



We Care's

PATH: Terapia Perinatal y de Apego

El embarazo es un momento de cambios tremendos, ya sea que es la primera vez que se convierte en madre/padre o que esté ampliando tu familia.

Desde la emoción de los nuevos comienzos hasta los desafíos de la adaptación –cómo es que un bebé podría afectar sus relaciones, a sus hijos mayores, su carrera o su estilo de vida-- es natural experimentar una mezcla de emociones.

En We Care, adaptamos nuestro enfoque para apoyarlo dondequiera que se encuentre en este camino.

Brindamos asesoramiento gratuito para mamás y sus parejas en el centro del Condado de Contra Costa, desde el embarazo hasta las seis semanas después del parto. Si usted simplemente desea orientación a través de los altibajos emocionales del embarazo, o si está atravesando por ansiedad, depresión o trauma, nuestro equipo compasivo y experimentado está aquí para ayudarlo.

Durante las sesiones de terapia semanales (ya sea en su hogar o en nuestras oficinas en Concord), usted y uno de nuestros médicos capacitados explorarán sus esperanzas y preocupaciones, y co-crearán estrategias para ayudarlo a sentirse más seguro y preparado para esta próxima fase de la vida.

Nuestro Programa de Salud Mental Perinatal puede ayudarle a:

- **Fortalecer su Vínculo con su Bebé:** Aprenda maneras de sentirse más conectada con su bebé durante el embarazo y después del nacimiento.
- **Encontrar el Equilibrio y el Bienestar:** Obtenga ayuda con el cuidado personal, el manejo del estrés y el lidiar con una variedad de desafíos de salud mental.
- **Facilitar la Recuperación Posparto:** Apoyamos a las mamás durante el embarazo y hasta seis semanas después del parto, ayudándole a usted y a su bebé a recuperarse y prosperar.
- **Aceptar los Cambios en la Vida:** Obtenga ayuda para navegar por los muchos ajustes que vienen con un nuevo hijo, ya sean cambios en las relaciones, la carrera, el estilo de vida o cómo convertirse en madre (o volver a ser madre) da forma a su identidad.

Independientemente por lo que esté atravesando, el apoyo temprano puede mejorar su bienestar y el de su bebé.

No se requiere seguro. Los servicios están disponibles en inglés y español, con apoyo de idiomas adicionales a través de servicios de traducción. **Para obtener más información, escanee el código QR a continuación, llame al (925) 671-0777 ext. 117 o envíe un correo electrónico a ksoto@wecarechildren.org.**



Apoyando el bienestar emocional de las mamás (y sus parejas) durante el embarazo y el posparto..

El programa PATH de We Care ofrece servicios gratuitos a las mujeres embarazadas y sus parejas en el centro del Condado de Contra Costa, apoyándoles a través de los desafíos del embarazo y más allá para ayudar a garantizar un futuro saludable y feliz para usted y su bebé.

