**A person and person holding a baby

Description automatically generated with medium confidence**

Red de Salud Materna del Condado de San Bernardino

**Apoyo emocional**

Puede apoyar a su familiar embarazada:

* Fomentando y practicando el autocuidado.
* Identificando a otras personas que puedan estar disponibles para ayudarlo a usted y a su familiar embarazada.
* Estando en sintonía y con empatía.
* Siendo consciente de los síntomas del posparto.

**Apoyo práctico**

Puede apoyar a su familiar embarazada:

* Anotando preguntas que puedan ser exploradas durante las citas.
* Asistiendo a las citas con su ser querido.
* Fomentando y participando en hábitos saludables.
* Aprendiendo sobre los cuidados del recién nacido, la lactancia materna y la anticoncepción.

**3**

**cosas que hay que saber para apoyar a su familiar embarazada**

**3**

**2**

**1**

**Importancia del apoyo**

* El apoyo continuo de los padres u otras personas de apoyo primario es esencial para que los embarazos, las madres y los bebés estén sanos.
* Hay muchas maneras de apoyar a su familiar embarazada, pero estar presente es la clave.

Esta información está disponible en parte gracias al apoyo de la Red de Salud Materna (MHN) del Condado de San Bernardino en asociación con **[insertar nombre del socio].** Publicado en 2021.

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

**INSERTAR EL LOGOTIPO DEL SOCIO**

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

Insert two sentence biography of subject matter expert.