

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 también. De todos modos, podrían gozar de la vida juntos.



- Si el día está bonito, salgan a dar un paseo y hagan una comida campestre.
- Si hace frío, vayan al cine y a comer pizza.
- Hagan ejercicio juntos en el gimnasio o anden en bicicleta.
- Relájense juntos compartiendo 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 padre, familiar o amigo de un bebé y una madre saludable. Usted puede estar orgulloso 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 hombres:

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



