

# Edificando una Red de Apoyo a la Salud

Una red de apoyo a la salud puede facilitar que cuides de tu recién nacido. Para que tu red de apoyo funcione para ti, pide ayuda con anticipación y asigna roles.

Cocinando, limpiando y cuidando del bebé son formas de ayudar a tu ser querido o pareja. ¡Recuerda que tu autocuidado es importante! Toma tiempo para ti, sal a caminar o toma una siesta. No temas en pedir ayuda para que puedas pasar más tiempo uniéndote a tu bebé.

Para más información sobre cómo crear una red de apoyo, visita [healthychildren.org](http://healthychildren.org).