

¿CÓMO SE SIENTE AHORA?

Mientras muchas mujeres experimentan trastornos leves en su estado de ánimo (depresión), o se entristecen después del nacimiento de un hijo, entre 10% y 15% de las mujeres muestran síntomas mucho más severos de depresión o ansiedad.

A LA MADRE:

¿Se siente triste o angustiada?

¿Le es difícil sentirse bien?

¿Se siente más irritable o tensa?

¿Se siente ansiosa o con temores?

¿Tiene dificultad para acercarse a su bebé?

¿Siente como si todo estuviera fuera de control o se estuviera volviendo loca?

¿Tienen miedo de lastimar al bebé o a Ud misma?

A LA FAMILIA:

¿Siente que algo no está bien pero no sabe que hacer para ayudar a la nueva mamá?

¿Cree que ella tiene problemas para hacer frente a esta situación?

¿Piensa que ella no va a mejorar?

Cualquier mujer puede sufrir depresión o ansiedad en el embarazo o el posparto. Sin embargo, con la información debida, se puede prevenir que los síntomas empeoren y lograr así una recuperación total. Es esencial que se reconozcan estos síntomas lo antes posible, para que la madre reciba la ayuda que necesita y merece.



Postpartum Support International
P.O. Box 60931
Santa Barbara, CA 93160

Apoyo a las familias durante la etapa de Postparto



Postpartum Support International
P.O. Box 60931 / Santa Barbara, CA 93160
Support Warmline 1-800-944-4PPD (4773)
Office Phone: (805) 967-7636
Fax: (323) 204-0635

Recuerde

no está sola
no tiene la culpa
con ayuda, usted se pondrá bien



Llame a nuestra línea de ayuda al

1-800-944-4PPD

Visítenos en la Web

www.postpartum.net

Postpartum Support International (PSI)

es la organización no lucrativa más grande del mundo dedicada a ayudar a las mujeres que sufren trastornos del estado de ánimo y ansiedad, incluyendo la depresión posparto, (complicación perinatal más frecuente). PSI se fundó en 1987 con el fin de hacer conciente al público en general y a la comunidad de profesionales sobre las dificultades que puede experimentar la mujer durante y después del embarazo. La organización ofrece apoyo, información fiable, entrenamiento en las mejores prácticas y presencia de coordinadoras voluntarias en 50 estados de la Unión Americana y en otros 26 países. PSI está comprometida con eliminar el estigma y asegurar que las familias reciban cuidados de calidad y humanos, trabajando en conjunto con sus coordinadoras, profesionales interesados, legisladores y otros grupos. Para mayor información, llamar a PSI al: 800-944-4PPD o www.postpartum.net.

Podemos ayudarle Ofrecemos

AYUDA POR TELEFONO

- 1-800-944-4PPD. #1 para el español. PSI Warmline ofrece apoyo, información y medios de ayuda en la comunidad, en inglés o español; Puede dejar un mensaje en cualquier momento del día.
- Chat with an Expert ("Hable con un experto") en sesiones telefónicas todos los miércoles; hable anónimamente y sin cargo alguno con otras mujeres o con una persona de PSI. Detalles en www.postpartum.net.

PÁGINA WEB (WEBSITE)

- Información sobre trastornos del estado de ánimo (depresión) durante el embarazo y el posparto.
- Extensa lista de grupos de ayuda.
- Comuníquense con nuestros coordinadores locales especializados, quienes le ayudarán con apoyo e información.
- Ayuda por correo electrónico (e-mail) de voluntarias.
- Guía de ayuda en Internet
- Calendario de eventos en la comunidad de personas con depresión en el periodo perinatal.
- Últimas noticias e investigaciones.
- Sección para ingreso de nuevos miembros y para consultar nuestra página de Internet

PSI NOTICIAS

- Boletín de noticias cada trimestre, con información sobre las actividades del PSI
- Intervenciones efectivas, casos sobre historias de mujeres y temas legislativos.
- Eventos de carácter global y noticias.

ENTRENAMIENTO

- Congreso anual para discutir las últimas investigaciones científicas sobre tratamientos y sistemas de apoyo social.
- Entrenamiento estandarizado, manuales y cursos certificados para profesionales, voluntarias y grupos de apoyo

Become a PSI Member - Help Build Healthy Communities

Membership and Donor Form



La misión de Postpartum Support Internacional es promover la conciencia, prevención y tratamiento de los asuntos mentales de salud relacionados con la maternidad en cada país en todo el mundo.

(Please check all that apply)

- ☐ Yes, I wish to join PSI \$ _____
- ☐ I also wish to support PSI with a donation of \$ _____
- ☐ No, I don't wish to join at this time, however I wish to support PSI with a donation of \$ _____

Name _____

Profession _____ Date: _____

Address _____

City, State, Zip _____

Country _____

E-mail Address _____

Phone _____ (include area code and country code)

☐ VISA ☐ MC ☐ AMEX ☐ Check (made out to PSI)

CC # _____ Exp Date _____

Signature _____

Total Amount Charged or Enclosed \$ _____

INDIVIDUAL (NON-PROFESSIONAL)	\$60 US
SUPPORT GROUP	\$75 US
PRACTICING PROFESSIONALS	\$150 US
FOR-PROFIT ORGANIZATION/BUSINESS	\$250 US
FULL-TIME STUDENT	\$25 US

Postpartum Support International

P.O. Box 60931 / Santa Barbara, CA 93160

Phone: (805) 967-7636 / Fax: (323) 204-0635

E-mail: psioffice@postpartum.net / www.postpartum.net

Join Online at www.postpartum.net/become-member

Or send the form below to the PSI Office

We welcome you to join us as PSI spreads awareness!