



## Proteja Sus Niños de las Drogas

Si usted está amamantando o lactando y usa tabaco, alcohol o medicinas, pregúntele a su médico, enfermera o otro profesional de salud acerca de maneras de lactar a su bebé sin peligró.

Si usted está pensando en tener un bebé o si usted queda embarazada, no use tabaco, alcohol y otras drogas.

Pregúntele a su médico, enfermera o otro profesional de salud acerca de medicinas que puede o no puede tomar.

Sea buen ejemplo para sus niños y no use tabaco, alcohol o otras drogas.

Cuando vaya a restaurantes y otros edificios, sientese con sus niños en áreas donde no se fuma.

Ponga una regla de **no fumar** en su casa.



Pídale a los demás que no fumen alrededor de usted y sus niños.

Guarde los productos de limpiar en áreas cerradas fuera del alcance de sus niños.

A temprana edad hable con sus niños acerca de el daño que el tabaco, alcohol y otras drogas hacen.

Esté informado que las personas que usan tabaco, alcohol o otras drogas ponen a los niños que ellos cuidan a riesgo de accidentes, daño y violencia.

Departamento de Salud de Ohio  
Sección de Servicios de Nutrición  
246 North High St., 6th Floor  
Columbus, Ohio 43216

Para más información llame al  
**1-800-755-4769 (GROW)**

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



05/2018

0239.13

Visite nuestro portal de Internet:  
[www.odh.ohio.gov](http://www.odh.ohio.gov)

# Tabaco, Alcohol y Otras Drogas



## Como Éstos Pueden Hacer Daño

## Evite el Tabaco, Alcohol y Otras Drogas

El tabaco se fuma en cigarillos, cigarros y pipas.  
"Second-hand smoke" es humo de tabaco en el aire.

El tabaco también viene en forma que se puede masticar, inhalar, y mantener en la boca.

El uso del alcohol incluye beber licor, bebidas mezcladas con alcohol, cerveza, vino y "wine coolers".

Las drogas ilegales tienen muchos nombres y formas, y son usadas de diferentes maneras. Ejemplos de estas drogas son la cocaína (crack), heroína, marijuana y LSD.

Los productos de limpiar la casa como fluidos, latas de aerosol (spray) y cola o pega pueden ser drogas peligrosas si se inhalan o soplan. Estos productos son también drogas que se inhalan.

Las medicinas (incluyendo las recetadas por un doctor y medicinas sin receta como patillas para dormir, dolor, resfriado y para bajar de peso) pueden hacer daño si se usan sin seguir las instrucciones.

## ¿Porqué Es Peligroso Usar Drogas?

### Tabaco

Fumar tabaco aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades del pulmón, "stroke", ataque cardíaco, cancer y tener un bebé bajo en peso.

Usar el tabaco que se mastica aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades de encías, úlceras en la boca, cancer y presión alta.

A las personas que respiran humo de cigarillo que está en el aire (second hand-smoke) se le llaman fumador pasivo. Este humo es dañino para todos, especialmente para los niños. Ésto aumenta el riesgo de problemas del pulmón, cancer, infecciones de las vías respiratorias e infecciones del oído.



### Alcohol

El alcohol es dañino si se usa muy a menudo o en grandes cantidades. Puede hacerle daño al hígado y a otros órganos en su cuerpo. **No hay una cantidad** de alcohol que sea segura consumir por una mujer embarazada. Si usted consume alcohol durante su embarazo, su bebé puede nacer bajo en peso, con defectos de nacimiento e inhabilidad para aprender.

### Otras Drogas

El uso de drogas, **aunque sea una vez nada más**, puede hacerle daño a su cuerpo y a su cerebro y posiblemente causarle la muerte.

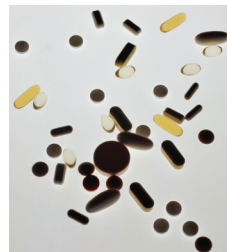
El inhalar o soplar productos de limpiar la casa, **aunque sea una vez nada más**, puede ser fatal.

El uso de medicinas sin seguir las instrucciones puede hacer daño o ser fatal.

### Todas las Drogas

El uso de tabaco, alcohol y otras drogas, aun ocasionalmente, puede volverlo dependiente de éstos por vida.

Si usted está pensando en tener un bebé o si usted queda embarazada, el uso del tabaco, alcohol y otras drogas, incluyendo algunas medicinas, puede hacerle daño a su bebé por nacer.



## Protejase de las Drogas

Parar el uso de tabaco, alcohol o otras drogas es lo mejor que puede hacer. Pregúntele a el trabajador de WIC en donde puede recibir ayuda.

Pídale a su familia y amigos que lo apoyen en su decisión de no usar tabaco, alcohol o otras drogas.

Busque en la guía telefónica información acerca de Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA). También busque en la guía telefónica información acerca de ayuda para parar de fumar.

