

# “Mi Opción, Mi Vida”

Tome control de **SU** salud

Tiene la opción de ser saludable. La opción para elegir. La opción para el futuro. Hágase la Pregunta Clave®: “¿Le gustaría quedar embarazada en el próximo año?” Tomar medidas sobre temas de la salud antes de un embarazo puede prevenir problemas futuros para usted y su bebé. ¿Qué le traerá su futuro?

## ¿Le gustaría quedar embarazada en el próximo año?

**¡Sí!** ¡Absolutamente! o posiblemente/quizás

El momento más importante para prevenir problemas en el embarazo es antes de quedar embarazada.

**No** - ¡No es para mí!

Ahora es el momento para hablar con su proveedor de cuidado médico acerca de su elección de planificación familiar para que sus embarazos sean planeados, saludables y deseados.

**Ser saludable es un paso importante, sin importar su decisión. He aquí algunos pasos a tomar para ser saludable.**



**Planee por adelantado y hable con su proveedor de cuidado médico acerca de su decisión de quedar embarazada o no.**

**NEBRASKA**

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

**Hágase exámenes regulares con su dentista por lo menos dos veces al año.**



**SMOKING QUIT LINE  
(Línea para dejar de fumar):  
1-800-Quit-noW (1-800-784-8669)**

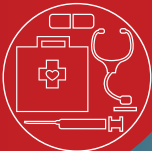
**Línea de ayuda para remisión para  
tratamiento de SAMHSA:  
1-800-662-HELP (4357)**



**Manténgase activa y coma alimentos frescos. Considerar tomar vitaminas recomendadas.**

**Línea de ayuda a la familia  
de NEBRASKA:  
1-888-866-8660**

**Conozca su historial médico, incluyendo sus inmunizaciones**



**Viva libre de violencia doméstica –  
obtenga ayuda si la necesita:  
1-800-799-7233**



**Protéjase contra químicos peligrosos**

**No fume ni consuma drogas o alcohol –  
obtenga ayuda si lo necesita para dejar de hacerlo**



**Cuide de su mente y espíritu además de su cuerpo**



Hay más información acerca de la salud antes y durante de la concepción en la página web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska en [dhs.ne.gov/MomAndBaby](http://dhs.ne.gov/MomAndBaby).

Este proyecto es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) bajo los fondos de la beca de Salud Maternal e Infantil Título V. Esta información, contenido o conclusiones pertenecen a los presentadores y no se deben tomar como una posición oficial o alguna política de, ni se debe inferir ningún respaldo de parte de la HRSA, HHS, o del Gobierno de EE. UU.