

Planee divertirse sin tomar.

El mejor momento para dejar de tomar es antes de quedar embarazada. Pero ayudar a un miembro de la familia o amiga a dejar de tomar ahora todavía podría ayudar a su bebé. Y si usted frena su manera de tomar, le ayudará a ella a dejar de tomar también. De todos modos, podrían gozar de la vida juntas.



- Si el día está bonito, salgan a dar un paseo y hagan una comida campestre.
- Si hace frío, vayan al cine y a hacer compras en el centro comercial.
- Hagan ejercicio juntas en el gimnasio, vayan a nadar o tomen una clase de ejercicio.
- Júntese con amigas y brinden por el futuro niño con una bebida no alcohólica como agua mineral con jugo de arándano y limón.
- Consiga apoyo para su esfuerzo pidiendo consejos a familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Si necesita más ayuda, visite o llame a su clínica local o centro comunitario.
- Demostrando que a usted le importa, empezará a ser un buen miembro de la familia, o amiga de un bebé y una madre saludable. Usted puede estar orgullosa de haber dado su apoyo cariñoso.



Ayude a que un miembro de la familia o amiga

Tenga un bebé
saludable.
Si está embarazada,
¡no tome!

Consejos para mujeres:

Cómo ayudar a un miembro de la familia o amiga a ser una futura madre que no toma.



