

AYUDE A PONERLE FIN AL SILENCIO...



DIGA ALGO CUANDO ELLA ESTÁ DECAÍDA

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

La Depresión Causada por el Embarazo? (PRD) se refiere a una variedad de síntomas que le ocurren a las mujeres durante el embarazo y/o hasta 12 meses después de dar a luz.

Ella no está SOLA...

Estos síntomas le ocurren al 80% de las mujeres y se le conoce como “Depresión Postparto o Baby Blues.”

Si los síntomas se agudizan y duran más de 2 semanas, puede ser PRD. Se desconoce el origen y no es culpa de ella.

realidad

La Depresión Causada por el Embarazo puede hacer que la crianza sea más difícil

realidad

HASTA EL 20%
de las mujeres padecen de Depresión Causada por el Embarazo

Conozca los síntomas:

- » Llorar con frecuencia
- » Dificultad para conciliar el sueño
- » Inseguridad o sentirse un caso perdido
- » Dificultad para atender a las necesidades del bebé
- » Sensibilidad o ansiedad
- » Andar de malhumor
- » Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé (en este caso busque ayuda de inmediato)



Cómo se puede ayudar:

- » Pregúntele cómo podría ayudarle o simplemente hágalo –atienda al bebé o limpie la casa
- » Anímela a que exprese sus sentimientos y Atiéndala
- » Déjela descansar
- » Sea paciente con ella y con usted mismo –todo lleva su tiempo
- » Entérese de cómo buscar apoyo para usted mismo
- » Infórmese mejor sobre la Depresión Causada por el Embarazo
- » Apóyela buscando ayuda adicional de ser necesaria, por parte del proveedor de servicios de salud o comunicándose con alguno de los recursos a continuación

Para mayor información y tratamiento en el Condado de Adams:

Community Reach Center:

Ayuda con el PDR: 303-853-3801

Apoyo para condiciones de salud mental en general:
303-853-3500

Postpartum Support International

www.postpartum.net

Centro de Crisis Metropolitano

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

En caso de una emergencia:

Marque el 911 ó busque ayuda de inmediato



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 mándenos un correo electrónico a: info@ecpac.org