**`**

Maternal Health Network del Condado de San Bernardino

 **Sea exigente con su proveedor**

***Encontrar el médico, comadrona y/o partera adecuados puede llevar tiempo. Se recomienda encontrar un proveedor que:***

* *Cree un entorno seguro en el que se sienta atendida*
* *Se tome el tiempo necesario para escuchar sus experiencias y preocupaciones*
* *Reciba a su persona de apoyo en sus visitas prenatales*

 **Identifique su sistema de apoyo**

***Contar con un sistema de apoyo puede contribuir a su bienestar y a reducir el estrés durante el embarazo.***

* *Lleve a su persona de apoyo a sus citas prenatales*
* *Establezca contactos con otras embarazadas y futuros padres*
* *Cree una lista de personas a las que puede llamar cuando necesite apoyo durante y después del embarazo*

 **Cuide su salud emocional**

***La ansiedad y la depresión son comunes durante el embarazo, pero no tiene por qué sufrir sola. Puede cuidar de su salud mental:***

* *Practicando la atención plena*
* *Controlando su estrés*
* *Hablando abiertamente con su proveedor sobre cómo se siente*
* *Encontrando al terapeuta adecuado*

**Cosas que hay que saber sobre la salud mental durante el embarazo**

**3**

**1**

**2**

**3**

Esta información está disponible en parte gracias al apoyo de Maternal Health Network (MHN) del condado de San Bernardino en asociación con [**insertar nombre del socio**]. Publicado en 2022.

Para saber más sobre la MHN, visite nuestro sitio web [www.maternalhealthnetworksb.com](http://www.maternalhealthnetworksb.com).

**INGRESAR EL LOGO DEL SOCIO**

**Presented by [name], [organization]**

Insert two sentence biography of subject matter expert.