

Trastorno de Ansiedad y el Estado de Ánimo perinatal (PMAD, por sus siglas en inglés) y el estrés de la crianza de los hijos

Ya sea que usted sea padre primerizo o que tenga una familia numerosa, la pandemia ha cambiado la crianza de los hijos y la ha hecho más desafiante para todos. El apoyo que espera de familiares y amigos puede no estar disponible. Los recursos comunitarios, como grupos de juego en persona, guarderías y eventos comunitarios pueden ser más difíciles de encontrar.

Muchos que en el pasado no han encontrado el apoyo para padres y los servicios de salud mental necesarios están teniendo dificultades ahora. **Es muy importante reconocer que el estrés de la crianza lo está afectando y pedir ayuda a tiempo.**

Las investigaciones demuestran que la pandemia ha incrementado al doble el Trastorno de Ansiedad y Estado de Ánimo Perinatal (PMAD por sus siglas en inglés), también conocido como Depresión Postparto, en las madres y los padres. Si, hasta los hombres pueden experimentar desafíos perinatales o postparto. Esto puede deberse al aislamiento extendido, falta de apoyo social, y manejar niveles aún más altos de estrés y ansiedad.

El Trastorno de Ansiedad y Estado de Ánimo Perinatal (PMAD) puede aparecer en unos días o meses hasta un año después del nacimiento del bebé. Los síntomas para cada persona pueden ser diferentes, pero pueden incluir:

- Cambio en el apetito.
- Ansiedad, desánimo, cansancio extremo o llorar incontrolablemente.
- Sentirse culpable o sin valor.
- Sentirse enojado, irritable o nervioso.
- Dificultad para concentrarse o dormir.
- Pensamientos de dañarse a sí mismo o al bebé.
- Falta de interés en el bebé.

No estás solo, existe ayuda y apoyo disponible. El Trastorno de Ansiedad y Estado de Ánimo Perinatal (PMAD) no se elimina solo, pero obtener ayuda puede ayudarle a recobrase completamente.

La crianza de los hijos en estos tiempos también es una fuente de agotamiento de los padres mayor que lo habitual. Esto es cuando siente un intenso agotamiento relacionado con la crianza y puede sentirse tremendamente abrumado por el estrés y la preocupación de cuidar a sus hijos.



Aquí hay algunas cosas que puede intentar para sentirse más como usted mismo y el padre que quiere llegar a ser:

Pida ayuda. Pida a su cónyuge o a las personas en que se apoya que le den un descanso.

Tome tiempo para un poco de alegría y diversión. Trate de programar tiempo para usted con su familia solo para relajarse y divertirse.

Salga de su casa. El aire fresco y el ejercicio pueden ayudarle a sentirse más conectado con usted mismo y el mundo.

Busque apoyo. Únase a un grupo de apoyo, conecte con otros padres, y hable con su doctor o un profesional en salud mental.

Apoyo con la crianza de los hijos

Estos grupos locales pueden ayudarle a sobrellevar, adaptarse y ajustarse a los desafíos de la crianza de los hijos.

Hope for Mothers–Esperanza para las madres

Ofrece un grupo de apoyo para las madres que sufren dificultades emocionales o de salud mental relacionadas con el parto.

Condados de Linn y Benton | Albany 541-812-4475, Lebanon 541-451-7872, Corvallis 541-768-6908 En Español | llame a Rocío Badger al 541 812-4303 o Tina Soares 541 257-7257

Programas de visitas al hogar

Nuestras comunidades tienen muchos programas de visitas al hogar de los que puede escoger el que sea el indicado para su familia. Aquí hay algunas preguntas y respuestas comunes para ayudarle a aprender acerca de las visitas al hogar. [En español](#) [En inglés](#)

InterCommunity Health Network Care Coordination

IHN-CCO sabe que algunas veces, manejar su salud puede ser abrumador. Proveemos apoyo personalizado de uno a uno para sus necesidades de cuidado de salud, incluyendo coordinación de cuidado, coordinación de su caso y recursos. Condados de Linn, Benton y Lincoln
Contacte al equipo de coordinación de cuidado al 541 786 4550, o carecoordinationteam@samhealth.org

Maternal Child Health Programs-Programas de salud materno-infantil

Estos programas están designados como un continuo de servicios para apoyar la salud y el bienestar de las mujeres embarazadas y las familias con niños en su infancia temprana. Todos los programas son gratis para las familias.

- [Condado de Benton](#) 541-760-1834, Melissa.leon@co.benton.or.us
- [Condado de Lincoln](#) 541-265-4112, lincolncocallcenter@co.lincoln.or.us
- [Condado de Linn](#) 541-967-3888 Ext.2024, en español 541-967-3888 Ext. 2117

Programa: OnellAnother

Ofrece grupo de apoyo gratis para la crianza llamado "Parenting Today Forward with Collaborative Problem Solving" (resoluciones colaborativas para padres). También brindan apoyo a las familias y jóvenes dentro de los programas de salud mental del condado de Linn tales como CATS, ICC, y Wrap. Condado de Linn | 541-570-0284

Programas: Pollywog y LBCC Family Connections

Nuestros consultores pueden ofrecer recursos locales personalizados para su familia si está buscando cuidado de niños, clases de crianza y apoyo, o más información en como entrar al campo del cuidado de niños. Condados de Linn, Benton y Lincoln | 541-917-4884

