CONCÉNTRATE. ESTABLECE TUS METAS.

SU PLAN DE VIDA PUEDE SER TAN ÚNICO Y ESPECIAL COMO LO ES USTED

Una vida feliz y saludable es algo que todos tenemos el poder de crear. Las decisiones que tomamos cada día pueden ayudarnos a tener un mañana más saludable.

Llevar a cabo un Plan de Vida es una manera estupenda de conocerse mejor y tomar las mejores decisiones para la vida que desea. Este cuaderno le mostrará cómo crear su propio Plan de Vida y le guiará en la dirección correcta.

Tómese su tiempo cuando escriba su plan. Manténgalo en un lugar seguro y a la mano, de manera que pueda recurrir a él cada vez que lo necesite. Enséñeselo a su doctor en su próxima visita. Es importante discutir su Plan de Vida con la gente que le puede ayudar a lograr sus objetivos. ¿Lista para empezar?

Una mirada a:

02 Su futuro
04 Su decisión
06 Su salud actual
08 Lo que hay en su piel
10 El árbol familiar
12 La salud interior
14 Listado de salud
16 Monitoree su progreso

SU FUTURO

¿Ha pensado alguna vez en cómo será su vida dentro de cinco años?

• ¿Cuál es su mayor sueño? .....

.....

.....

• ¿Cuáles son los tres pasos que usted puede dar para hacer posible este sueño?

1. .....

2. .....

3. .....

• ¿Qué nivel de educación desea alcanzar? .....

.....

• ¿En qué le gustaría trabajar? .....

.....

• ¿Cómo piensa pagar por cosas como la comida, ropa, transporte y seguro médico? .....

.....

.....

• ¿Qué la hace única? ¿Cuáles son sus mejores cualidades? .....

.....

• ¿Se ve a sí misma comprometida en una relación afectiva? .....

ES MEJOR CUANDO UNA MUJER PLANEA SU EMBARAZO. PERO CASI EL 50% DE LOS EMBARAZOS NO SON PLANIFICADOS.

BEBER ALCOHOL AUMENTA EL RIESGO DE UN EMBARAZO NO PLANIFICADO.

SU DECISION

Tener un Plan de Vida ayuda a tomar las decisiones importantes en su vida. Un Plan de Reproducción es un conjunto de objetivos que usted puede plantearse para tener o no un hijo. Puede cambiar de idea con el pasar del tiempo—eso es normal.

¿Quiere tener hijos algún día?

SI, quiero tener hijos algún día:

- ¿Cuántos? .....
- ¿Qué edad quiere tener cuando tenga su primer bebé o su próximo bebé? .....
- ¿Cuántos años de diferencia quiere que tengan los niños? (Después de tener un hijo es buena idea esperar al menos 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo para mantener su buena salud y la de los niños.)

.....

- ¿Tiene un plan para no quedar embarazada hasta que esté lista?
  ☐ Si ☐ No
- ¿Qué métodos de control de embarazo está usando o usará? .....

.....

- ¿Ha considerado no tener relaciones sexuales?
  ☐ Si ☐ No

¿Si queda embarazada antes de lo esperado, qué haría? .....

.....

No, no quiero tener ningún hijo:

- ¿Tiene un plan de prevención del embarazo?
  ☐ Si ☐ No
- ¿Qué métodos de control de embarazo está usando o usará? .....

.....

- ¿Ha considerado no tener relaciones sexuales?
  ☐ Si ☐ No

¿Si queda embarazada de todos modos, qué haría? .....

.....

¿Si usted no tiene un plan para prevenir el embarazo, tiene uno para quedar embarazada?

