

## 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.



## Dé un buen consejo sobre cómo tener un bebé saludable.

Usted podría ser una futura tía o abuela. Podría ser una gran amiga, o compañera de trabajo íntima.

Si usted es íntima o cercana a una mujer embarazada que toma alcohol, usted puede ayudarla de maneras que posiblemente usted no sepa. El alcohol le hace daño a tantos como 60,000 bebés que nacen cada año.\* Toda mujer de cualquier nivel económico o de educación que toma alcohol durante su embarazo corre el riesgo de tener los problemas que son causados únicamente por el alcohol. No puede heredarlos del padre ni de la madre. Estos problemas pueden afectar el futuro de su bebé y de su familia.

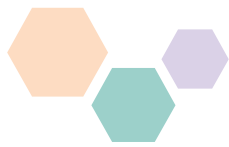


No tenga miedo de hablar con ella. Tómese el tiempo para escucharla. Muchas mujeres embarazadas que conocen los peligros del fumar o de consumir drogas, no saben que incluso pequeñas cantidades de alcohol le pueden hacer daño a su bebé. Y muchas no saben cómo pedir consejo. Usted posiblemente quiera hablar con una mujer íntima o cercana incluso antes que quede embarazada. Usted le mostrará que a usted le importa ella y el futuro de ella.

Es lo mismo para toda mujer embarazada en todas partes y para toda persona cercana a ella. Todos desean tener familias saludables.

\* National Organization on Fetal Alcohol Syndrome (2000), FAS Fact Sheet; Sampson, P.D., Streissguth, A.P., Bookstein, F.L., Little, R.E., Clarren, S.K., Dehaene, P., Hanson, J.W., & Graham, J.M. Jr. (1997). Incidence of fetal alcohol syndrome and prevalence of alcohol-related neurodevelopmental disorders. *Teratology*, 56(5), 317-326.

## Hable de los riesgos de tomar alcohol durante el embarazo.



Busque un lugar tranquilo donde sentarse y hablar acerca de tener un bebé saludable. Hable de una alimentación adecuada y de hacer ejercicio.

- Recuérdle que mientras esté embarazada, su bebé toma lo que ella toma.
- Cualquier cantidad de alcohol que ella toma va a su corriente sanguínea y atraviesa la placenta, pasando a su futuro niño a través del cordón umbilical.
- De hecho, ya que los bebés no pueden procesar el alcohol, el nivel de concentración de alcohol en la sangre de ellos es más alto que en la sangre de sus madres.
- Si ella toma un vaso de cerveza o vino, o un vino refrescante, es tan arriesgado como tomar un trago mezclado o un coctel con licor fuerte.
- No hay ningún momento seguro, ninguna cantidad segura, ni ningún tipo de alcohol seguro que se pueda tomar estando embarazada. Ayúdela a tomar la decisión más segura de no tomar nada de alcohol.

## Hable de los problemas para toda la vida que puede causar el tomar alcohol durante el embarazo.

¿Qué tal si un miembro de su familia o amiga le dice que tomó durante un embarazo anterior y su bebé nació sin problemas? Recuérdle que cada bebé es diferente y que no hay cantidad alguna de alcohol que sea segura todo el tiempo.

- Dígale que tomar alcohol durante el embarazo puede causar problemas, desde leves hasta graves, llamados Trastornos del Espectro de Alcohol Fetal. Algunos problemas pueden hacer que los bebés tengan un aspecto diferente o tengan un daño cerebral. Otros problemas no son visibles al nacer y pueden hacerse evidentes solamente más tarde en la vida del niño.
- Los bebés cuyas madres beben durante el embarazo podrían nacer pequeños y tener problemas para comer y para dormir.
- Los niños preescolares que tienen FASD podrían ser torpes y tener problemas para hablar y para seguir instrucciones.
- Los niños en la escuela que tienen FASD podrían tener problemas para aprender y para prestar atención. Los adolescentes podrían obtener calificaciones bajas y tener cambios extremos de humor.
- Como adultos, algunas personas no pueden administrar su dinero ni vivir solas. Algunas necesitarán atención médica durante toda su vida.
- Usted puede ayudarle a un miembro de la familia o amiga embarazada a prevenir los problemas que son incurables.

