**`**

Relación saludable con su **comunidad**

*Ser activo con su comunidad después del parto es crucial para su bienestar y el de su bebé. Esto puede incluir actividades como:*

* *Pasar tiempo con la familia extendida, amigos, o vecinos a menudo.*
* *Grupos de apoyo para padres.*
* *Actividades comunitarias.*
* *Iglesia.*

Relación saludable con su **sistema de apoyo**

*Las relaciones saludables con otros a menudo tienen 12 características clave:*

1. *Comunicación*
2. *Límites*
3. *Consentimiento*
4. *Confianza*
5. *Honestidad*
6. *Independencia*
7. *Igualdad*
8. *Apoyo*
9. *Responsabilidad*
10. *Conflicto saludable*
11. *Seguridad*
12. *Diversión*

**Cosas que debe saber para mantener relaciones saludables después del parto**

**3**

**2**

**1**

Una relación saludable **consigo mismo**

*Las relaciones sanas comienzan con usted. Para tener una relación saludable consigo mismo, debe priorizar:*

* *Autocuidado regular.*
* *Desarrollo social, físico, intelectual, carácter, emocional, y espiritual continuo.*

**3**

Esta información está disponible en parte por el apoyo de la Maternal Health Network (MHN) of San Bernardino County en asociación con **[ingresar nombre del socio]**. Publicado en 2021.

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

**INSERTAR LOGO DEL SOCIO**