Programa: Postpartum Support International

Promueve la concientización, prevención y el tratamiento de problemas de salud mental durante el embarazo y el postparto en mujeres embarazadas y sus familias. Ofrecen grupos de apoyo en línea, llamadas telefónicas semanales, programa de mentores y foros en línea. Llame a la línea de ayuda: 1-800-944-4773
Envíe un texto en inglés: 800-944-4773
Envíe un texto en español: 971-203-7773



Apoyo con la crianza de los hijos

Programa: [Reach Out Oregon](#)

El programa de "Reach Out Oregon" provee una comunidad de apoyo para las familias que están criando a un niño con desafíos emocionales, de conducta y de salud mental. Llame o mande un texto al 1-833-732-2467. De lunes a viernes de 12-7pm (excepto los días festivos). Deje un mensaje en cualquier momento. Para información en los grupos de apoyo mensual en el condado de Lincoln, contacte Signe Miller at signem@ofsn.net o 541-505-2511.

Programa: [WellMama Linn-Benton](#)

Servicios de apoyo emocional y de salud mental reproductiva. Ofrecen apoyo gratis por teléfono y por correo electrónico, remisión a recursos locales y consejería para mujeres embarazadas y postparto y para sus familias.

Condados de Linn y Benton | 541-231-4343

Capacitación para los padres- Uno a uno

Ofrecen apoyo gratis personalizado (uno a uno) para la crianza de los hijos para los padres en los condados de Linn, Benton, Lincoln.

[Strengthening Rural Families](#)

& PK McCoy ofrecen:

[Capacitación gratuita para padres](#) y recursos personalizados para familias con niños de cualquier edad.



El programa de [Parenting Success Network](#) ofrece:

Sesiones gratis con Richard Halpern, de Coach4Parents.com para ayudar a las familias que quieren [capacitación en la crianza de los hijos](#) a través del teléfono o video.

[Triple P en línea](#) para las familias que prefieren un programa en línea. Triple P en línea es para familias que hablan español con niños de 0 a 12 años o familias con niños de 0 a 16 años que prefieren inglés. Presenta las habilidades básicas de crianza "Triple P" usando videos para compartir estrategias sencillas para animar la conducta positiva y prevenir y manejar el comportamiento difícil.

[Triple P cuidado primario](#) ofrece sesiones gratis para ayudar a familias con niños de 0 a 16 años que quieren apoyo de uno a uno de un facultativo acreditado. El Cuidado básico de Triple P es una intervención breve en un formato de uno a uno, enfocada en ayudar a los padres a desarrollar planes para la crianza de los hijos para manejar los problemas de conducta y desarrollo de habilidades. Los profesionales brindan de 3 a 4 sesiones (de 15 a 30 minutos cada una) durante 4 a 6 semanas.

[Sesiones gratis de capacitación en español para familias hispanas.](#) A través de Servicios Acosta. Estas sesiones apoyarán a las familias en el cuidado de su salud emocional y promover relaciones positivas entre padres e hijos.

Recursos para las familias

Si tiene miedo que las situaciones o pensamientos negativos puedan causarle daño a usted o a otros, considere trabajar con el personal de un programa para niños, guardería infantil u otra agencia profesional de defensa de los niños lo más pronto posible.



Family Tree Relief Nursery-Guardería Infantil

Ayuda a las familias a permanecer unidas con programas terapéuticos de educación temprana, visitas al hogar, apoyo con la recuperación de drogas y alcohol, y educación para los padres. Condado de Linn | 541-967-6580

Old Mill Center

Empodera a los niños y familias de diversos orígenes a través de programas de visitas al hogar, educación y programas de terapia. Condado de Benton | 541-757-8068

Samaritan Mental Health Family Center-Centro Familiar de Salud Mental de Samaritan.

Provee a los niños, adolescentes y familias cuidado de salud mental amplio y coordinado. Condado de Benton | 541-768-4620

Children's Advocacy Center-Defensa de los niños

Servicios de evaluación e intervención de abuso en un entorno seguro, neutral y de apoyo. Condado de Lincoln | 541-574-0841

Olalla Center

Construyendo un enlace fuerte para las familias al proveer clases, guardería infantil, consejería y otros apoyos críticos. Condado de Lincoln | 541-336-2254

Si está en crisis

Si usted experimenta un estrés emocional significativo o está en una situación de crisis, por favor llame a la oficina de su doctor o vaya a la sala de emergencia más cercana. En caso de una emergencia médica o psiquiátrica, por favor contacte al 911. Si usted o alguien más está pensando en hacerse daño a sí mismo, aquí hay algunas maneras de obtener ayuda inmediata:

[Linn County Mental Health Crisis Line: \(línea de ayuda-crisis de salud mental. Condado de Linn\)](#)
800-304-7468.

[Benton County Mental Health Crisis Line: \(línea de ayuda-crisis de salud mental. Condado de Benton\)](#) 888-232-7192

[Lincoln County Mental Health Crisis Line: \(línea de ayuda-crisis de salud mental. Condado de Lincoln\)](#) 866-266-0288

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio:](#)
888-628-9454

[Center Against Rape and Domestic Violence \(CARDV\): Centro en Contra de la Violación y Violencia Doméstica](#) 1-800-927-0197

[My Sisters' Place \(DV support, Lincoln County\): \(Apoyo contra la violencia doméstica en el condado de Lincoln\)](#) 541-574-9424

[24/7 Confidential Crisis Counseling Text Line: 24 horas al día línea para texto de Consejería confidencial en una crisis.](#)

Envíe por texto OREGON al 741741



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321

541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu