**Qué esperar después del parto**

*Presentación para la Educación Comunitaria*

**Orden del día del ponente**

**Insertar la fecha de la presentación**

**Insertar la hora de la presentación**

**Insertar información sobre la ubicación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Duración | Tema | Descripción |
| 5 minutos | **Bienvenida, Presentación y Resumen del Orden del día** | * Presentarse a sí mismo, a la organización y a su experiencia con el tema
* Repasar las tres ideas clave que los asistentes aprenderán al final de la presentación
* Repasar brevemente el orden del día o la duración
 |
| 10 minutos | **Presentación de la Información** | * Proporcionar información centrada en las tres ideas clave:
	+ Cambios en su cuerpo después del parto
	+ Cambios emocionales después del parto
	+ Qué esperar durante la atención posparto
 |
| 6 minutos | **Actividad de Participación** | * **Pensar-Formar Parejas-Compartir:** ¿Qué puede hacer para prepararse para los cambios físicos y emocionales que pueden ocurrir después del parto?
* **Debate en Grupo:** ¿Ha habido algo que haya aprendido hoy sobre los cambios después del parto o la atención posparto que le haya sorprendido?
* **Reflexión:** ¿A quién recurrirá si tiene preguntas o necesitan ayuda con la etapa melancólica o la depresión posparto?
 |
| 4 minutos | **Recursos Locales** | * El facilitador comparte algunos recursos locales que están disponibles
 |
| 5 minutos  | **Clausura** | * Los participantes plantean preguntas y el ponente responde
* El presentador agradece a los asistentes y concluye la reunión
 |

****

Esta información está disponible en parte gracias al apoyo de Maternal Health Network del Condado de San Bernardino.

Publicado en el 2022. Para obtener más información sobre la MHN, visite nuestro sitio web en [www.maternalhealthnetworksbc.com](http://www.maternalhealthnetworksbc.com).

Maternal Health Network

del Condado de San Bernardino