

El alcohol, el tabaco y otras drogas son perjudiciales

Alcohol, Tobacco, and Other Drugs are Harmful

Alcohol, tabaco y otras drogas

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas durante el embarazo, la lactancia y la crianza de los hijos puede afectar:

- Su salud y su estado de ánimo.
- La salud de su bebé.
- Las relaciones que tiene con los demás.
- La cantidad de dinero que tiene disponible para la comida, la vivienda y otras necesidades importantes.

Es posible que se enfrente a muchos retos que dificulten obtener información y ayuda. Para obtener el apoyo que necesita, hable con su clínica local o con el personal de WIC, o póngase en contacto con el Well Badger Resource Center que aparece en la sección "No está sola" de este folleto.

Dele a su bebé un comienzo saludable

- Deje de fumar o fume menos. El tabaco, los productos para vapear y el tabaco sin humo tienen ingredientes que lastiman a su bebé.
- Manténgase alejado de los demás mientras fuman.
- Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo.
- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento.
- Cualquier uso de medicamentos que su clínica no le haya recetado podría perjudicar a su bebé.
- La leche materna proporciona algunos de los mejores beneficios nutricionales y protectores para su bebé. Hable con su clínica local o el personal de WIC sobre cómo puede mantener segura la lactancia materna si está consumiendo alcohol o tabaco.

Cree un hogar saludable para su familia

- Consuma menos alcohol.
- Deje de fumar, vapear o usar cualquier tipo de tabaco. Si no puede dejar de fumar, fume menos. Fume o vapee

afuera. Tenga sus propias reglas sobre fumar o vapear cuando conduce y cuando está en su casa. Cámbiese de ropa y lávese las manos después de fumar.

- Si consume sustancias (alcohol o drogas), busque ayuda en una clínica local o comuníquese con cualquiera de las organizaciones indicadas en la sección "No está sola" de este folleto.

No está sola

Si está luchando o conoce a alguien que lucha contra la adicción:

- Llame a QUITLINE al 1-800-784-8669, envíe un mensaje de texto con la palabra READY al 200-400, o vaya a ctri.wisc.edu/quitline para obtener ayuda para dejar de fumar y vapear.
- Comuníquese con la línea directa de recuperación de adicciones de Wisconsin (Wisconsin Addiction Recovery Hotline), al 833 944-4673, abierta las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, para obtener ayuda para dejar de beber o consumir drogas.
- Llame al 211, envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211, o visite el sitio web de impactinc.org para hablar por chat en línea, o busque en la base de datos en impactinc.org/impact-2-1-1 para encontrar ayuda local en su área.
- Comuníquese con el Well Badger Resource Center al 1-800-642-7837, envíe un mensaje de texto al 608-360-9328, envíe un correo electrónico a help@wellbadger.org o visite wellbadger.org. Si tiene un ser querido que está luchando con un trastorno por uso de sustancias y está buscando ayuda, comuníquese con los grupos de familia Al-Anon (Al-Anon Family Groups) al 888-425-2666 o al-anon.org.

