
Proyecto CARE de **WIC**



MANUAL DE SALUD Y COMPORTAMIENTO



BIENVENIDOS A WIC

Este manual le ayudará a usted y a la empleada de **WIC** a hablar sobre su consumo del alcohol.

- Este manual de **WIC** es para usted.
- Anote en el manual cada paso que complete.

Creado por Mary J. O'Connor, PhD, ABPP y Shannon E. Whaley, PhD.
Adaptado con el permiso de Michael Fleming, PhD y Janet Hankin, PhD.
(Financiado por NIAAA R01AA12480, O'Connor, PI)

SI USTED TOMA, SU BEBÉ TAMBIÉN TOMA

SI TOMA DURANTE EL EMBARAZO,
PUEDE CAUSARLE DAÑOS A SU BEBÉ



PROBLEMAS MAYORES

Pequeño

Retraso Mental

Cara Deformada

Problemas del Corazón

OTROS PROBLEMAS

Alimentación y Sueño

Hiperactividad

Atención

Desarrollo del Lenguaje

Memoria

Aprendizaje

Audición y Vision

**Usted puede tener
un bebé más saludable
si
deja de tomar.**



**No hay nivel seguro de tomar
mientras está embarazada.**



SITUACIONES DE RIESGO

La gente toma por diferentes razones. Trate de pensar que es lo que le causa tomar. Circule los que apliquen a usted.

- Depresión
- Frustración
- Aburrimiento
- Nerviosismo
- Soledad
- Enojo
- Fracaso
- Mirando televisión
- Fiestas
- Con alimentos
- Otra gente
- Después del trabajo
- Fines de semanas
- Argumentos
- Niños
- Insomnio
- Amigos
- Fumando
- Tomar por placer
- Celebraciones
- Familia

¿Hay algunas otras razones por qué usted toma?
Anote las abajo:



MANERAS DE ENFRENTARSE A SITUACIONES DE RIESGO

Es importante saber como resistir el tomar en situaciones de riesgo. Aquí hay algunas maneras.

- Comer un bocado
- Llamar un(a) amigo(a)
- Ir a caminar
- Convencerse que tomando no va a mejorar la situación
- Tomar jugo, refresco, agua u otras bebidas sin alcohol
- Hablar con un vecino
- Leer una revista
- Ejercicio

Anote las maneras en que puede enfrentarse a situaciones de riesgo sin tomar alcohol:

Piense sobre estas situaciones y las maneras en que las enfrentará sin tomar alcohol.

¿CUAL ES UNA BEBIDA NORMAL?

Cada una de estas es *Una Bebida Normal*



12 onzas de **cerveza regular o cerveza liviana**
(5% alcohol puro)



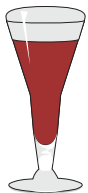
12 onzas de **vino suave de sabor frutal**
(5% alcohol puro) (i.e. Coolers)



5 onzas de **vino de mesa**
(12% alcohol puro)



1-1/2 onzas de **licor**
(gin, ron, vodka, whiskey)
(40% alcohol puro)



3 onzas de **vino fortificado**
(18-20% alcohol puro)

Estas bebidas son más que *Una Bebida Normal*

**OLDE
ENGLISH
"800"**
22 onzas



**KING
COBRA**
32 onzas

(7.5% o 6%
alcohol puro)

=



3 latas de **cerveza normal**

**ST
IDES**
40 onzas



(8% alcohol puro)

=



5 1/3 latas de **cerveza normal**

**Colt
45**
40 onzas



(6% alcohol puro)

=



4 latas de **cerveza normal**


Martini o Margarita
(40% alcohol puro) = 2 latas de cerveza normal



Coors
16 onzas
(5% alcohol puro) = 1 1/3 latas de cerveza normal



Bud
ICE
24 onzas
(5.5% alcohol puro) = 2 1/5 latas de cerveza normal



Mojito
12 onzas
(5% alcohol puro) = 1 lata de cerveza normal



Mike's
hard
lemonade
12 onzas
(5% alcohol puro) = 1 lata de cerveza normal



ESTABLEZCA SU META

Decida el limite de su consumo para el próximo mes. Hable con su empleada de **WIC** para llegar a un acuerdo de una meta que pueda cumplir. Una meta razonable para mujeres embarazadas es abstinencia-no tomar alcohol.

¿Que le gustaría hacer?

dejar de tomar

disminuir

¿Qué tan segura esta de que puede dejar o disminuir su consumo por **un mes**?

1

No puedo disminuir/
dejar de tomar

2

No estoy segura si puedo disminuir/
dejar de tomar

3

Quizas puedo disminuir/dejar
de tomar

4

Probablemente puedo disminuir/
dejar de tomar

5

Estoy segura que puedo disminuir/dejar
de tomar

METAS AL TOMAR

¿Cuál será el maximo que tomará durante el próximo mes?

Maximo número de
días que tomará
por semana

×

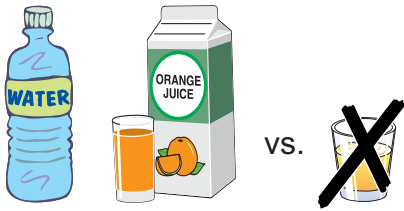
Maximo número
de bebidas
por día

=

Maximo número
de bebidas por
semana

Copia para la Madre

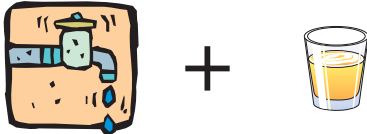
**SI NO PUEDE DEJAR DE TOMAR AHORA,
AQUI HAY MANERAS PARA DISMINUIR**



Tome jugo, refresco, agua u otras bebidas en vez de alcohol



Coma cuando tome



Agregue agua al licor (whiskey, ron, gin)



Tome sorbos lentamente



No tome más de una bebida por ocasion



Mida sus bebidas



No tome directamente de la botella

SUMARIO DE LA VISITA

Hemos cubierto mucho hoy día. Cambiar su comportamiento, especialmente tomar, puede ser difícil. Recuerde los siguientes puntos durante las próximas semanas. **Está cambiando un hábito, y eso puede ser difícil. Poco a poco será mas facil.**

- Recuerde su meta de dejar o disminuir su consumo.
- Comparte su meta de consumo con personas que le ayudarán a lograr su meta.
- Cuando tenga el deseo de tomar, piense que el deseo pasará.
- Si está tentada a tomar y no lo hace, felicítese porque está rompiendo su viejo hábito.
- Al final de cada semana, piense en los días que no tomó.
- Algunas personas tienen días en que toman mucho. Si esto le sucede, comience de nuevo al día siguiente. Regrese a su meta. **NO SE DE POR VENCIDA.**
- Su siguiente visita es importante. Por favor recuerde regresar a su siguiente cita en **WIC**.

¡Buena Suerte!