equidad en salud perinatal.

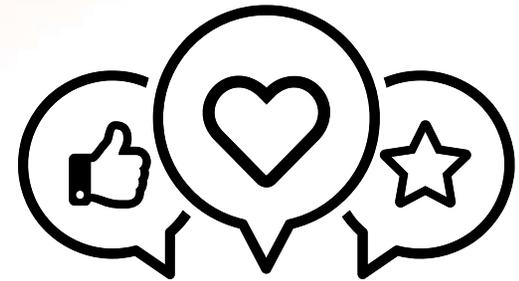
(Fuentes: Pew Research, CSMaP, Bold Hispanic Marketing)



Justificación del Enfoque Digital

- 57% de los Latinos usan WhatsApp, 84% Facebook y 62% Instagram
- 35% de usuarios en español vieron desinformación sobre lactancia y vacunas, en comparación con el 25% en inglés
- Hay preferencia por contenido en español o Spanglish

(Fuentes: Pew Research, CSMaP, Bold Hispanic Marketing)

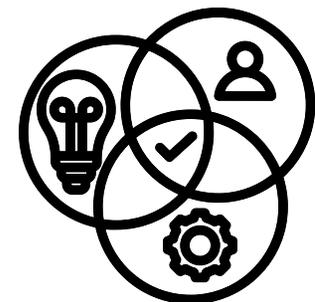




Competencias de Salud Pública Demostradas

MPH08	Diseño culturalmente relevante en español/Spanglish
MPH18	Estrategia de comunicación ajustada a plataformas y audiencias
MPH19	Contenido accesible y apropiado en formato escrito y oral
MPH20	Inclusión de competencia cultural en el diseño de mensajes
MPH12	Fundamentación ética y basada en evidencia para combatir desinformación
MPH16	Liderazgo en el desarrollo y coordinación del proyecto digital
MPH21	Trabajo colaborativo con facilitadoras y otros actores comunitarios
MPH22	Enfoque sistémico integrando lo presencial y lo digital

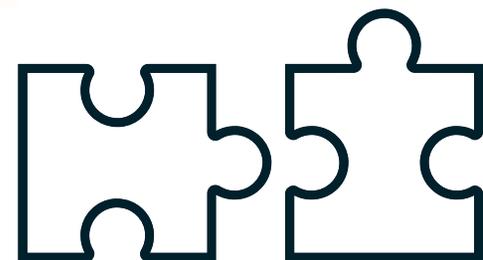
MPH MFoundational Competencies, Council on Education for Public Health (CEPH)





Integración con el Currículo

- Problemas comunes de lactancia: mitos, consejos, agarre.
- Salud mental perinatal: autocuidado, tristeza vs. depresión.
- Expectativas vs. realidad: testimonios reales.
- Cuidado del recién nacido: señales de hambre y sueño.
- Autocuidado: afirmaciones, hidratación, descanso.





Participación Comunitaria y Equidad

- Utiliza plataformas familiares (como WhatsApp y Facebook) para sostener la participación comunitaria.
- Valida experiencias reales y fomenta la confianza entre pares.
- Refuerza principios de equidad, inclusión y prevención en salud perinatal.
- Reconoce y valora a las participantes como expertas de sus propias vivencias.
- Incluye correos electrónicos y mensajes de texto modelo que sirven como herramientas prácticas para que futuras facilitadoras mantengan una comunicación clara, cálida y continua con las participantes, fortaleciendo así su rol y el acompañamiento fuera del espacio presencial.

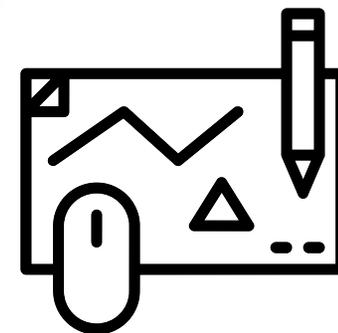




Guía de Diseño de Imágenes

Estos ejemplos ilustran cómo adaptar los temas del currículo a redes sociales.

Adjunto en esta presentación se ofrece un set de publicaciones modelo para redes sociales en formato PDF/Canva editable para uso de facilitadoras.





