

# Embarazo adolescente



## Soy adolescente y estoy embarazada. ¿Qué puedo hacer?

Si tu embarazo no fue planificado, tienes las siguientes opciones:

- Quedarte con el bebé y criarlo.
- Hacer un plan de adopción para el bebé.
- Realizarte un aborto.

Esta decisión no es sencilla. Debes tomar la decisión correcta para ti. A la mayoría de los adolescentes, les ayuda hablar con alguien sobre este tema. Hablarlo puede ayudarte a tomar la decisión más adecuada para ti, según tu situación actual. Puede que te resulte útil hablar con tu proveedor de atención médica o con un miembro de confianza de tu familia. A continuación, podrás ver una lista de recursos que podrían ayudarte:

## OPCIONES

**Puede elegir quedarse con el bebé.** Si es así, debes comunicarte con un proveedor de atención médica lo antes posible para obtener la adecuada atención prenatal. Este paso es MUY importante para tu salud. Y también lo es para la salud de tu bebé. Algunas adolescentes no reciben los cuidados prenatales inmediatamente porque:

- Es posible que no entiendan las consecuencias asociadas a no recibir atención prenatal.
- Es posible que sean víctimas de violencia.
- Sienten que necesitan ocultar el embarazo.
- Tienen miedo de que les quiten al bebé.
- Es posible que estén considerando realizarse un aborto.
- Tienen miedo de ser juzgadas por el proveedor de atención médica u otras personas.
- No tienen los recursos económicos para tener un bebé.

Cuidar adecuadamente de tu salud es el mejor regalo que puedes darte a ti misma y a tu bebé. Consulta con tu proveedor de atención médica prenatal. El Departamento de Servicios para Miembros de Molina puede ayudarte a encontrar un proveedor, si así lo necesitas.

## Otros pasos importantes para tu salud:

- Realizarte pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS).
- No fumar ni utilizar vaporizadores. Si lo haces, déjalo. Si necesitas ayuda, llama a “Kick it California”.
- No bebas alcohol ni utilices drogas.
- Mantén una dieta saludable.
- Habla con tu proveedor de atención médica sobre la cantidad adecuada de peso que debes ganar. No es el momento de centrarse en la pérdida de peso.
- Sigue los consejos de tu médico y toma diariamente alguna vitamina prenatal que contenga ácido fólico.
- Realiza actividad física.
- Si te sientes abrumada o triste, habla con tu proveedor de atención médica.

**Quizás decidas hacer un plan de adopción para el bebé.** Esta es una opción muy bondadosa para ti y el bebé. El bebé tendrá un hogar y padres cariñosos. Tu podrás continuar con tus metas escolares o profesionales. Una atención prenatal temprana es muy importante en este caso. El Departamento de Servicios para Miembros de Molina puede ayudarte a encontrar un proveedor si así lo necesitas.

**Puedes elegir realizarte un aborto.** Esta opción es tu derecho legal. Lo más seguro es hacerlo lo más cerca del inicio del embarazo posible. El Departamento de Servicios para Miembros de Molina puede ayudarte a encontrar un proveedor si así lo necesitas.

## Recursos que pueden ayudarte:

- Kick It California
  - Envía “Quit Vaping” al 66819 o llama al 1-844-866-8273
  - Envía “Quit Smoking” al 66819 o llama al 1-800-300-8086
- Línea directa para adolescentes de la Asociación Americana del Embarazo (American Pregnancy Association): 1-800-672-2296
- Planned Parenthood: 1-800-230-7526
- Línea directa gratuita de Entrega Segura de California: 1-877-222-9723
- Centro Legal de la Red de Adopción: 1-800-367-2367
- Programa WIC para mujeres, bebés y niños: 1-888-942-9675
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Embarazo no deseado.  
<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/index.htm>

**Departamento de Servicios para Miembros: Llama al número que aparece en la parte posterior de tu tarjeta de identificación de miembro.**

**Si tienes alguna pregunta, estamos aquí para ayudarte. Llama a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas.**



**Inglés: (888) 275-8750**  
**Español: (866) 648-3537**  
**TTY/TDD: 711**