



be smart. be healthy.  
**right** FROM THE **start**

## 10 CONSEJOS PARA AYUDAR A REDUCIR LA TENSIÓN

*Durante el Embarazo.*



1. Relájese aunque sea por 10 minutos.
2. Duerma de siete a nueve horas diarias.
3. Comparta sus problemas con alguien.
4. Reconozca cuando tenga tensión o estrés.
5. Escriba sus sentimientos.
6. Haga ejercicio. Trate de nadar, caminar o hacer yoga.
7. Limite las actividades extenuantes.  
Sólo haga lo que pueda manejar.
8. Acepte ayuda. Déjele saber a otros cuando necesite ayuda.
9. Mantenga todas sus citas de cuidado prenatal.
10. Conéctese a otras mamás y a otras mujeres esperando a ser mamás.  
Entienda que usted no está sola.



Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud. Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).