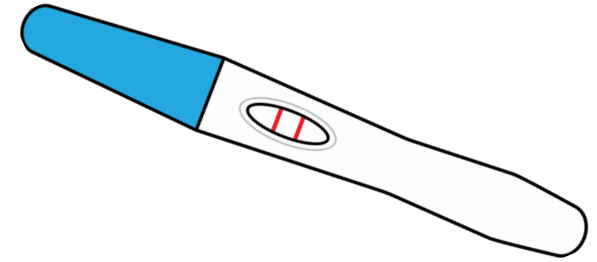


Estoy embarazada. ¿Cuáles son mis opciones?

Puede ser difícil decidir qué hacer cuando se entera de que está embarazada. Pero tiene opciones. Este folleto puede ayudarla con lo que decida que es mejor para usted y su futuro.



Si decide continuar con el embarazo:

Información importante sobre el **cuidado prenatal**:

- **Programe una cita para comenzar el cuidado prenatal.** Comience cuando tenga 6 semanas de embarazo. El cuidado prenatal ayuda a mantenerla sana y a tener un embarazo saludable.
- **Comience a tomar vitaminas prenatales todos los días.** Estas vitaminas tienen más hierro y ácido fólico. El hierro y el ácido fólico la ayudan a mantenerse sana y ayudan a prevenir defectos de nacimiento. CHN puede darle vitaminas prenatales cuando comience su cuidado prenatal.
- **Deje de tomar alcohol, usar drogas y fumar cigarrillos.** Si esto le resulta difícil, hable con su doctor para que la ayude a consumir menos.
- La **alimentación** es muy importante durante el embarazo.
 - **Coma más** frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso.
 - **Coma menos** alimentos grasosos, fritos y comida chatarra, como papas fritas, pasteles, galletas y dulces.
 - **Evite la cafeína**, como los refrescos, el té, el café y las bebidas energéticas.

Información importante sobre la **adopción**:

- **Puede elegir la adopción en cualquier momento** durante el embarazo o después de dar a luz.
- **La adopción es gratis para usted.** La familia adoptiva paga todos los costos.
- **Hay diferentes tipos de adopción:**
 - **Adopción abierta:** usted elige a la familia adoptiva. Puede participar y mantenerse en contacto tanto como quiera.
 - **Adopción cerrada:** no tendrá contacto con la familia adoptiva.
- **Hay personas con quienes puede hablar si está pensando en la adopción.** Los consejeros de adopción pueden responder sus preguntas y explicarle más sobre el proceso.

Adoption Star: 1-866-691-3300 www.adoptionstar.com
Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org

¡Pida hablar con el educador de salud de su centro sobre todas sus opciones!



Si decide terminar el embarazo:

Información importante sobre el **aborto**:

- **El aborto es un procedimiento seguro que termina un embarazo. El aborto es legal en el estado de Nueva York.** Cualquier persona de cualquier edad puede hacerse un aborto en privado. En Nueva York, los adolescentes no necesitan el permiso de sus padres.
- **Hay 2 tipos de aborto:**
 - **Aborto con medicamentos (pastillas):** puede hacerse un aborto con medicamentos hasta las 11 semanas de embarazo en el estado de Nueva York.
 - **Aborto en una clínica (también llamado aborto quirúrgico o por procedimiento):** puede hacerse un aborto en una clínica hasta las 24 semanas de embarazo en el estado de Nueva York.
- **Hacerse un aborto no cambiará su capacidad para quedar embarazada en el futuro.**
- **Si no tiene seguro médico o le preocupa el costo, pregunte en la clínica sobre las opciones de pago.** Algunas clínicas pueden ayudarla a solicitar Medicaid de emergencia para cubrir los servicios de aborto o pueden ofrecer otras opciones de ayuda económica.
- **Si quiere buscar opciones de cobertura por su cuenta,** puede visitar el sitio web de New York Abortion Access Fund aquí: www.nyaaf.org
- **Necesitará una cita de seguimiento después del aborto.** Llame al 866-246-8259 para programar su cita en CHN.

¿No sabe qué hacer?

Hable con un consejero para ordenar sus ideas y hablar sobre sus opciones.



Línea de ayuda: **1-888-493-0092** www.all-options.org
(lunes a viernes: 10 a. m.-1 a. m., sábado y domingo: 10 a. m.-6 p. m.)

Si necesita ayuda para encontrar dónde hacerse un aborto o para pagar la atención, puede comunicarse con:

NYC Abortion Access Hub llamando al **1-877-692-2482**.

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.