Ejemplos de Publicaciones para Facebook

Formato:

Cuadrado (1080x1080 pixeles)

Elementos:

Texto breve (menos de 30 palabras), colores suaves.

Tipos de imágenes:

Pregunta central, reflexión breve, logo.

ilustraciones, fotos reales, iconos simples.



La lactancia materna es un proceso de aprendizaje para las madres y los bebés. Algunos bebés necesitan más tiempo y apoyo para engancharse. Algunas madres tienen más desafíos que otras.

<https://thealliancehealth/es/breastfeeding-is-good-for-mothers-and-babies/>



Cuando las parejas conocen todos los beneficios de la lactancia, casi el 75 % de las madres comienza a amamantar cuando nace su bebé.

<https://www.pregnancy.com/health-and-fitness/natural/finding-support/01-2018-01/01-2018-01-building-your-breastfeeding-support-network>



¿Cómo sabrá
si su bebé
amamantado
está recibiendo
suficiente
leche?

#1

Pierde menos del 10 % del peso al nacer en los primeros días después del nacimiento, aumenta de peso nuevamente

<https://fll.org/es/breastfeeding-infants-baby-eating-enough/>



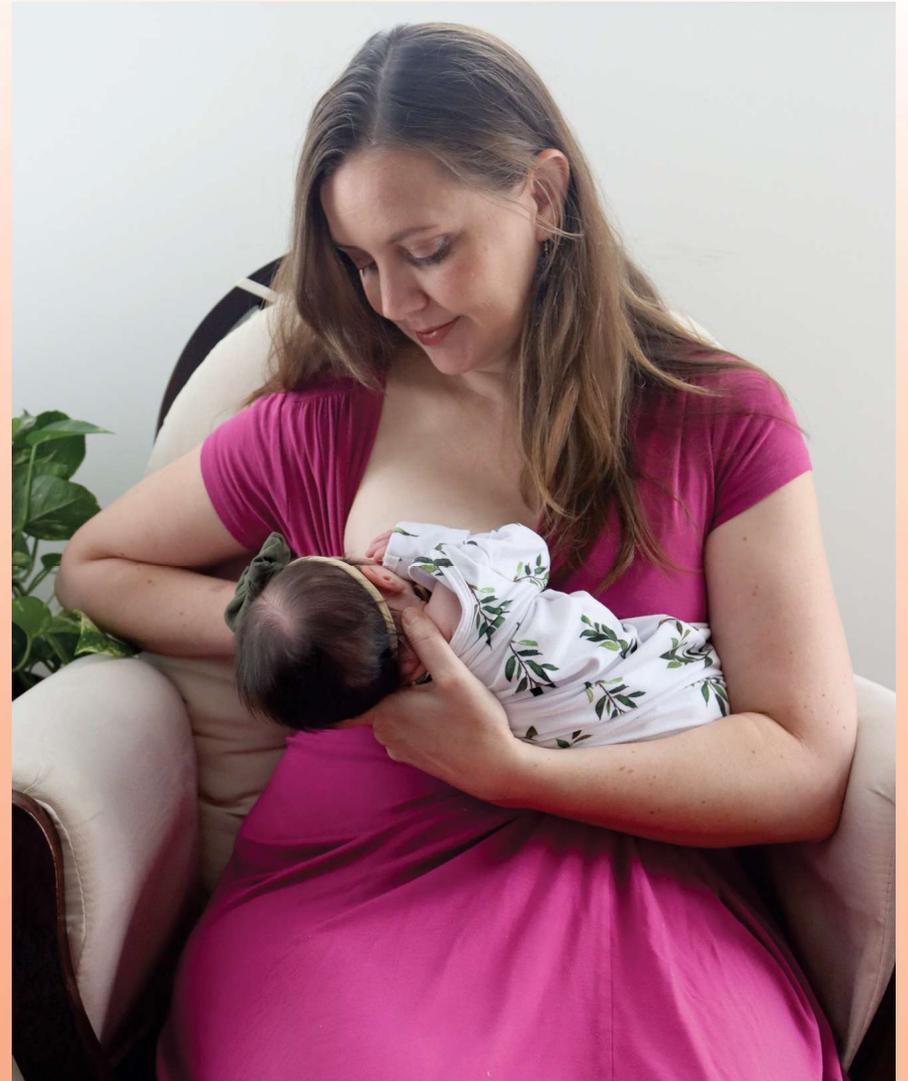
Se recomienda mantener la lactancia el tiempo que deseen la madre y el hijo o hija. Las decisiones y necesidades de cada familia deben ser respetadas.

<https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/temas/lactancia-materna-en-ninos-mayores-y>



La posición de cuna cruzada le permite tener más control sobre la forma en la que el bebé agarra el pecho con la boca.

Muchas mamás descubren que pueden lograr que el bebé se agarre mejor con esta posición.





Ejemplos de Publicaciones para WhatsApp

Formato:

Vertical (1080x1920 pixeles)

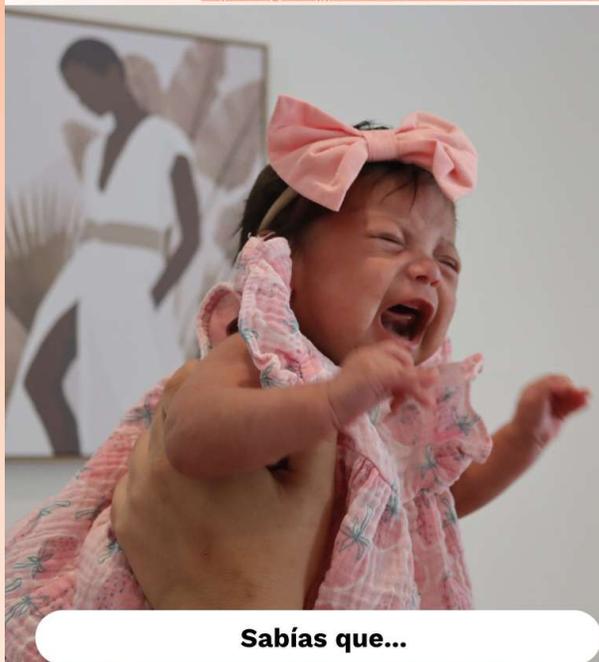
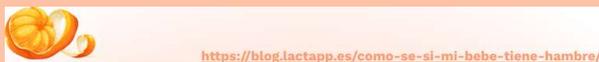
Texto breve, colores suaves.

Elementos:

Pregunta central, reflexión breve, logo.

Tipos de imágenes:

ilustraciones, fotos reales, iconos simples.



Sabías que...

El llanto es un signo tardío de hambre en los bebés. Cuando los bebés lloran se desorganizan y les cuesta trabajo agarrar el seno



Antes de llorar, los bebés con hambre hacen muchas otras cosas:
Se despierta y se mueven
Hacen muecas y ruiditos
Mueven la cabeza de lado a lado,
Abren la boca, sacan la lengua y se chupan los labios



Prestar atención su bebé y alimentar en el momento justo son las claves



Si amamantar es natural, ¿por que duele?



✓ Recuerda que tu bebé y tu están aprendiendo juntos

En los primeros días, tus pezones pueden estar sensibles o doler un poco mientras tú y tu bebé se acostumbran a amamantar



✓ Si el dolor sigue o tus pezones están agrietados, con ampollas o sangran, eso no es normal. ¡Contáctanos!



Un Día a la Vez
Círculo de Apoyo Comunitario



¿Qué comer en el embarazo?

- ✓ Frutas frescas y verduras
- ✓ Granos Integrales
- ✓ Carnes bajas en grasa, huevos, frijoles y lentejas, nueces o semillas
- ✓ Pescados y mariscos altos en omega 3
- ✓ Leche, yogur o queso con poca o sin grasa. También, sustitutos como leche de soya o yogur de soya

<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos>



Embarazo Saludable

- ✓ Consume alimentos sanos
- ✓ Bebe 8-10 vasos de agua al día
- ✓ Asiste a tus citas prenatales
- ✓ Actividad física moderada
- ✓ Descansa y maneja el estrés
- ✓ Pide ayuda cuando quieras hablar o no te sientas bien

<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/consultas-doctor-o-parte-del-embarazo-saludable#:~:text=4%C3%A1pase%20chequeos%20prenatales%20con%20regularid, muchos%20problemas%20y%20prevenir%20otros>



