

# Saludable durante las fiestas



Prepara tu propia bebida sin alcohol para las celebraciones



Apóyate en familiares o amigos que te apoyen



Esté preparado para responder preguntas sobre por qué no está bebiendo alcohol



Organiza tu propia fiesta navideña sin alcohol



Programar actividades festivas que no impliquen alcohol



Use formas saludables de controlar su estrés como dormir, hacer ejercicio y atención plena

¡Las vacaciones pueden ser un momento de celebración y diversión! También pueden ser un momento en que el estrés y la exposición al alcohol pueden conducir a un exceso de indulgencia. Para aquellos en recuperación, las fiestas y eventos festivos pueden ser especialmente desafiantes.

Esta tarjeta ofrece alguna manera de mantenerse saludable durante las festividades, incluyendo limitar el alcohol o no beber en absoluto si está embarazada o puede estar embarazada.

*Para más información*

 [fasdmap.org](https://fasdmap.org)

 [@MAPFASD](https://twitter.com/MAPFASD)

 [@medicalassistantpartnership](https://www.instagram.com/medicalassistantpartnership)



Medical Assistant Partnership  
FOR HEALTHY PREGNANCIES AND FAMILIES



Medical Assistant  
FASD Practice Improvement Collaborative