

# SALUT EMOCIONAL DURANT EL POST PART

És una única sessió grupal on t'ajudarem a entendre la vostra nova realitat

## Temes

1. Gestió i adaptació de la nova situació familiar som un més
2. Coexistir amb les emocions del post part: alegria, eufòria, apatia, por, , fòbia.
3. Apendre a gestionar i assimilar les pròpies inseguretats
4. Saber manejar l'excés d'informació i discrepàncies dins de l'entorn familiar, amiatat o professional

Pots fer l'activitat acompanyada si és el teu desig

## Professional

Sessió impartida per la Psicòloga Clínica de l'Assir Litoral Susana Garcia Blanco (Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva) – INAD – Parc de Salut Mar experta en psicologia perinatal.

