

# 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 son el tercer jueves del mes, de 12:30 a 1:30 p.m. en Colonia Paz, Cuarto de Comunidad A, 500 Weldwood Dr., Lebanon, OR 97355**

**Para una lista completa de clases o más información, llame a Gaby Esquivel al 541-405-9140 o visite [samhealth.org/Classes](https://samhealth.org/Classes).**