



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

RECOMENDACIONES PARA MATERNAS

El hecho de no salir de casa por estos días invita a incrementar el sentido de creación que trae consigo la maternidad y a sacarle el mejor provecho a esta importante etapa de la vida. A continuación encontrarás recomendaciones y herramientas útiles que te acompañarán durante tu embarazo.



Cuídate para cuidar a tu bebé

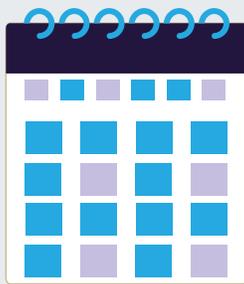
La maternidad es la experiencia de vida que tiene una mujer cuando se convierte en madre. Esta abarca un conjunto de fenómenos que se desarrollan en ella; no solo implica el proceso de la reproducción o dar a luz, sino que representa la generación de un nuevo ser humano, de dar vida, de crear.

Las embarazadas, por su condición, se consideran población vulnerable y por eso no deben salir de casa, no por el miedo al contagio, sino porque de este modo están protegiendo a otras personas igualmente vulnerables.

Quedarse en casa es un acto lleno de valor y sentido trascendente, que invita a ser partícipes y protagonistas de lo que está ocurriendo en la actualidad, cuando todos seremos transformadores de ella, cuidándonos y fomentando el cuidado en nuestras familias.

Por lo anterior, hemos diseñado un plan especial para ti, mamá, en el cual puedes trabajar diferentes habilidades que te permitan conectarte con tu maternidad y con tu familia.

Aprovecha este momento para vivir en armonía, lo cual implica conectarte contigo misma, con tu bebé, con tus propósitos y con lo más profundo de tu ser. Para eso, debes entender que somos seres humanos perfectos desde la esencia, reconocer nuestras virtudes tanto como nuestros aspectos por mejorar y, lo más importante, amarnos tal y como somos y amar esta etapa de embarazo, para poder darle vida a la luz inmensa que eres y al bebe que viene en camino.



Las actividades que encontrarás aquí estarán enfocadas siempre en lo positivo y pueden variar según el trimestre por el que estés pasando, como irás viéndolo a medida que avances en la lectura.



TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE

Es normal que presentes emociones ligadas a la incertidumbre generada por los cambios en su rutina de vida. Por eso, esta es una invitación a asumirlas, entenderlas y saber manejarlas.



La responsabilidad: me cuido y nos cuidamos

Quedarte en casa es la oportunidad para disfrutar de tu familia, tiempo para ti y tu bebe. Puedes aprovechar y mantener el contacto con tus familiares y amigos, hacer reuniones virtuales por medios digitales como Zoom o Skype para hablar sobre temas de relacionados con la maternidad, consejos de algunas que ya sean madres e irte preparando para conocer el amor de tu vida. Todo esto salva vidas. Es un acto de valor



Puedes trabajar las emociones que te genera el hecho de estar en casa, enfócate en conocerte mejor a ti en esta etapa de embarazo; concéntrate en las emociones positivas que te produce dicho estado, escríbelas diariamente y, si deseas, compártelas en familia al terminar el día. Todo esto te permite estar en conexión plena contigo misma y con tu entorno.

Si necesitas información, búscala en fuentes confiables. Las dudas que tengas las puedes hablar con tus familiares o tu ginecólogo de cabecera; siempre estará abierta la comunicación con el especialista.

La solidaridad:

La familia y las personas en general están comprometidas con las personas de mayor vulnerabilidad. Las mujeres en embarazo se consideran en este grupo; por esto, la solidaridad con ellas debe estar siempre presente. Es tiempo de cuidarnos y cuidar a los demás, de trabajar en equipo con las personas que tanto queremos, de compartir con nuestras familias y con ese bebé que está en camino. Esta nueva convivencia genera oportunidades para crear nuevas rutinas en familia.



Ser protagonista

Es un acto trascendente y relevante; este momento de hoy va a quedar en la historia. Es algo esencial al bien común. Estar en la casa es la oportunidad de cuidar, encontrar, redescubrir, conectarse con otras cosas. Mantengamos una actitud positiva.



Póliza de salud:



Línea de Atención:

Celular: **#888 – Opción 0** teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali: **437 8888**
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 – opción 0.**



Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 – Opción 0-2** - Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0-2**



App Hola Dr:

Disponible para iOS - Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1**

Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



EPS SURA y Plan Complementario de Salud:



Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **302 454 6329 – Opción 0**



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

