

Tener un bebé y una familia saludables empieza hoy

WIC promueve un estilo de vida saludable para padres, cuidadores y sus familias. El consumo de alcohol y sustancias puede perjudicar el bienestar físico, mental y social de todos en su familia. Es importante buscar apoyo. Hable con su proveedor de servicios de salud y él le puede sugerir programas para ayudarlo a dejar de hacer uso de sustancias. WIC tiene referencias a programas que pueden ayudar también.

Pregunte a su consejero de WIC



Conozca los efectos perjudiciales del uso de alcohol, tabaco y drogas



Fumar y vapear es perjudicial para usted y su familia. Respirar humo indirectamente o aerosoles de cigarrillos electrónicos/vapeadores es muy perjudicial para bebés y niños. No fumar o vapear ayuda a mantener a salvo a su bebé nonato y su familia, y le ayuda a usted a sentirse mejor.



Beber alcohol puede dificultar pensar con claridad y tomar buenas decisiones. Por el bienestar de su bebé, evite la cerveza, el vino, el licor y las mezclas de bebidas. No es seguro beber ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo.



Hacer uso de drogas como marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetamina y otras drogas puede perjudicar a su bebé. Las drogas también pueden pasar a la leche materna y al bebé.



Tomar medicamentos. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre cualquier medicamento que usted esté tomando o pensando tomar, incluidas las medicinas para el dolor. Algunas son seguras de tomar durante el embarazo, mientras que otras deben evitarse. Entre ellas se incluyen los medicamentos con receta, los de venta libre y los suplementos dietéticos o de hierbas. Ciertos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento u otras complicaciones.

Usar indebidamente medicamentos con receta o de venta libre puede perjudicar a su bebé. Esto incluye tomar sus propios medicamentos con receta de una forma no indicada por su doctor y tomar medicamentos recetados para otra persona.



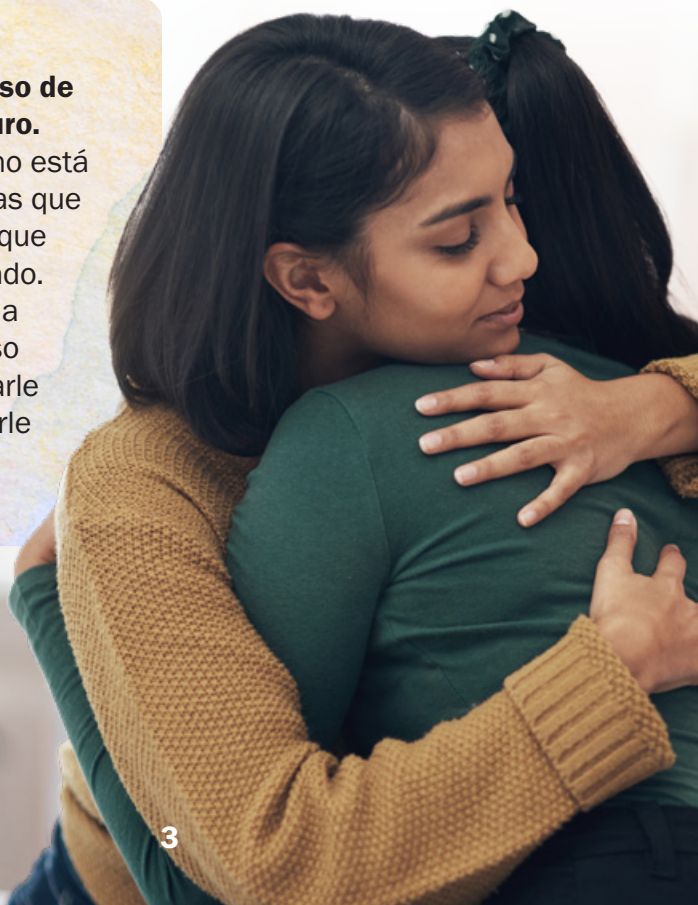
.....

Visite MyFamily.WIC.ca.gov
Uso de sustancias para obtener
más información.



Dejar de hacer uso de sustancias es duro.

Sepa que usted no está solo. Hay personas que entienden por lo que usted está pasando. Pueden ayudarle a dejar de hacer uso de sustancias, darle consejos y apoyarle en el camino.



Resources



Contacte a la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias para programas sobre trastornos por uso de sustancias e información. www.samhsa.gov; línea de referencias para tratamientos las 24 horas: **1-800-662-HELP (4357)**.



Visite Elige Cambiar California, www.choosechange.ca.org, para obtener información sobre el proceso de tratamiento o para ubicar servicios de tratamiento cerca de usted.



Envíe un mensaje de texto o llame a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis para apoyo inmediato cuando experimente una crisis suicida, mental y/o relacionada con el uso de sustancias.



California Department of Public Health, California WIC program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) 04/24