

## Decidir que hacer cuando te enteras que estás embarazada puede ser difícil. Pero tienes opciones. Esta hoja de información te puede ayudar tomar la mejor decisión para ti y tu futuro.

---

### Si decides continuar el embarazo:

#### **Cosas importantes que debes saber sobre la atención prenatal:**

- Hagas una cita para comenzar la atención prenatal. Empieza cuando tengas 8 semanas de embarazo. La atención prenatal ayuda que usted y su embarazo estén saludables. Llames a 866-246-8259 para hacer una cita con CHN.
- Empiece tomar vitaminas prenatales todos los días. Estas vitaminas tienen hierro y ácido fólico. El hierro y ácido fólico te mantiene saludable y ayuda prevenir cualquier defecto de nacimiento. CHN te puede dar vitaminas prenatales cuando empieces su atención prenatal.
- Deje de tomar el alcohol, drogas y el fumar cigarrillos. Si esto es difícil para usted, hable con su médico para ayuda en como parar.
- La nutrición es muy importante durante el embarazo.
  - Come más frutas, vegetales, grano integrales, y lácteo, como la leche y queso, bajo en grasa.
  - Deje de comer comidas con mucha grasa, fritas y chatarras como las galletas, biscochos, dulces y papas fritas.
  - Evite la cafeína como la soda, té, café, y bebidas de energía.

#### **Cosas importantes que debes saber sobre la adopción:**

- Puedes elegir adopción en cualquier momento durante su embarazo o después de dar luz.
- El adopción es gratis para usted. La familia que vas adoptar pagará para todos los costos.
- Hay diferentes tipos de adopción.
  - La primera es cuando usted puede elegir la familia que vas adoptar. Usted puede mantener participación y contacto con la familia lo más que quieras.
  - La segunda es cuando usted no tiene contacto con la familia que adoptará.
- Hay personas con que puedes hablar si estas pensando en elegir la adopción. Un consejero de adopción puede responder tus preguntas y hablar más sobre el proceso:
  - Adoption Star: 1-866-691-3300    [www.adoptionstar.com](http://www.adoptionstar.com)
  - Spence-Chapin: 1-800-321-5683    [www.spence-chapin.org](http://www.spence-chapin.org)



## Si decides interrumpir el embarazo:

### Cosas importantes que debes saber sobre el aborto:

- El aborto es un procedimiento seguro y legal que termina un embarazo. Cualquier persona de cualquier edad puede tener un aborto privado. En Nueva York, los adolescentes no necesitan el permiso de sus padres.
- Hay 2 tipos de aborto:
  - **Aborto medicinal (pastillas):** puedes tener un aborto medicinal hasta 10 semanas del embarazo.
  - **Aborto en la clínica :** puedes tener un aborto quirúrgico hasta 24 semanas del embarazo.
- Teniendo un aborto no cambiarás sus chances de quedar embarazada en el futuro.
- Si no ganas mucho dinero o no ganas dinero, la clínica ~~debe~~ tengas el aborto te ayudará aplicar para Medicaid. Medicaid paga por abortos en Nueva York.
- Si no puedes obtener Medicaid, hay otras formas de ayuda para pagar por el aborto. Hable con tu educador de salud o visite [www.fundabortionnow.org/get-help](http://www.fundabortionnow.org/get-help) para saber más.
- Puedes empezar anticonceptivos después del aborto. Hable con su educador de salud sobre los métodos anticonceptivos.
- Necesitarás una cita después del aborto. Llame a 866-246-8259 para hacer una cita en CHN.

¿No estas seguro en que hacer? Hable con un consejero. Ellos pueden escuchar tus ideas y hablarte sobre tus opciones.

## ¿Adonde puedo ir?

### Manhattan

- **Planned Parenthood**  
26 Bleecker St (esquina de Mott)  
New York, NY 10012  
212-965-7000
- **Eastside Gynecology**  
144 East 44th St (entre la 3ra y Lexington Ave)  
New York, NY 10017  
212-308-4988
- **ParkMed Clinic**  
800 2nd Ave, 6th Floor  
(entre la 42 y 43)  
New York, NY 10017  
212-686-6068 or 800-346-5111
- **New York Presbyterian, Departamento de ginecología—Vanderbilt Clinic**  
622 W. 168th St, 10th Floor  
(entre Washington y Broadway)  
New York, NY 10032  
866-463-2778

### El Bronx

- **Planned Parenthood**  
349 E 149th St (en Courtlandt Ave)  
Bronx, NY 10451  
212-965-7000
- **Bronx Women's Medical Pavilion/ Dr. Emily's**  
462 Southern Blvd  
Bronx, NY 10455  
718-585-1010

### Queens

- **Planned Parenthood**  
21-41 45th Rd  
Long Island City, NY 11101  
212-965-7000
- **Choices Medical Center**  
147-32 Jamaica Avenue  
Jamaica, NY, 11435  
800-421-7079

### Brooklyn

- **Planned Parenthood**  
44 Court Street, 6th floor  
Brooklyn, NY 11201  
212-965-7000
- **Professional Gynecological Services (formerly known as The Women's Choice)**  
14 Dekalb Avenue, 2nd Floor  
Brooklyn, NY 11201  
718-875-4848



**ALL-OPTIONS** Llama a 1-888-493-0092 (Lunes-Viernes 10am-1am, Sábado-Domingo 10am-6pm) [www.all-options.org](http://www.all-options.org)  
pregnancy • parenting • abortion • adoption

Empleado de CHN: \_\_\_\_\_



Healthcare for All. | 866.246.8259 | [www.chnnyc.org](http://www.chnnyc.org)