QUESO
FRUTA
LECHE
BANANAS
PASTA INTEGRAL
DIETA
BALANCEADA
FRAMBUESAS
PASAS
RESPIRA
CARNE
AVENA
PESCADO
EJERCICIO
GRANOS
MANGOS
HUEVOS
RACIÓN
YOGA
ÁCIDO
VIDA
FÓLICO
UVAS
CORRER
ACEITE DE OLIVA
COMER
SALUDABLE
RELAJAMIENTO
VEGETALES

SU SALUD ACTUAL

Mantenerse saludable es un hábito diario. Todos necesitamos trabajar en ello. Vea cómo lo hace respondiendo estas preguntas:

- ¿Hace ejercicios de 3 a 5 veces por semana? ☐ Si ☐ No
- ¿Visita su dentista una vez al año y se cepilla/usa el hilo dental dos veces al día? ☐ Si ☐ No
- ¿Visita su doctor una vez al año para hacerse chequeos? ☐ Si ☐ No
- ¿Conoce la historia de salud de su familia? ☐ Si ☐ No
- ¿Tiene siempre un lugar seguro dónde quedarse? ☐ Si ☐ No
- ¿Tiene un plan para mantenerse sin fumar? ☐ Si ☐ No
- ¿Evita la exposición a los químicos en su casa, el trabajo o al aire libre? ☐ Si ☐ No
- ¿Duerme entre 6 y 8 horas cada noche? ☐ Si ☐ No
- ¿Consume una dieta balanceada? ☐ Si ☐ No
- ¿Evita comer mucha azúcar y comidas grasosas? ☐ Si ☐ No
- ¿Toma diariamente multivitamínicos con ácido fólico? ☐ Si ☐ No
- ¿Se ha hecho la prueba del SIDA u otra enfermedad de transmisión sexual? ☐ Si ☐ No

Anótese un punto por cada vez que haya respondido SI y sume el total de puntos para ver qué tan bien lo está haciendo y en lo que aún debe trabajar.

Puntuación final:

10–12: ¡Felicitaciones! Lo está haciendo muy bien.

8–9: Está en camino hacia un estilo de vida saludable.

6–7: Ha tomado buenas decisiones, pero hable con su médico sobre cómo cambiar algunos hábitos que le ayuden a mejorar su salud.

0–5: Ahora es el momento de empezar a vivir un estilo de vida saludable. Es importante que tenga una conversación seria con su médico sobre cómo hacer cambios.

Por lo tanto, ahora que sabe cómo lo está haciendo, puede revisar de nuevo este cuestionario y ver cómo se está manteniendo y cuánto ha progresado.

ENFRENTE LOS HECHOS. Responda honestamente lo siguiente:

- ¿Fuma? ☐ Si ☐ No
- ¿Bebe alcohol? ☐ Si ☐ No
- ¿Se emborracha (toma cuatro o más bebidas alcohólicas en una sentada)? ☐ Si ☐ No
- ¿Usa drogas o medicamentos que no se le han prescrito? ☐ Si ☐ No
- ¿Come demasiado o muy poco? ☐ Si ☐ No
- ¿Tiene relaciones sexuales con más de una pareja? ☐ Si ☐ No

Si usted respondió que si a cualquiera de las preguntas anteriores, está tomando riesgos que le pueden hacer daño. Sea que esté planificando tener una familia o no algún día, es el momento de empezar a cortar hoy mismo con los malos hábitos para tener un mañana más saludable.

EL EJERCICIO REGULAR Y UNA DIETA SALUDABLE PUEDEN PREVENIR MUCHOS TIPOS DE ENFERMEDADES.

LA OBESIDAD LLEVA A LA DIABETES, PRESIÓN ALTA Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

EL ÁCIDO FÓLICO FOMENTA LA SALUD DE LA MUJER, ESPECIALMENTE LA SALUD DEL CORAZÓN.

LO QUE HAY EN SU PIEL

Las enfermedades crónicas tales como diabetes o asma pueden tener efectos graves en su salud futura. Pero usted puede cambiar esto. Visite regularmente a su doctor y siga las instrucciones para manejar su enfermedad crónica.

