



# Puede Dejar de Usar Drogas o Alcohol

## Las drogas y el alcohol pueden hacerle daño a su bebé antes de nacer.

Hay cosas que puede hacer para dejar de usar drogas o alcohol, o para reducir su uso de drogas o alcohol.

Por uno o dos días, anote cada vez que usa alcohol o drogas. Pregúntese por qué los empezó a usar. Quizás estaba preocupada o tenía miedo. Quizás estaba con ciertos amigos.

### Obtenga ayuda si:

- Se siente triste o deprimida
- Está preocupada por el dinero
- Enfrenta violencia u otros problemas

### Algunas ideas para ayudarla a reducir su uso o dejar de usar drogas o alcohol:

- Decida en qué fecha dejará de usar drogas o alcohol
- Haga una lista de las cosas saludables que le gusta hacer
  - ◆ Péguela en un lugar donde la verá con frecuencia
  - ◆ Mire la lista si tiene ansias de usar drogas o alcohol
- Pídale a un familiar o amigo que deje de usar drogas o alcohol junto con usted
- Únase a un grupo de autoayuda para obtener el respaldo que necesita
- Identifique a dos ó tres amigos o familiares a quienes puede llamar para obtener respaldo si tiene necesidad de usar drogas o alcohol

**Recuerde que solo tiene que superar un día a la vez.**

### Hay agencias de tratamiento de drogas y alcohol en su zona.

1. Pídale a su proveedor de atención de la salud que le dé una remisión

Nombre: \_\_\_\_\_

N° de teléfono: \_\_\_\_\_

2. Llame al 1-800-879-2772.
3. Visite <http://www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MentalHealthPrograms-Ind.aspx>

### Cosas saludables que me gusta hacer:

---

---

---

---

---

---

---

---