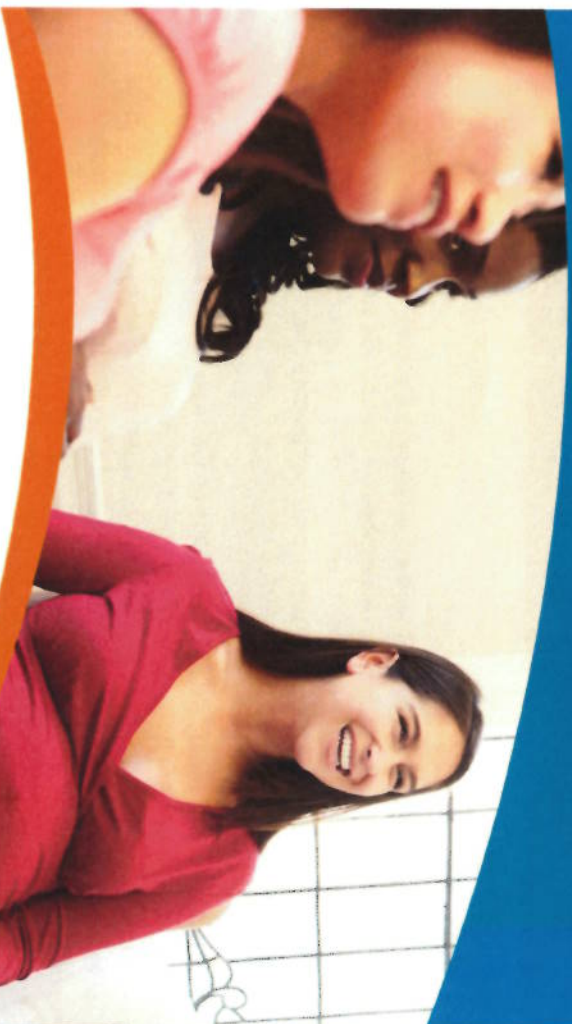


# GEORGIA GATEWAY

Si necesita ayuda para completar una solicitud, hay socios de asistencia médica y comunitaria que pueden ayudarlo con este proceso.

- Para encontrar un recurso por teléfono, puede llamar al 1-877-423-4746.
- Si tiene una deficiencia auditiva, llame al servicio GA Relay al 1-800-255-0135.



# Georgia Gateway

Su camino hacia los beneficios de servicios sociales



Medical Assistance Program



CAPS



Food Stamps (SNAP)



PeachCare for Kids



Temporary Assistance for Needy Families (TANF)



Promoting for Healthy Babies



Georgia WIC

Para obtener más información, visite [www.gateway.ga.gov](http://www.gateway.ga.gov) o llame al 1-877-423-4746.





## ¿Qué es Georgia Gateway?

Georgia Gateway es el nuevo sistema de Georgia para determinar la elegibilidad y mantener los beneficios de cinco programas de salud y servicios humanos. El portal para clientes de Georgia Gateway reemplaza a COMPASS para convertirse en el nuevo portal de autoservicio donde puede administrar sus beneficios de varios programas de asistencia pública. Puede usar el portal para clientes para verificar el estado de su solicitud, ver avisos y enviar documentos en línea.



## ¿A qué programas puedo tener acceso mediante Georgia Gateway?

El portal para clientes de Georgia Gateway le permite administrar en línea sus beneficios de cinco programas, entre los que se incluyen los siguientes:

No cambian los requisitos de elegibilidad de los programas de salud y servicios humanos.

- Medical Assistance (Medicaid, PeachCare for Kids® [PCK], Planning for Healthy Babies [P4HB], Aged, Blind and Disabled Medicaid, y otros)
- Food Stamps (SNAP)
- Temporary Assistance for Needy Families (TANF)
- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)
- Childcare and Parent Services (CAPS)

## ¿Cómo puedo acceder a Georgia Gateway?

- Visite [www.gateway.ga.gov](http://www.gateway.ga.gov) desde cualquier lugar donde tenga fácil acceso a una computadora.
- Visite una oficina local del condado para usar una computadora de autoservicio o hablar con un representante de la oficina.
- Trabaje junto con un socio de asistencia médica y comunitaria registrado para que le brinde ayuda. Llame al 1-877-423-4746 para encontrar un socio cerca de su domicilio.

## ¿Qué debo esperar?

Completar la solicitud en línea puede llevarle entre 30 y 60 minutos. Sin embargo, puede guardarla y completarla más adelante si lo necesita.

Puede enviar documentos de verificación por correo postal, presentarlos en persona, directamente en el portal para clientes de Georgia Gateway, o bien escanearlos o subirlos directamente mediante el quiosco de autoservicio ubicado en su oficina local de la División de Servicios para Familias y Niños (Division of Family and Children Services, DFCS).

Tenga en cuenta que las solicitudes incompletas se eliminarán del sistema después de 60 días. Las solicitudes de renovaciones y cambios se eliminan después de 24 horas si no se completan. Asegúrese de guardar la información de inicio de sesión para que pueda regresar y completar la solicitud.

## ¿Qué debo hacer?

Puede acceder al portal para clientes de Georgia Gateway para ver y administrar sus beneficios con el nombre de usuario y la contraseña de COMPASS. Si no tiene una cuenta de COMPASS, puede crear una siguiendo las instrucciones de la página de inicio del portal para clientes de Georgia Gateway.

Si actualmente recibe asistencia pública en Georgia, la información de sus beneficios se transferirá automáticamente a Georgia Gateway. Sin embargo, si es cliente actual de los programas PeachCare for Kids® (PCK) o Planning for Healthy Babies (P4HB), su número de cuenta familiar cambiará como parte de la transición.

