

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Durante el Embarazo

Usted quiere lo mejor para su bebé. Recuerde que todo lo que usted come y bebe lo ingiere el bebé también.

Es importante que deje de usar alcohol, productos de tabaco y drogas tan pronto como sospeche que está embarazada. El alcohol, tabaco y las drogas le hacen mucho daño a su bebé en los momentos en que se está desarrollando.

¿Qué puede usted hacer?

- Si usted fuma, deje de fumar. Fumar cigarrillos puede causar que su bebé nazca prematuro o muy pequeño. Cuando usted fuma, su bebé no recibe suficientes alimentos ni oxígeno para ayudarlo a crecer.
- Manténgase alejada del humo de los cigarrillos porque le causa daño a usted y a su bebé.
- No tome cerveza, vino o licor. El alcohol en esas bebidas puede causarle daño permanente a la criatura que aún no ha nacido.
- Manténgase alejada de todas las medicinas, hasta que su doctor o enfermera le diga cual puede tomar.
- Las drogas que se consiguen en la calle son muy peligrosas. Si usted está usando drogas, busque ayuda de alguien en quien pueda confiar.

El embarazo no es para siempre, pero el daño que usted le causa a su bebé al tomar drogas o el alcohol es permanente.

...Y Ahora Ustedes Son Padres de Familia

Ahora son padres que comparten su casa, amor, y tiempo con sus hijos. Los padres que usan drogas o abusan al alcohol no cuidan bien a sus hijos. Las drogas, el alcohol, y los cigarrillos evitan que ustedes sean los mejores padres posibles y evitan que su hijo crezca saludable y feliz.





¿Sabía usted?

- Si usted fuma, el aire en su casa les causa daño a sus niños. Los bebés y los niños que respiran ese aire tienden a padecer de más resfriados y enfermedades y puede que no coman o crezcan tan bien como deberían.
- Es difícil ser un buen padre cuando usted se encuentra bajo la influencia del alcohol. Los niños no reciben el amor, los cuidados y la atención que necesitan.
- Sus hijos quieren ser como usted. Si usted toma alcohol, fuma o usa drogas, sus hijos van a querer hacer lo mismo.
- Cuesta mucho dinero criar a un niño. Dinero que se gasta en cigarrillos, alcohol, y drogas es dinero que pudo ser usado en alimentos saludables y en diversiones familiares.
- Todos los padres quieren disfrutar a sus hijos y verlos crecer. El alcohol, los cigarrillos, y las drogas arruinan su salud y acortan su vida.
- No dejen que el cáncer, enfermedad de los pulmones, ataque del corazón, o el SIDA les robe de disfrutar el ser padres.

Si necesita ayuda para dejar de usar drogas o de tomar alcohol, por favor pídale. La oficina de WIC puede darle información en donde les pueden prestar ayuda.