

Conexiones de apoyo perinatal



Cada nuevo(a) bebé es único(a), al igual que cada madre/padre.

Los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad (PMAD, por sus siglas en inglés), también conocidos como depresión posparto, pueden afectar a cualquier persona embarazada o que haya tenido un bebé recientemente y que experimente:

- Sentimientos que incluyen ansiedad, culpa, soledad, molestia, tristeza, irritabilidad o desconexión.
- Problemas para dormir, comer o para establecer un vínculo afectivo con su bebé.

La intervención temprana es crucial para ayudar a las personas y sus familias a obtener un resultado saludable y duradero.

Le invitamos a unirse a nuestro grupo de Conexiones de Apoyo Perinatal, una comunidad acogedora y comprensiva de padres que actualmente están atravesando por los PMAD. Este grupo es para padres perinatales ya sea que este embarazada, que han tenido su bebe recientemente o que han pasado 2 o más años desde el parto.

La crianza de los hijos puede ser difícil y encontrar el apoyo adecuado no siempre es fácil, pero no está sola (o). La ayuda está disponible y usted mejorará.

Este grupo proporciona intervención temprana para los PMAD a través de educación, recursos, referencias, grupos para compartir, actividades de autocuración y la creación de relaciones entre el grupo.

Las clases son gratuitas y los bebés son bienvenidos(as). ¡No es necesario registrarse!

Las clases generalmente son el segundo y cuarto jueves del mes, de 12:30 a 2 pm. en Hospital Comunitario Samaritan Lebanon.

Para una lista completa de clases o más información, llame a Gaby Esquivel al 541-405-9140 o visite samhealth.org/Classes.

Horario de Grupos de Apoyo 2025

Las clases se llevan a cabo los jueves de 12:30 a 2 p.m. en Hospital Comunitario Samaritan Lebanon en las salas de conferencias 1 y 2.

Clases en inglés

- 9 de enero
- 23 de enero
- 6 de febrero
- 20 de febrero
- 6 de marzo
- 20 de marzo
- 3 de abril
- 17 de abril
- 1 de mayo
- 15 de mayo
- 5 de junio
- 19 de junio
- 3 de julio
- 17 de julio
- 7 de agosto
- 21 de agosto
- 4 de septiembre
- 18 de septiembre
- 2 de octubre
- 16 de octubre
- 6 de noviembre
- 4 de diciembre (la clase se llevará a cabo en la Sala de Conferencias E)

Clases en español

- 16 de enero
- 30 de enero
- 13 de febrero
- 27 de febrero
- 13 de marzo
- 27 de marzo
- 10 de abril
- 24 de abril
- 8 de mayo
- 22 de mayo
- 12 de junio
- 26 de junio
- 10 de julio
- 24 de julio
- 14 de agosto
- 28 de agosto
- 11 de septiembre
- 25 de septiembre
- 9 de octubre
- 23 de octubre
- 13 de noviembre
- 11 de diciembre

