

Estoy embarazada. ¿Cuáles son mis opciones?

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.
- **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 adopto es gratis para usted.** La familia que vas adoptar pagará para todos los costos.
- **Hay diferente 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 tienes 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

Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org



Si decides interrumpir el embarazo:

Cosas importantes que debes saber sobre el aborto:

- **El aborto es un procedimiento seguro que termina un embarazo. El aborto sigue siendo legal en Nueva York.** 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 donde 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 el sitio web del Fondo de Acceso al Aborto de Nueva York en: www.nyaaf.org
- **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.



Llame a 1-888-493-0092 (Lunes-Viernes: 10am-1am
Sábado-Domingo: 10am-6pm)

www.all-options.org