**Salud mental durante el embarazo**

*Presentación educativa para la comunidad*

**Programa del Presentador**

**Ingresar la fecha de la presentación**

**Ingresar la hora de la presentación**

**Ingresar información sobre el lugar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiempo | Tema | Descripción |
| 5 minutos | **Bienvenida, Introducción y Resumen del Programa** | * Preséntese a sí mismo, a la organización y a su experiencia con el tema
* Repase las tres ideas clave que los asistentes conocerán al final de la presentación
* Repase brevemente el programa o el calendario
 |
| 12 minutos | **Presentación de la información** | * Proporcione información centrada en las tres ideas clave:
	+ Encontrar el proveedor adecuado
	+ Identificar su sistema de apoyo
	+ Consejos para gestionar el estrés y cuidar la salud emocional durante el embarazo
 |
| 5 minutos | **Actividad de participación** | * **Pensar-Emparejar-Compartir**: ¿Qué fue lo más importante que aprendió durante el tiempo que pasamos juntas?
* **Discusión de grupo:** ¿Qué puede hacer para controlar el estrés y apoyar el bienestar emocional durante el embarazo?
* **Reflexión:** ¿A quién puede recurrir si tiene problemas emocionales durante el embarazo o después del parto?
 |
| 5 minutos | **Preguntas** | * Las participantes plantean preguntas y el presentador responde
 |
| 3 minutos  | **Cierre** | * El presentador agradece a los asistentes y proporciona recursos adicionales sobre el tema
 |

****

Maternal Health Network del Condado de San Bernardino

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

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