

## **Mi salud, mi decisión, mi futuro (My Health, My Choice, My Future)**

[Mujer 1] ¿Yo? ¿Tener un bebé? ¿Estás bromeando? Yo trabajo a tiempo parcial y me estoy preparando para estudiar en la universidad y ser enfermera. Ya decidiré cuándo quiero formar una familia, pero por ahora seguiré con mis anticonceptivos.

[Mujer 2] Yo quiero salir bien en la escuela y conseguir un buen trabajo, así que estoy cuidando de mi salud. Ahora, no te confundas, sí tengo tiempo para divertirme, pero no tomo drogas ilegales y no me vuelvo loca bebiendo.

[Mujer 1] Yo dejé de fumar. Fue difícil, pero con ayuda lo logré. Veo a mi doctor para chequeos regulares y asegurarme de que mis vacunas estén al día... no puedo permitir que algo me detenga. El doctor me sugirió que tomara una multivitamina todos los días para obtener el ácido fólico que necesito.

[Mujer 2] Yo, entre la escuela, un trabajo a tiempo parcial, las amistades, la familia..., estoy muy ocupada. Pero me encanta hacer ejercicios y salir a bailar con mis amigas.

[Mujer 1] Y yo como comidas nutritivas y trato de mantenerme físicamente activa, --- Seguiré haciendo todo lo posible por alcanzar mis metas.

[Mujer 2] Yo también.

[Mujer 1] ¡Quiérete! Hay cosas importantes que puedes hacer por TI.

[Mujer 2] Establece tus metas y elabora un plan HOY mismo. Para más información acerca del cuidado de tu salud antes de quedar embarazada, habla con tu doctor y visita este sitio web.