



# Families Matter [Las Familias Importan] te puede ayudar

**El pedir ayuda es una demostración del coraje y la fortaleza tuyos y los de tu familia.**

## Podemos ofrecer ayuda de diferentes maneras

### Ayuda telefónica - Llámanos

- Podrás hablar con una mujer con experiencia post-parto
- Ella te escuchará y te brindará ideas que te ayudarán a mejorar más rápidamente.
- Puedes llamarnos en el horario que mejor se te acomode.
- Llámanos tan a menudo como lo requieras.

### Grupos de apoyo – Mujeres ayudando a otras mujeres.

- Los grupos se reúnen una vez a la semana con un profesional entrenado para dirigir la discusión.
- Obtendrás apoyo y tus inquietudes serán respondidas.
- Te sentirás menos confundida acerca de lo que te está pasando.
- Los grupos de apoyo contribuyen a que todos sanen de manera conjunta

### Apoyo en casa – Venimos a ti

- Nuestro personal puede ir a tu casa para ofrecerte apoyo y contestar tus preguntas.

### Trae a tu bebé – Ven y únete a otras mamás

- Todos los lunes en la mañana en nuestros dos centros, las mamás se reúnen con sus bebés y sus hermanitos para conversar, tomar un café y hacer amistades. Ven y trae tus inquietudes.

### Noche de parejas – Las parejas se reúnen

- La depresión post-parto también afecta a los papás.
- Pueden sentir que su relación está en crisis.
- Nuestro personal les ayudará a ti y al papá de tu bebé a hablar y a cómo apoyarse mutuamente en este nuevo periodo de sus vidas.



### Video - Oír las historias de otros

- Tenemos un video que ayuda a las Mamás y a sus familias a entender qué es la depresión post-parto. Pídele a nuestro personal que te lo enseñe.

### Voluntariado - Tú puedes ayudar

- Podrías ayudar a otros una vez te sientas mejor.
- Te ofrecemos entrenamiento y apoyo para que puedas ayudar a otros.
- Llámanos para averiguar cómo puedes hacer voluntariado.

**La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.**

**Te podemos ayudar.**  
**Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
generously provided by :