Calendario Sugerido de Publicaciones

Lunes/Martes:

Miércoles/Jueves:

Viernes/Sábado:

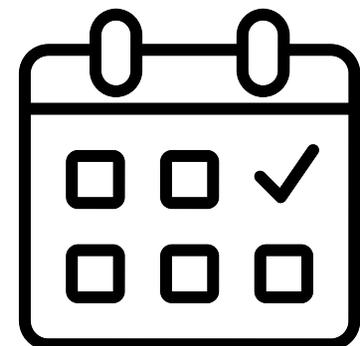
Frecuencia recomendada:

Resumen de la sesión pasada del círculo

Mito o ¿Sabias que?

Estado de WhatsApp con invitación

2-3 publicaciones por semana





Guía de Mensajes de Texto y Correos Electrónicos

Estas plantillas prácticas se han desarrollado con el fin de facilitar la comunicación efectiva con participantes, invitar a ponentes invitados y solicitar apoyo de organizaciones comunitarias.

NUEVA PARTICIPANTE

BIENVENIDA E INFORMACION

¡Hola [participante]!
Bienvenida a un día a la vez.
Nos reuniremos este viernes [fecha] a las 12 PM en el tráiler
Santa Clara ubicado en 810 W Chapel Hill ST, Durham, NC,
27701
¡Esperamos verte allí!



¡Hola, Hola! ¡Buenas tardes a todas!
¡Feliz Miércoles! [Incluir un mensaje positivo y de ánimo]
Nos reuniremos este viernes [fecha] a las 12 PM en el tráiler
Santa Clara ubicado en 810 W Chapel Hill ST, Durham, NC,
27701
Por favor déjenos saber si asistirá y la talla de pañales que
desea. ¡Gracias y nos vemos pronto!





Guía de Mensajes de Texto y Correos Electrónicos



Estimada [nombre],

Espero que se encuentre muy bien. Me comunico para pedir su apoyo en la difusión de una campaña de recolección de [necesidad] que estamos organizando como parte del Círculo de Apoyo *Un Día a la Vez*. El objetivo es recolectar [necesidad] para apoyar a familias de nuestra comunidad que lo necesitan.

Hoy le estaré llevando la caja de donaciones, y puede colocarla donde considere que sea más conveniente y visible.

¿Sería posible también colocar el siguiente anuncio? Queremos facilitar al máximo la participación, ya sea con donaciones de [necesidad] o apoyo económico.

Texto sugerido:

Apoye a Mamás y Bebés – Campaña de Pañales

Estamos recolectando [necesidad] para apoyar a las familias que participan en el Círculo de Apoyo *Un Día a la Vez*. Su donación puede marcar una gran diferencia en la vida de estas familias.

Puede ayudar de dos maneras:

- Deje su donación de pañales en la caja designada ubicada [en la entrada/en el salón/etc.], del [fecha] a [fecha].
- Con una donación monetaria usando el código QR o visitando el siguiente enlace:

Muchísimas gracias por su continuo apoyo y por ayudarnos a compartir esta iniciativa. Por favor, no dude en decirme si necesita algo más de mi parte.

Con aprecio,

INVITACIÓN

ORADOR/A INVITADO/A

Asunto: Invitación a compartir recursos con nuestro grupo de apoyo para familias latinas

Estimado/a [Nombre],

Espero que este mensaje le encuentre bien. Mi nombre es [Tu nombre], soy una de las facilitadoras del círculo de apoyo *Un Día a la Vez*, un espacio comunitario en español que acompaña a familias en etapa de embarazo, posparto y lactancia en el condado de Durham.

Nos encantaría invitarle a participar como oradora invitada en una de nuestras próximas reuniones, para que pueda compartir con las participantes los recursos y servicios que ofrece su organización, especialmente aquellos que podrían apoyar sus metas relacionadas con la lactancia, la salud mental o la crianza.

El grupo está compuesto por madres y personas gestantes hispanohablantes, y nuestra intención es conectarles con apoyos relevantes en su idioma, en un ambiente cálido y respetuoso. Su presencia sería muy valiosa para visibilizar opciones disponibles en la comunidad y fortalecer esas redes de confianza.

Podemos coordinar la fecha según su disponibilidad, y con gusto le compartimos más detalles logísticos si está interesada/o.

