

# *Su Futuro y los Niños*

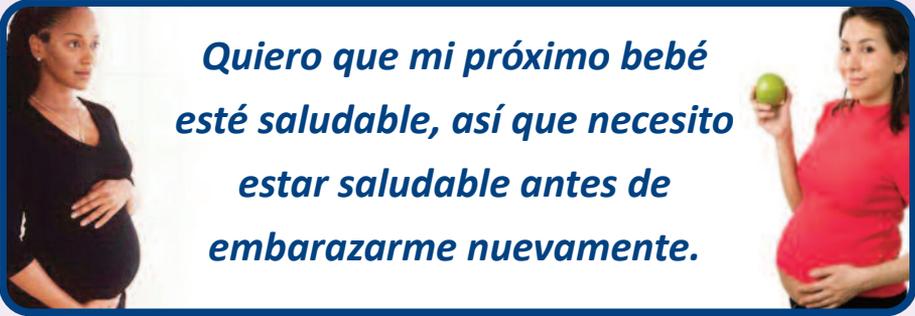
*Plan de Vida para:* \_\_\_\_\_

Un Plan de Vida es un conjunto de metas personales acerca de tener (o no tener) niños basado en sus valores y recursos personales.



*Ya sea que usted esté planeando tener o no tener más niños, cuidar de su salud es importante.*

*Establecer metas para su futuro le ayudará a usted y a su familia a estar más saludables.*



***Quiero que mi próximo bebé  
esté saludable, así que necesito  
estar saludable antes de  
embarazarme nuevamente.***

### **Estos son algunos ejemplos de Planes de Vida**

- “Tengo tres hijos ahora y no quiero más hijos. Voy a hablar con mi doctor acerca de cómo obtener un método de control de la natalidad permanente.”
- “Me gustaría tener dos hijos y quiero graduarme del colegio y tener un trabajo antes de que tenga mi próximo hijo. Por ahora voy a usar un método de control de la natalidad para poder evitar un embarazo hasta que esté lista.”
- “Voy a dejar que el embarazo ocurra cuando ocurra. Porque no se cuando va a ser eso, me voy a asegurar de estar en buena salud para el embarazo en todo momento.”

**Utilice las preguntas en la próxima página para  
ayudarle a hacer su plan.**

**Lleve su plan con usted a su próxima visita médica  
para que lo pueda discutir con su doctor.**

## Preguntas del Plan de Vida

Cosas en que pensar	Mis Pensamientos:
¿Desea tener más hijos?	
¿Si no desea más hijos, está usando un método anticonceptivo para evitar quedar embarazada?	
<b>Si quiere más hijos...</b> ¿Cuántos hijos más quiere tener?	
<b><i>Los médicos recomiendan esperar por lo menos dos años después de un nacimiento antes de comenzar el próximo embarazo.</i></b>	
¿Cuánto tiempo planea esperar antes de quedar embarazada nuevamente?	
¿Está utilizando un método de control de la natalidad para asegurarse de no quedar embarazada antes de que esté lista?	
¿Qué está haciendo para mantenerse sana?	
¿Actualmente tiene algún problema médico? (tales como alta presión, diabetes...)	
¿Toma una multivitamina con ácido fólico todos los días?	
¿Cuándo fue la última vez que vio a un dentista?	
¿Cuándo fue la última vez que tuvo un chequeo médico general?	

**Muéstrele este formulario completo a la consejera de nutrición si le gustaría discutirlo.**

***Discuta su Plan de Vida con su pareja.  
Revise su plan por lo menos una vez al año para  
asegurarse de que todavía está siguiendo sus metas.***

---

**Para dar tiempo a que su cuerpo se recupere después de haber tenido un bebé, es mejor esperar por lo menos dos años antes de quedar embarazada nuevamente.**

Si desea evitar o esperar a quedar embarazada por ahora, hable con su doctor acerca del mejor método de control de la natalidad para usted.

**Aquí hay algunas maneras de mantenerse saludable:**

- **Coma una dieta sana: incluya fruta, verduras, y granos integrales todos los días**
- **Tome un suplemento de vitaminas con 400 microgramos de ácido fólico todos los días**
- **Si usted tiene una condición médica, asegúrese de que esté bien controlada**
- **Hable con su médico o farmacéutico regularmente acerca de cualquier medicamento que usted está tomando, para asegurarse que siguen siendo lo mejor para su salud y objetivos.**
- **Evite el uso de tabaco, drogas ilegales, o alcohol**
- **Evite sustancias que pueden ser tóxicas o infecciosas**
- **Cepille sus dientes y use hilo dental todos los días. Los dientes y encías sanas pueden contribuir a un embarazo sano**
- **Manténgase al día con las vacunas requeridas**
- **Tenga un cheque médico y dental cada año**

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.*

*South LA Health Projects/LA BioMed WIC Program*

*Marzo 2012*