

Tips to Manage Stress and Anxiety

HARMONY AND BALANCE DURING PREGNANCY

Deep Breathing

Practice deep breathing techniques such as diaphragmatic breathing or square breathing. This can help calm your mind and reduce anxiety.

Stay Informed

Educate yourself about pregnancy, childbirth, and postpartum care. Knowing what to expect can reduce anxiety and help you feel more prepared.

Stay Active

Light activities such as walking, prenatal yoga, or swimming can ease stress and boost mood during pregnancy. Remember to consult your healthcare provider before beginning any exercise routine.

Seek Support

Talk to your partner, friends, or family members about your feelings and concerns. Consider joining a support group for pregnant or postpartum women to connect with others who may be experiencing similar emotions.



Remember that it's normal to experience some level of stress and anxiety during pregnancy and after childbirth. However, if you feel overwhelmed or your symptoms are interfering with your daily life, don't hesitate to seek professional help from your healthcare provider or a mental health professional.

Consejos para controlar el estrés y la ansiedad

ARMONÍA Y EQUILIBRIO DURANTE EL EMBARAZO

Respiración Profunda

Practica técnicas de respiración profunda como la respiración diafragmática o la respiración cuadrada. Esto puede ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad.

Mantenerse Informada

Infórmese sobre el embarazo, el parto y el cuidado posparto. Saber qué esperar puede reducir la ansiedad y ayudarte a sentirte más preparada.

Mantenerse Activa

Las actividades ligeras como caminar, el yoga prenatal o la natación pueden aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo durante el embarazo. Recuerde consultar a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.

Busque Apoyo

Hable con su pareja, amigos o familiares sobre sus sentimientos e inquietudes. Considere unirse a un grupo de apoyo para mujeres embarazadas o posparto para conectarte con otras personas que puedan estar experimentando emociones similares.



Recuerda que es normal experimentar algún nivel de estrés y ansiedad durante el embarazo y después del parto. Sin embargo, si te sientes abrumada o tus síntomas interfieren con tu vida diaria, no dudes en buscar ayuda profesional de tu proveedor de atención médica o de un profesional de la salud mental.