Muchísimas gracias por considerar esta invitación. Quedo atenta a cualquier pregunta o comentario.

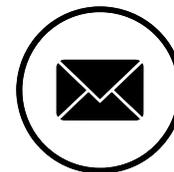
Con aprecio,

[Tu nombre completo]

[Tu rol / título]

[Tu número de contacto]

[Tu correo electrónico]





Síntesis

- Este kit busca fortalecer la promoción de la lactancia y el bienestar perinatal en comunidades latinas.
- Es una herramienta flexible que empodera a las facilitadoras para crear, adaptar y compartir contenido relevante.
- Incluye plantillas prácticas de correos electrónicos y mensajes de texto para facilitar la comunicación con participantes, invitar a ponentes y solicitar apoyo comunitario.
- Contribuye a la equidad en salud, a la construcción de comunidad y al acceso a información confiable.





Anexos

UN DÍA A LA VEZ

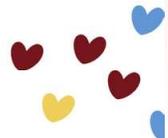
¿Cómo cuidar de su bebé y de usted misma?
Círculo de Apoyo Comunitario para familias Latinas
esperando o alimentando a un bebé

-  ¿Tiene preguntas acerca de dar pecho, leche materna, o lactancia?
-  ¿Duda sobre cómo cuidarse durante el embarazo y después del parto?
-  ¿Sabe dónde pedir apoyo cuando lo necesita?

FECHAS	HORA	LUGAR
9, 23 de Mayo 6, 20 de Junio 11, 25 de Julio	12-1:30pm	810 W Chapel Hill St, Durham, NC 27701 <small>*está en la ciudad de Durham, no de Chapel Hill</small>

¡Tendremos pañales gratis, meriendas, información y más!

¡Regístrese aquí para recibir pañales!



  Duke Family Medicine
MARSHALL PICKENS CLINIC

Si tiene preguntas, envía un mensaje de texto o llama al 339-225-1212



1

de cada 5 latinas embarazadas o posparto pueden tener síntomas de depresión o ansiedad materna



Al principio, las mamás que amamantan pueden sentir molestias relacionadas con la lactancia. Es posible que enfrenten desafíos al regresar al trabajo o la escuela. También es posible que necesiten apoyo adicional de familiares y amigos.



Amamantar puede ser una de las experiencias más desafiantes pero gratificantes que tendrá como madre.





¿Cómo sabrá
si su bebé
amamantado
está recibiendo
suficiente
leche?

#2

Su bebé amamanta con frecuencia
8 a 12 veces por período de 24 horas.

<https://doi.org/10.24069/infancia.infancia-baby-getting-enough>



¿Cómo sabrá
si su bebé
amamantado
está recibiendo
suficiente
leche?

#3

Su bebé parece contento y feliz después de
amamantar y libera el pecho por sí solo.

<https://doi.org/10.24069/infancia.infancia-baby-getting-enough>



¿Cómo sabrá
si su bebé
amamantado
está recibiendo
suficiente
leche?

#4

Las manos de su bebé a menudo
se relajan y abren.

<https://doi.org/10.24069/infancia.infancia-baby-getting-enough>



¿Cómo sabrá
si su bebé
amamantado
está recibiendo
suficiente
leche?

#6

Las heces de su bebé pasan a ser amarillas
con una textura suelta y con semillas
hacia el quinto día.

<https://doi.org/10.24069/infancia.infancia-baby-getting-enough>



¿Cómo sabrá si su bebé amamantado está recibiendo suficiente leche?

#7
Pañales sucios (popó) por día de vida
Día dos: 2 o más
Día tres y cuatro: 3 o más

https://www.bornwithfaith.org/baby-feeding-essentials/



¿Cómo sabrá si su bebé amamantado está recibiendo suficiente leche?

#8
Pañales mojados (orina) por día de vida
Segundo día: 2 o mas
Día tres y cuatro: 3 o más
Día cinco y seis: 5 o mas

https://www.bornwithfaith.org/baby-feeding-essentials/



¿Cómo sabrá si su bebé amamantado está recibiendo suficiente leche?

#9
Su bebé tiene períodos en los que traga leche y puede ver la garganta subir y bajar. También puede escuchar cuando traga.

