

# Mis fuentes de apoyo durante el embarazo de mi pareja

¡El embarazo es un momento nuevo y emocionante! También puede ser estresante, incluso si no eres tú quien carga al bebé. Tener apoyo puede ayudarte y tu relación a mantenerte saludable. Usa esta lista para reflexionar sobre lo que está por venir y piensa en las personas que te hacen sentir escuchado, informado y atendido. Si necesitas ayuda para encontrar más apoyo, visita [EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth](https://EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth).

Un lugar donde puedo aprender y prepararme para el parto es \_\_\_\_\_.

Puedo llamar a \_\_\_\_\_ o a \_\_\_\_\_ si me siento mal.

Puedo confiar en \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para una ayuda extra en la casa.

\_\_\_\_\_ es un padre al que admiro a quien puedo recurrir en busca de consejo.

Puedo contar con \_\_\_\_\_ para contestar mis preguntas sobre el embarazo.

La persona en la que puedo confiar para cuidar a mis hijos es \_\_\_\_\_.

Un número al que puedo llamar si necesito comunicarme con mi proveedor fuera del horario de atención es \_\_\_\_\_.

Puedo confiar en \_\_\_\_\_ para descargar mis sentimientos.

Mis compañeros de ejercicio son \_\_\_\_\_.

