

# ¿Cómo podemos apoyar su salud y bienestar?

Nuestra esperanza es ser su socio para tener un embarazo feliz, saludable y apoyado. Tener nuestras necesidades básicas satisfechas y los “Cazadores del estrés”, o pilares del bienestar, son algunas de las cosas que ayudan a sobrellevar el estrés.

A continuación, se muestran algunas áreas en las que podríamos ayudar; **marque una “X”** junto a las áreas en las que le gustaría recibir ayuda y podemos abordarlas con usted o ayudarlo a conectarse con recursos adicionales.



**A) Los recursos para necesidades básicas como alimentos, vivienda, desafíos legales o laborales pueden ayudar a las familias con el estrés**

Me gustaría apoyo con esto

**B) Salud mental**

Me gustaría apoyo con esto

**C) Las relaciones con otros adultos en su vida, incluida su pareja, son apoyos importantes para usted.**

Me gustaría un poco de apoyo con esto

**D) Ser padre de su hijo o de sus hijos mayores: una relación sólida con usted y un entorno estable y acogedor son los cimientos de la salud de por vida y lo protegen contra los desafíos que su hijo pueda enfrentar.**

Me gustaría un poco de apoyo con esto

**E) Bienestar general (sueño, nutrición, experimentar la naturaleza, actividad física) Estas cosas nos ayudan a sentirnos bien y mantenernos saludables, y ayudan a nuestro cuerpo a lidiar con el estrés.**

Me gustaría un poco de apoyo con esto

**F) Trabajando en cómo lidiar con momentos estresantes en el momento y en nuestras relaciones.**

Me gustaría apoyo con esto

**G) Preparación para el trabajo de parto y el parto, como clases, plan de parto, nuestra doula**

Me gustaría apoyo con esto