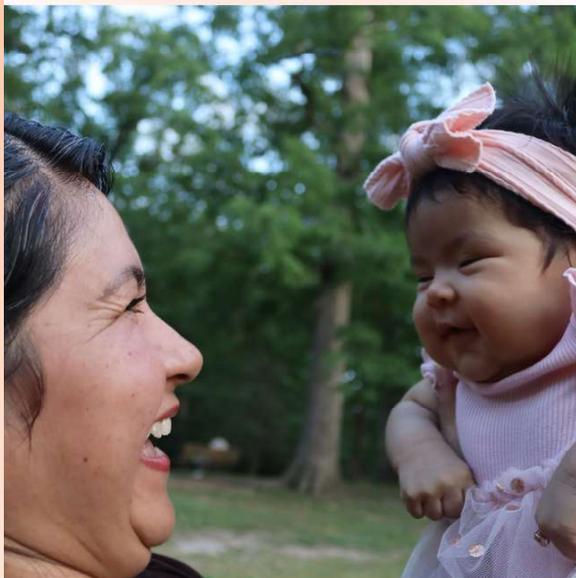
https://www.bornwithfaith.org/baby-feeding-essentials/



¿Cómo sabrá si su bebé amamantado está recibiendo suficiente leche?

#10
El aumento de peso es el esperado, alrededor de 155 a 240 gramos o 5,5 a 8,5 onzas por semana hasta los cuatro meses de edad.

https://www.bornwithfaith.org/baby-feeding-essentials/



La maternidad viene con muchas emociones. Tu salud mental es tan importante como tu salud física. ¡Estamos aquí para ayudarte!

Un Día a la Vez
Círculo de Apoyo Comunitario



¿Hay un círculo de apoyo para lactancia en español en Durham NC?

- ✓ ¡Sí! Apoyamos a las familias Latinas esperando o alimentando bebés
- ✓ Hablamos sobre cómo cuidarse durante el embarazo y después de tener al bebé
- ✓ Te ayudamos con tus preguntas sobre dar pecho, lactancia o leche materna
- ✓ Te contamos dónde encontrar ayuda y recursos en la comunidad.
- ✓ Escribenos para más información de nuestras reuniones



<https://breastfeeddurham.org/events/una-dia-a-la-vez-circulo-de-apoyo-comunitario/>



<https://likeamon.com.mx/cansancio-extremo-en-las-mamas-con-dos-o-mas-hijos-una-realidad-desafiante/>

¿Agobiada por la lactancia y la crianza?

- ✓ A veces las expectativas de ser “una mamá perfecta” nos abruma y nos hacen sentir culpa o que no somos suficientes
- ✓ Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes para cuidar bien de tus hijos.
- ✓ Conectarte con otras madres para compartir experiencias y consejos es un apoyo maravilloso



<https://www.austinpcc.org/early-childhood-resources/la-lactancia-materna-despues-de-los-6-meses/?lang=es>

Sabías que mientras más amamantes tu bebé...

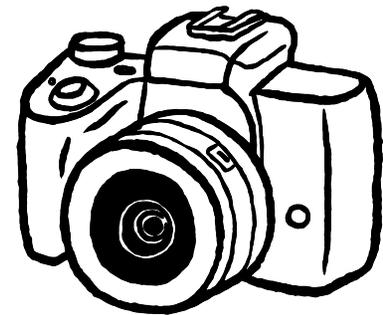
- ✓ Tendrás menos riesgo de tener cáncer de seno y de ovarios, diabetes, presión alta y enfermedades del corazón
- ✓ Tu bebé será menos propenso a tener exceso de peso o diabetes en el futuro
- ✓ Tu leche continúa brindando protección contra enfermedades por el tiempo que continúes la lactancia



Créditos Fotográficos

Todas las fotografías utilizadas en esta presentación son de autoría propia y fueron tomadas con el consentimiento informado de las participantes durante eventos del círculo "Un Día a la Vez" y actividades de Breastfeed Durham.

Su uso está autorizado exclusivamente para fines educativos y de promoción comunitaria.





