



# AMAMANTAR EN PÚBLICO

*Entre más amamantes en público,  
imás cómoda te sentirás!*

## ¿Me tengo que tapar?

La ley de Texas protege el derecho de las mujeres de amamantar en público de la manera que más cómoda les resulte a ellas y a sus bebés.

Para que te sientas más cómoda:

- Usa varias capas de ropa que puedas ajustar fácilmente.
- Lleva contigo una frazada ligera por si quieres más privacidad.

## ¿Y si alguien me hace un comentario negativo?

- Amamantar en público es tu derecho por ley y la mayoría de las mujeres lo hacen sin problemas.
- La oficina local de WIC te puede dar una tarjeta que muestra esta ley y que puedes mostrarle a quien se te acerque.
- La ley de Texas dice: “Una madre tiene el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar donde tenga permitido estar”.



## ¿Qué puedo hacer para sentirme más cómoda cuando amamante en público?

- Es normal sentirse nerviosa al principio. Pero mientras más seguido lo hagas, imás cómoda te vas a sentir!
- Únete a un grupo de apoyo y practica en compañía de otras mamás.
- Cuando hables con otras personas mientras amamantas, haz contacto visual con ellos para que sepan que pueden verte también.
- Si estás sola con tu bebé, enfócate en sus ojos y recuerda que estás haciendo muy buen trabajo.

*Cuando amamantas en público les demuestras a otras mamás que es posible darle a tu bebé el mejor alimento en cualquier momento y en cualquier lugar.*



### **Ayuda e información sobre la lactancia materna**

Línea de Ayuda para la Lactancia de Texas:  
disponible a cualquier hora, cualquier día de la  
semana 855-550-6667  
cadaonzacuenta.com

### **Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos.**

Visita [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-179 Rev. 11/19