



Drogas y alcohol: Qué hacer cuando quiere DEJAR las drogas

- Saque de su casa todas las drogas y todo el alcohol.
- Saque de su casa todos los elementos que asocie y que estén relacionados con las drogas.
- Dígales a las personas que viven con usted que no pueden tener drogas, alcohol, pipas, pipas de agua u otros accesorios de drogas cerca de usted.
- Dígales a sus compañeros de cuarto, familiares y al padre del bebé que se mantengan alejados a menos que no usen drogas o alcohol.
- Si no puede lograr cambiar el ambiente en que vive, múdese.
- Evite a las personas, los lugares, cosas y pensamientos que usted conecte con el uso de las drogas.
- Consiga y use los teléfonos de personas que entiendan por lo que está pasando.
- Use los recursos de recuperación disponibles en su zona (AA, NA, CA y otros programas).

Para encontrar información más actualizada sobre la exposición a medicamentos, alcohol y drogas durante el embarazo o mientras está dando pecho, visite MotherToBaby.org.