

Tome Control de **SU** Salud

Tiene la opción de ser saludable. 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)**

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



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

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.

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.