Permiso para Uso de Fotografías

PARTICIPANTES

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN -USO DE FOTOGRAFÍAS

Breastfeeding Family Friendly Communities y Un Día a la Vez

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE FOTOGRAFÍAS

Por la presente, otorgo permiso a *Breastfeeding Family Friendly Communities y a las facilitadoras del círculo Un Día a la Vez* para utilizar fotografías de mi familia, incluyendo menores de edad, tomadas durante las reuniones del círculo comunitario en Durham, Carolina del Norte, en publicaciones, comunicados de prensa, en línea y en cualquier otro medio de comunicación relacionado con la misión de *Breastfeeding Family Friendly Communities y/o Breastfeed Durham y/o Círculo Comunitario Un Día a la Vez*.

Firma del adulto o tutor de menores de 18 años:

Nombre(s) y dirección:

Nombre(s) del niño/de los niños:

Teléfono:

Correo electrónico (opcional):

¡Gracias!





Fuentes

- Abrajano M, Garcia M, Pope A, et al. Understanding Latino political engagement and activity on social media. *Polit Res Q*. 2025;78(2):635-650. doi:10.1177/10659129251314052
- Abrajano M, Garcia M, Pope A, Vidigal R, Tucker JA, Nagler J. How reliance on Spanish-language social media predicts beliefs in false political narratives amongst Latinos. *PNAS Nexus*. 2024;3(11):pgae442. doi:10.1093/pnasnexus/pgae442
- Asociación Española de Pediatría. Lactancia materna en niños mayores o “prolongada.” . Accessed August 4, 2025.
- Bold Hispanic Marketing Agency. ¿Cómo los hispanos utilizan las redes sociales? . Accessed August 1, 2025.
- Center for Social Media and Politics (CSMaP). Spanish-language social media increases Latinos' vulnerability to misinformation. . Accessed August 6, 2025.
- Centers for Disease Control and Prevention. Engage the community | Tools for successful CHI efforts. Accessed July 22, 2025.
- Collado A, Hicks L, Hubley S, et al. Using Alma to alleviate tristeza maternal: preliminary outcomes of a peer-led behavioral activation program among Latina mothers. *Behav Ther*. 2025;56(2):225-240. doi:10.1016/j.beth.2024.11.003
- Factchequeado. Understanding media habits & engaging Latino communities. Accessed August 1, 2025.
- MPH FOUNDATIONAL COMPETENCIES Council on Education for Public Health. Published online October 26, 2022. Accessed August 6, 2025. <https://sph.unc.edu/wp-content/uploads/sites/112/2022/10/CEPH-Foundational-Competencies.pdf>
- National WIC Breastfeeding Week | WIC Works Resource System. Accessed August 6, 2025. <https://wicworks.fns.usda.gov/topic/health-observances/national-wic-breastfeeding-week>
- Nemours KidsHealth. Posiciones para amamantar al bebé (para padres). Accessed August 4, 2025.
- Office of the U.S. Surgeon General. Parents under pressure: the U.S. Surgeon General's advisory on the mental health & well-being of parents. U.S. Department of Health and Human Services; 2024.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF. Consejería en lactancia materna: curso de capacitación. Manual del participante. WHO/DCR & UNICEF/NUT. Published August 1998. Accessed July 5, 2025.
- Pew Research Center. US Hispanics' news habits and sources. Accessed August 6, 2025.
- Pew Research Center. Latinos' social media use in 2022. Published 2022. Accessed August 6, 2025.
- Spanish-Language Social Media Increases Latinos' Vulnerability to Misinformation. Accessed August 6, 2025. <https://www.nyu.edu/about/news-publications/news/2024/november/spanish-language-social-media-increases-latinos--vulnerability-t.html>
- Thoumi A, Plasencia G, Madanay F, et al. Promoting Latinx health equity through community-engaged policy and practice reforms in North Carolina. *Front Public Health*. 2023;11:1227853. doi:10.3389/fpubh.2023.1227853
- USDA WIC. WIC Breastfeeding Facebook Support Group Toolkit.
- U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Datos increíbles sobre bebés, leche materna y lactancia. It's Only Natural. Accessed August 4, 2025.
- U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Desafíos frecuentes de la lactancia materna. Accessed July 30, 2025.
- U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Esfuerzo conjunto: crear una red de apoyo para la lactancia materna. It's Only Natural. Accessed August 4, 2025.