Mantenga bajo control las enfermedades crónicas. Marque si sufre de:

- ☐ Presión alta
- ☐ Enfermedades de transmisión sexual tales como verrugas genitales o herpes.
- ☐ Diabetes
- ☐ SIDA
- ☐ Obesidad
- ☐ Asma
- ☐ Problemas de la tiroides
- ☐ Convulsiones
- ☐ Depresión

Si no está segura acerca de alguno, discuta los detalles con su doctor lo más pronto posible.

Las inmunizaciones o vacunas le pueden ayudar a no contraer ciertas enfermedades.
Asegúrese de que sus vacunas están al día. Para saber cuáles vacunas debe tener, revise la página web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades **www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/default.htm** *luego hable con su doctor. Las vacunas más comunes están en esta lista.*

- ☐ Sarampión, paperas, rubeola
- ☐ Hepatitis B
- ☐ Varicela
- ☐ TDap (Tétano, Difteria, Tosferina)
- ☐ VPH (Virus de Papiloma Humano) (Si es menor de 27 años)
- ☐ Meningitis
- ☐ Gripe

UN BEBE QUE NACIO MUY TEMPRANO O PREMATURO (antes de las 37 semanas) **O MUY PEQUEÑO** (menos de 5 ½ libras) **ENFRENTA UN MAYOR RIESGO DE PROBLEMAS SERIOS DE SALUD** (tales como parálisis cerebral, discapacidades intelectuales y problemas de aprendizaje) **E INCLUSO LA MUERTE.**

FUMAR CASI DUPLICA LOS RIESGOS DE QUE UNA MUJER DÉ A LUZ UN NIÑO DE BAJO PESO.

EL ÁRBOL FAMILIAR

Los problemas de salud pueden venir de los padres u otros familiares. Si usted conoce los antecedentes de salud de su familia usted ya dio un paso para entender los problemas que le pueden afectar su futuro y el de cualquiera de sus hijos. Por eso es importante conocer su pasado. Pregúntele a los miembros de su familia sobre su historia de salud y escriba lo que le digan en este cuaderno.

Marque si algún familiar ha tenido:

☐ Un hijo que nació antes de las 37 semanas (muy temprano o prematuro)

☐ Un bebé que peso menos de 5 ½ libras al nacer (muy pequeño)

☐ Preeclampsia (presión alta durante el embarazo) o eclampsia (convulsiones durante el embarazo)

☐ Diabetes o diabetes gestacional

☐ Dos a más abortos involuntarios

☐ Problemas para quedar embarazada

☐ Un bebé que nació muerto

☐ Un bebé con un defecto de nacimiento

☐ Depresiones antes o después del nacimiento del bebé

☐ Asma

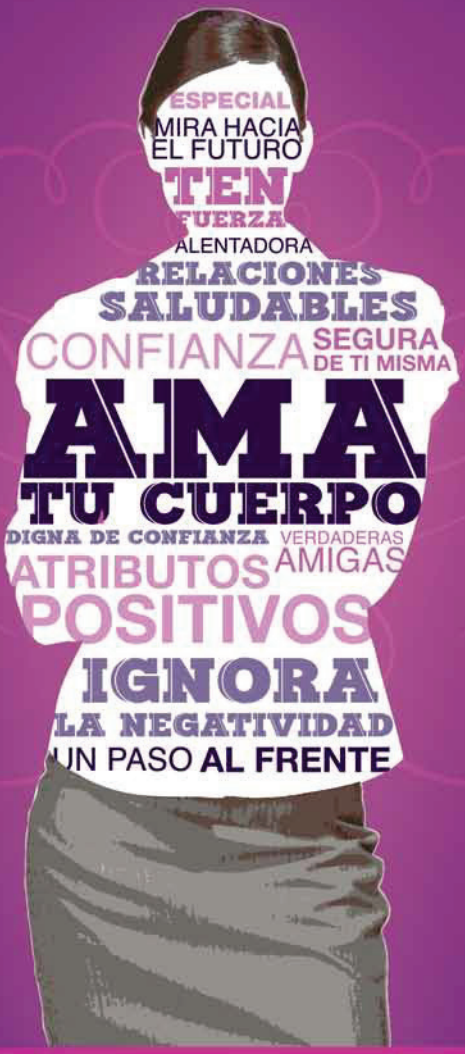
☐ Enfermedades del pulmón o del corazón

☐ Derrame cerebral

Otros problemas de salud: (Haga una lista aquí):

- .....
- .....
- .....
- .....

