



## Epigenética : la línea materna

*Ana Valenzuela Zapata*

¿Qué es la epigenética y cómo nos conecta con nuestras abuelas y nuestros descendientes? ¿Qué acciones recomendar como mujeres migrantes y durante el período reproductivo conociendo algunos aspectos de la epigenética?

### Tarea para el hogar :

1. Haz una lista de tus hábitos que favorecen o que perjudican tu salud. Establece un plan de acción para mejorar los hábitos que tenemos como padres, por ejemplo dejar de fumar, hacer ejercicio y tener una buena nutrición.
2. Elabora una lista de los lugares donde pasas más tiempo y califica los riesgos de contaminación y hasta de conflictos estresantes que puedes evitar. Mejora tanto como puedas los ambientes donde pasas más tiempo.
3. Examina las listas anteriores y cambia de inmediato los hábitos y ambientes que impacten negativamente en tu salud, sobre todo si eres una mujer migrante que planea un embarazo y durante el proceso reproductivo.
4. Vigila con atención tu salud mental (depresión) y prepárate para establecer vínculos con otras mujeres en sororidad en tu proceso de integración como migrante pero además antes y durante el período reproductivo.
5. Establece como prioridad para tu salud la educación permanente. En nuestra asociación SIEMPRE vzw hacemos cursos a la medida en la comunicación de la ciencia en la salud y sus impactos en mujeres y niñas.