

# Recomendaciones para el cuidado de la SALUD MENTAL MATERNA



**PRIMERA  
RECOMENDACION**  
Alimentarse de una manera  
sana y balanceada

**SEGUNDA  
RECOMENDACION**  
Caminar o hacer ejercicios  
de bajo impacto



**TERCERA  
RECOMENDACION**  
Dormir bien y tomar siestas  
cuando el bebé duerme

**CUARTA  
RECOMENDACION**  
Evitar estar sola en el hogar



**QUINTA  
RECOMENDACION**  
Pedir ayuda y apoyo a la pareja,  
familiares y amigos.