Asegúrese de hablar sobre cualquier problema de salud con su doctor en su próxima visita.


ESPECIAL
MIRA HACIA EL FUTURO
TEN
FUERZA
ALENTADORA
RELACIONES
SALUDABLES
CONFIANZA
SEGURA DE TI MISMA
AMA
TU CUERPO
DIGNA DE CONFIANZA
VERDADERAS AMIGAS
ATRIBUTOS
POSITIVOS
IGNORA
LA NEGATIVIDAD
UN PASO AL FRENTE

LA SALUD INTERIOR

La salud emocional implica que se siente bien consigo misma, le va bien en sus relaciones y su propósito en la vida. Eso no significa que nunca se sentirá triste, disgustada o confusa. Todo el mundo tendrá alguno de estos sentimientos en alguna ocasion. Cuando uno está emocionalmente saludable, tendrá menos decaimientos y estará en capacidad de recuperarse más rápido de los momentos tristes. Aquí están algunas maneras de reforzar su salud emocional:

QUIÉRASE A SÍ MISMA

Valore lo que es y lo que hace:

- Cuide su cuerpo
- Piense positivamente
- Deje tiempo para actividades que disfruta y significan algo para usted
- Identifique sus fortalezas

ENCUENTRE UN BALANCE Y UN PROPÓSITO

Esto será diferente para cada mujer:

- Aprenda sobre sí misma... qué la hace feliz o la entristece
- Decida qué quiere de la vida
- Póngase metas e identifique los pasos para lograrlas
- Aprenda maneras positivas de manejar el estrés, como el ejercicio, la meditación y la lectura.

CONÉCTESE CON OTRAS PERSONAS

Conectarse con otras personas podría ayudarle a encontrar un significado en la vida y a sentir valores.

- **Tenga relaciones seguras**
- Encuentre gente que la entiendan, que la respeten y la valoren
- Rodéese de familiares y amigos que la quieren
- Ayude a los que lo necesitan
- Sea más compresiva con otros y sus situaciones
- Identifíquese con su propia raza, etnia y herencia cultural y aprenda de las demás culturas

Para obtener ayuda gratuita llame a MICHC al 845-360-6680 o marque el 2-1-1.

Estos consejos vienen de una gran herramienta llamada "Un Futuro Brillante—Una Guía para el Bienestar Emocional de la Mujer." Visite **www.hrsa.gov/WomensHealth/ewtools/wguide/index.htm** para obtener una copia gratis de la guía.

DESPUÉS DE TENER UN HIJO, ES BUENA IDEA ESPERAR AL MENOS 18 MESES ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA DE NUEVO PARA MANTENER BIEN SU SALUD Y LA DE SUS HIJOS.

3 DÍAS DESPUÉS DE QUE LE FALTE EL PERÍODO, SUS HÁBITOS DE SALUD PUEDEN AFECTAR AL BEBÉ NO NACIDO.

LISTADO DE SALUD

Aquí está una lista de algunas de la cosas más importantes que hemos tratado, algunas le ayudarán ahora mismo, pero todas tendrán efecto en su futuro. Marque aquellas en las que desea trabajar.

Haga algunos cambios ahora que le ayudarán a estar más saludable.

