

¿deprimida?

¿siente que le quita las ganas de vivir?

Marque el cuadro al lado de la oración que describe mejor cómo se ha sentido y actuado en las últimas semanas

- ☐ Me he sentido triste y sin esperanza la mayor parte del tiempo
- ☐ No disfruto hacer lo que antes sí me gustaba
- ☐ Me siento con temor y nerviosa pero no sé por qué
- ☐ No puedo concentrarme ni tomar decisiones
- ☐ Lloro mucho porque hasta lo más mínimo me molesta
- ☐ He pensado en hacerme daño a mí misma o a mi bebé (en dado caso busca ayuda inmediata -llama al 911)
- ☐ Me siento cansada y sólo quiero dormir todo el día
- ☐ Es difícil dormir y permanecer dormida
- ☐ Me echo la culpa cuando las cosas salen mal
- ☐ Estoy más preocupada o nerviosa de lo normal

¿Marcó uno de estos cuadros o tiene alguna inquietud?

De ser así, recomendamos que se comuniqué con su doctor regular o con un especialista de salud mental que pueda ayudarlo a determinar si está padeciendo de depresión causada por el embarazo, o quién le puede ofrecer apoyo para encontrar los recursos locales o crear un plan de ayuda para usted.

SI HA TENIDO LA INTENSIÓN DE LASTIMARSE A SÍ MISMA O A SU BEBÉ, ¡BUSQUE ATENCIÓN INMEDIATA! MARQUE EL 911 O ACUDA A LA SALA DE EMERGENCIAS MÁS CERCANA.

mito



Usted es la única que se siente de esta manera.

realidad

Hasta el 20% de las mujeres padecen de depresión después o al dar a luz y el 80% padecen de depresión postparto.



mito

“Yo puedo hacer que se me pasen estos sentimientos.”

realidad

Cuando la depresión postparto dura más de 2 semanas o se convierte en algo más grave, no es su culpa.



mito

“Soy una mala madre si no estoy contenta en la ocasión que debería ser la más feliz.”

realidad

El dar a luz a un bebé puede ser uno de los momentos más felices de su vida mas en ocasiones también puede ser estresante.



ECPAC
EARLY CHILDHOOD PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

Información y recursos para Nuevos Padres o Esperando se puede encontrar en
www.ecpac.org/padres-y-familias/
o mándenlos un correo electrónico a: info@ecpac.org



**CUANDO ESTÁ
DECAÍDA
INDÍQUELO!**

la depresión causada por
el embarazo
(*prd* por sus siglas en inglés)

¡NO ES SU CULPA!

HASTA EL 20%
de las mujeres padecen de
depresión en algún momento del
embarazo o después de dar a luz

¿qué es prd?

¿qué es la depresión por el embarazo?

La depresión Causada por el Embarazo (PRD) se compone de una variedad de síntomas que les ocurren a las mujeres durante el embarazo y/o hasta 12 meses después de dar a luz. La depresión es la complicación más común después del embarazo. Si padece los síntomas de depresión o ansiedad, existe ayuda. Merece sentirse bien, y la maternidad puede ser más fácil.



**PIDA AYUDA
AHORA,
PÍDALA AQUÍ**

¡NO ESTÁ SOLA!

Aún se desconoce el origen exacto del PRD, pero sabemos que es un trastorno físico que quizás sea hormonal y que no es inducido de manera personal. Usted no puede contrarrestarlo sola, al igual que la diabetes o el cáncer.

¡PERO EXISTEN PERSONAS A LAS QUE SÍ LES IMPORTA Y QUE SÍ PUEDEN AYUDAR!



¿qué puede hacer?

trate de seguir estos pasos

Aunque no se sienta con ganas, con solo tratar de hacer lo siguiente le puede ayudar a sentirse mejor:

1. **CUÉNTALE** a alguien como se siente.
2. **DUERMA** cuando pueda, sobre todo cuando el bebé está dormido.
3. **COMA** una dieta balanceada, abundante en proteína y agua.
4. **TOME TIEMPO** para usted – hasta dos minutos con sus pies levantados le puede ayudar–**RESPIRE**.
5. **BUSQUE** ayuda.
6. **ENTÉRESE MÁS** sobre el **PRD**.
7. Préstele atención a las **EMOCIONES POSITIVAS**.
8. **SONRÍALE** a su bebé.
9. **CÁNTELE** a su bebé.

¿dónde puede recibir ayuda?

no tenga miedo de hacer preguntas

Puede enterarse mejor sobre el PRD y de los tratamientos en:

Postpartum Support International (PSI)
1-800-944-4PPD
www.postpartum.net

Colorado Crisis Services
1-844-493-TALK (8255) or
coloradocrisiservices.org

Centro de Salud Mental Local:

Community Reach Center:

- Ayuda con el PRD: 303-853-3801
- Apoyo para condiciones de salud mental en general: 303-853-3500

Otros proveedores de servicios que su seguro no médico cubre:

Programas de visitas a casa del Condado de Adams:

- NFP Nurse Family Partnership (NFP): 303-255-6246 de la Secretaría de Salud Tri-County
- 303-269-2960 Hospital St. Anthony
- Padres Como Maestros (PAT): 720-407-0226

Otras personas que me pueden ayudar si yo les llamo:

