WIC

MANUAL DE SALUD

Y COMPORTAMIENTO

Nutritionist's Copy

INITIAL VISIT

BIENVENIDOS A WIC

Las nutricionistas y las madres recibiendo los servicios de WIC estan participando en un proyecto de investigación para aprender más sobre las maneras de mejorar su salud y comportamiento. Gracias por participar en este proyecto de investigación.

Este manual le ayudará a usted y a la nutricionista a discutir sobre el consumo del alcohol.

- Este manual es para usted.
- Anote en el manual cada paso que complete.

Adaptado con el permiso de Michael Fleming y Janet Hankin

INTRODUCTION

Como un(a) nutricionista de WIC, estoy trabajando con madres recibiendo servicios de WIC que están de acuerdo a participar en un proyecto de investigación para aprender más acerca de las maneras para mejorar los hábitos de salud de mujeres embarazadas. En este proyecto, estamos interesados en ayudarle a abstenerce de o disminuir tomar bebidas alcohólicas durante su embarazo. Este manual nos ayudará a usted y a mi a discutir sobre su uso del alcohol. El manual es para usted, y puede anotar en el a medida que lo vayamos usando. Por favor recuerde que todas sus repuestas son confidenciales y no afectarán sus beneficios de WIC en ninguna manera.

SITUACIONES ARIESGADAS

La gente toma por diferentes motivos. Trate de pensar porqué toma. Circule los que le apliquen a usted.

- depresión
- frustración
- aburrimiento
- nerviosismo
- soledad
- enojo
- fracaso
- niños
- fiestas
- con alimentos
- otra gente
- insomnio
- amigos
- argumentos
- mirando televisión
- después del trabajo
- fines de semanas
- fumando
- tomar por placer
- celebraciones
- familia

¿Hay otros motivos?

_____

_____

_____

_____

_____

SITUACIONES RIESGOSAS EN LAS CUALES LA MUJER PUEDE SENTIR EL DESEO DE TOMAR

Las personas toman por diferentes razones. Algunas personas usan alcohol para ayudarles a enfrentarse con situaciones tensas. Otras personas esperan que tomar les hará los buenos momentos parecer aún mejores. Algunas personas se sienten más seguras cuando toman. Después de un tiempo, tomar puede ser causado por cosas en el medio ambiente, a veces sin que la persona se de cuenta. Algunos agentes del medio ambiente pueden incluir ver bebidas alcohólicas, estar en la presencia de gente que esta tomando o estar en situaciones tensas. Algunas veces cuando estamos alegres y queremos celebrarlo, tomamos. Alguna gente toma para evitar hacerle frente a emociones y situaciones desagradables como son discuciones, enojos, depresiones o soledad. Trate de pensar que es lo que la impulsa a tomar alcohol. Circule aquellas que tengan que ver con usted. ¿Pudiera dar ejemplos específicos de cuando usted sintió el deseo de tomar? ***(Allow the woman time to give specific examples, and give her encouragement when she is able to clearly identify drinking triggers.)*** ¿Hay algunas otras razones que no haya sido citada que le pudiera causar el deseo de tomar? Si hay algunas otras razones escribalas en su manual y conversaremos sobre ellas. ***(Go over other risky situations that she identifies and ask her to write them down. Give her encouragement when she is able to identify specific drinking triggers.)***

MANERAS DE ENFRENTARSE CON SITUACIONES ARIESGADAS

Es importante saber como resistir el tomar en situaciones ariesgadas. Aquí hay algunas maneras.

- comer un bocado
- hablar con un vecino
- llamar un(a) amigo(a)
- leer una revista
- ir a caminar
- ejercitar
- convencerse que tomando no va a mejorar la situación
- tomar bebidas sin alcohol

Enumere las maneras que puede enfrentarse con situaciones ariesgadas:

_____

_____

_____

_____

_____

Piense sobre otras situaciones y maneras que puede enfrentar sin consumir alcohol.

MANERAS PARA ENFRENTARSE CON SITUACIONES RIESGOSAS

La gente a menudo piensa sobre buenas maneras de resistir el deseo de tomar. Es importante pensar en como puede usted resistir el tomar en situaciones riesgosas. Hay aquí algunas de las maneras que mucha gente ha hallado que son útiles. Alguna gente comen algo o dan una caminata. Otros llaman a un amigo o conversan con un vecino. Leer una revista o mirar la televisión pudieran ayudar a alguna gente. Si alguien toma cuando se siente tenso debe decirse a si mismo que el tomar no le ayudará a aliviar o mejorar su situación tensa. Alguna gente encuentran útil simplemente tomar algo en lugar del alcohol. Ahora anote las maneras que usted pudiera resistir la necesidad de tomar si le sobrevinieran. Circule las maneras en que usted puede enfrentarse con situaciones riesgosas. ***(Let her take time to circle coping strategies and discuss each one with her. Try to get her to be as specific as she can be.)*** ¿Hay otras situaciones y maneras que usted pudiera enfrentar sin la necesidad del alcohol? ***(Give her time to think about any other coping strategies to reduce her alcohol consumption.)***

¿CUAL ES LA DEFINICIÓN DE UNA BEBIDA REGULAR?