- ☐ Voy a hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, por 5 o más días a la semana. (**www.getupanddosomething.org** tiene buenas ideas de cómo empezar.)
- ☐ Empezaré a comer mejor. (**www.mypyramid.gov** ofrece ideas estupendas de comidas saludables.)
- ☐ Me tomaré un multivitamínico con ácido fólico diariamente.
- ☐ Hablaré con mi doctor sobre los problemas de salud que podrían hacerme daño en el futuro—especialmente si quedo embarazada—como asma, presión sanguínea alta, problemas de tiroides e infecciones.
- ☐ Hablaré con mi doctor sobre el control de embarazo.
- ☐ Me aseguraré de que mis vacunas estén al día.
- ☐ Le preguntaré a mis padres y otros miembros de la familia sobre su propia salud y qué problemas podría haber heredado de ellos. Me asegurare de preguntar especialmente si tuvieron algún bebé muy pequeño o prematuro en la familia.
- ☐ Buscaré ayuda si me siento ansiosa, deprimida o si deseo hacerme daño. (La línea de ayuda de es un servicio gratuito que la puede ayudar. Llame al **1-888-750-2266** o marque el **2-1-1** para pedir un proveedor de salud.)
- ☐ Si alguien está abusando de mí físicamente o siento que estoy siendo abusada mentalmente, buscaré ayuda ahora mismo. Llame al **1-888-503-4673**

Tome decisiones inteligentes para tener un futuro más feliz y más saludable:

- ☐ Voy a buscar la manera de terminar mi educación o de inscribirme en una institución que me prepare en una profesión que me haga feliz. Luego voy a buscar un trabajo que me ayude a alcanzar mis metas.
- ☐ Voy a preparar un plan financiero que me ayude a entender cuánto dinero necesito para vivir la vida que deseo.
- ☐ Me asegurare de hacer mis citas e ir con regularidad al doctor y al dentista.
- ☐ Prometo a mi misma que me mantendré sana porque eso me hará sentirme bien conmigo misma y me ayudará a tener mejores oportunidades de tener un bebé sano cuando lo crea conveniente.

COMIENCE SU RECORRIDO HACIA UNA VIDA SANA HACIÉNDOSE ALGUNAS PROMESAS A SÍ MISMA. CUANDO PIERDA SU CENTRO, O SE SIENTA INSEGURA DE UNA SITUACIÓN, ABRA SU PLAN DE VIDA PARA QUE ENCIENDA LA CHISPA DE LA PASIÓN POR UNA VIDA FELIZ Y SANA.

LA FELICIDAD ESTÁ ADENTRO

EL PODER INTERIOR ES UN PODER REAL

TOMA NOTAS

NO OLVIDES

RECUÉRDATE A TI MISMA

TÚ CONTROLAS TUS EMOCIONES

NO TE DEJES CAER

TUS PENSAMIENTOS

HAZ LO MEJOR DE TI

VIVE PARA EL FUTURO

MONITOREE SU PROGRESO

Utilice este espacio para escribir sus objetivos más importantes y monitoree o lleve el control de su progreso.

LOGROS

Usted puede medir su éxito poco a poco. Utilice este espacio para anotar sus logros diarios, semanales o mensuales. No importa cuán pequeños sean, cada uno de ellos la irá llevando a vivir una vida feliz y sana.

LOGROS

Usted puede medir su éxito poco a poco. Utilice este espacio para anotar sus logros diarios, semanales o mensuales. No importa cuán pequeños sean, cada uno de ellos la irá llevando a vivir una vida feliz y sana.

Es importante crear hábitos saludables que le ayudarán a alcanzar sus metas. Comer bien, hacer ejercicios diariamente y rodearse de personas positivas que la apoyen son maneras maravillosas de preparar su cuerpo y su mente para cualquier cosa que se presente. Unos hábitos pobres, como fumar, ingerir alcohol y drogas pueden seriamente afectarle a usted y a su familia.

MICHC Program @
Newburgh: 845-360-6680
Middletown: 845-346-1130
Port Jervis: 845-858-1407