1 BEBIDA REGULAR =

12 onzas de **cerveza regular**
o **cerveza liviana**
(5% alcohol puro)

12 onzas de **vinos de savor a frutas**
(5% alcohol puro)

5 onzas de **vino de mesa**
(12% alcohol puro)

1-1/2 onzas de **licor**
(gin, ron, vodka, whiskey)
(40% alcohol puro)

3 onzas de **vino fortificado**
(18-20% alcohol puro)

QUE ES UNA BEBIDA REGULAR

Ahora, pensemos que es una cantidad de bebida regular. ***(Point to pictures while explaining.)*** Una lata o botella de 12 onzas de cerveza regular or cerveza liviana tiene la misma cantidad del alcohol de una botella de 12 onzas de vino de sabor a fruta, una copa de vino de 5 onzas, y 1 onza y media o un trago de licor. Si usted toma vino fortificado como sherry, una copa de 3 onzas es igual a una bebida regular.

QUE ES UNA BEBIDA REGULAR

Algunas bebidas vienen en recipientes más grandes y son equivalente a más de una bebida regular. Por ejemplo, una botella de 22 onzas de Old English o una botella de 32 onzas de King Cobra contienen como 3 bebidas regulares, o 3 latas de cerveza regular. El licor de malta Saint Ides y otros licores de malta que vienen en botellas de 40 onzas contienen el equivalente a 5 1/3 latas de cerveza regular o bebidas regulares. Colt 45 viene en recipientes grandes y es igual a 4 ½ latas de cervezas regulares o 4 ½ bebidas regulares.

Puede tener

un bebé más saludable

si no

toma cuando

esta embarazada.

ANIMANDO A LA MUJER A ABSTENERCE DE TOMAR

Yo sé que usted desea lo mejor para su bebé y que quiere que su bebé crezca saludable y fuerte. Si usted para de tomar ahora puede tener un bebé más saludable. Aún si usted no toma a menudo, la cantidad que toma es importante. Tan poquito como tres bebidas alcohólicas en una ocasión puede afectar a su bebé. No se conoce un limite de seguridad para el consumo del alcohol durante el embarazo, así que es importante disminuir o parar de tomar ahora mismo.

SUMARIO DE VISITA

Hemos cubierto mucho hoy día. Cambiar su comportamiento, especialmente beber, puede ser dificil. Recuerde los siguientes puntos durante las próximas semanas. Recuerde, está cambiando un hábito, y eso es muy dificil. Poco a poco será mas facil.

~ Recuerde su meta de beber.

~ Lea su manual cuidadosamente.

~ Durante una actividad que haga con frecuencia (lavando sus manos, cepillando sus dientes), piense en los motivos que está cambiando su manera de beber.

~ Si está tentado a beber y no lo hace, felicítese porque está quebrando su hábito.

~ Cuando tenga el deseo de beber, piense que el deseo pasará.

~ Al fin de cada semana, piense en los días que no bebió.

~ Algunas personas tienen días en que beben mucho. Si esto le sucede, no se de por vencida.

~ Su siguiente visita es importante. Por favor recuerde regresar por su siguiente cita en WIC.

Buena Suerte!

SUMARIO DE VISITA

Hemos cubierto mucho hoy día. Cambiar su comportamiento, especialmente beber, puede ser difícil. Sabemos qe usted desea lo mejor para su bebé y tratará de honrar el acuerdo que hemos hecho. Trate de recordar algunas de las cosas que hemos hablado durante el próximo mes. Refiérase a su manual si necesita recordarse. Recuerde que usted está cambiando un hábito, y eso es muy difícil. Poco a poco será más fácil y nosotros trabajaremos con usted.

~ Recuerde su meta de beber.

~ Revise el manual si se le olvida lo que hemos cubierto hoy.

~ Durante una actividad rutinaria como lavandose las manos, o los dientes, piense en el motivo que esta cambiando su manera de beber. Usted está cambiando su hábito para tener un bebé saludable.

~ Si está tentada a beber y no lo hace, felicítese porque está quebrando su hábito.

~ Cuando tenga el deseo de beber, piense que el deseo pasará.

~ Al fin de cada semana, piense en los días que no bebío y felicítese. Usted también pudiera darse un pequeño regalo al fin de la semana por su buen exito (un postre, un regalito, tiempo tranquilo en soledad, etc.).

~ Algunas personas tienen días en que beben mucho. Si esto le sucede, NO SE DE POR VENCIDA, simplemente empiece el próximo día de nuevo y renueve su promesa hacia usted y su bebé.

~Su próxima visita es importante. Por favor recuerde de regresar a su siguiente cita de WIC. Yo espero que usted triunfe. Yo sé que usted lo puede hacer. No se le olvide que lo que hablamos hoy es confidencial y no afectará sus beneficios de WIC en ninguna manera.

¡Buena Suerte!

(After the woman leaves, turn the Situations Questionnaire over, and fill out her drinking goal, indicate how long the session took, and how receptive you thought she was to th intervention. Then please attach this form to her questionnaire packet.)