A partir del 6 de febrero de 2017, los clientes actuales de los programas PCK y P4HB pueden obtener su nuevo número de cuenta familiar, que también se conoce con el nombre de "número de caso" en Georgia Gateway, accediendo al portal para clientes de Georgia Gateway o llamando al 1-877-423-4746 para hablar con un representante del servicio de atención al cliente.



## Transporte para miembros de Medicaid

Estos servicios estarán disponibles cuando necesite transporte a citas médicamente necesarias y usted:

- Sea miembro de Medicaid (este servicio no está cubierto para miembros de PeachCare for Kids®)
- No tenga forma de viajar en un vehículo (en el propio vehículo o en el de un familiar o amigo)
- Viva en un área donde no hay transporte público
- No pueda usar el transporte público debido a su condición médica

Cuando programe su transporte:

- Llame al proveedor de transporte para su condado (vea la tabla siguiente); están disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.
- Debe llamar tres días antes de su cita

Proveedor de transporte y número de teléfono	Condados atendidos
<b>Región del norte</b> Southeastrans, Inc. Sin cargo: <b>1-866-388-9844</b> Local: <b>1-678-510-4555</b>	Banks, Barrow, Bartow, Catosa, Chattooga, Cherokee, Cobb, Dade, Dawson, Douglas, Fannin, Floyd, Forsyth, Franklin, Gilmer, Gordon, Habersham, Hall, Haralson, Jackson, Lumpkin, Morgan, Murray, Paulding, Pickens, Polk, Rabun, Stephens, Towns, Union, Walker, Walton, White, Whitfield
<b>Región de Atlanta</b> Southeastrans, Inc. Local: <b>1-404-209-4000</b>	Fulton, DeKalb, Gwinnett
<b>Región central</b> LogistiCare Sin cargo: <b>1-888-224-7988</b>	Baldwin, Bibb, Bleckley, Butts, Carroll, Clayton, Coweta, Dodge, Fayette, Heard, Henry, Jasper, Jones, Lamar, Laurens, Meriwether, Monroe, Newton, Pike, Putnam, Rockdale, Spalding, Telfair, Troup, Twiggs, Wilkinson
<b>Región del este</b> LogistiCare Sin cargo: <b>1-888-224-7988</b>	Appling, Bacon, Brantley, Bryan, Bulloch, Burke, Camden, Candler, Charlton, Chatham, Clarke, Columbia, Effingham, Elbert, Emanuel, Evans, Glascock, Glynn, Greene, Hancock, Hart, Jeff Davis, Jefferson, Jenkins, Johnson, Liberty, Lincoln, Long, Madison, McDuffie, McIntosh, Montgomery, Oconee, Oglethorpe, Pierce, Richmond, Screven, Taliaferro, Tattnall, Toombs, Treutlen, Ware, Warren, Washington, Wayne, Wheeler, Wilkes

Proveedor de transporte y número de teléfono	Condados atendidos
Región del suroeste  LogistiCare Sin cargo: 1-888-224-7985	Atkinson, Baker, Ben Hill, Berrien, Brooks, Calhoun, Chattahoochee, Clay, Clinch, Coffee, Colquitt, Cook, Crawford, Crisp, Decatur, Dooly, Dougherty, Early, Echols, Grady, Harris, Houston, Irwin, Lanier, Lee, Lowndes, Macon, Marion, Miller, Mitchell, Muscogee, Peach, Pulaski, Quitman, Randolph, Schley, Seminole, Stewart, Sumter, Talbot, Taylor, Terrell, Thomas, Tift, Turner, Upson, Webster, Wilcox, Worth



# Planes de salud de Georgia Families®

Compare los beneficios adicionales y elija un plan para cada miembro de su familia



1-800-600-4441 | TTY 711  
www.mymenigroup.com/GA

- Esperé más con estos beneficios **GRATUITOS** para los miembros de Amerigroup.
- **CUIDADOS DE LA VISTA, DENTALES Y SERVICIOS DE FARMACIA**
  - Exámenes dentales y limpiezas cada 6 meses, radiografías y más (21 años o más)
  - Cuidado de dientes eléctrico para los miembros mayores de 13 años con chequeo dental
  - **Más de \$150 para artículos aprobados de venta libre con una receta**
  - Examen de la vista, anteojos y \$75 para actualizar los anteojos (21 años o más)
  - **Más de \$150 para artículos aprobados de venta libre con una receta**
  - **SOLO PARA NIÑOS**
  - Membresía del Boy & Girl Club: ¡muestre su tarjeta de identificación y listo!
  - Membresías de Girl & Boy Scouts, incluyendo insignia y manual
  - Vale de Amazon para comprar artículos de bienestar para los miembros elegibles de 15 a 18 años
  - Tarjeta de regalo de \$75 de DuoDeasi para entrega de comida durante el verano para niños elegibles
  - Exámenes médicos deportivos para miembros elegibles (valor de \$35)
  - Tarjetas de regalo de Old Navy® y Footlocker® para alumnos de 9º a 12º grado con calificaciones A\*
  - Tarjetas de vistas elegibles al médico y la farmacia para miembros de PeachCare for Kids®
- RECOMPENSAS SALUDABLES Y ESTILO DE VIDA.**
- Membresía de Sam's Club para miembros elegibles de 21 años o más
  - \$75 para las facturas de electricidad, agua y calefacción para los miembros elegibles
  - WY®: Vales para gimnasios, programas de ejercicios por Internet y una bolsa deportiva con suministros para los miembros elegibles
  - Paquete de prevención de la gripe para miembros con vacunación completa de 16 a 21 años
  - Programa Healthy Rewards: obtenga hasta \$150 en tarjetas de regalo
  - Control de plagas y tope de cenita para los miembros con asma (valor de \$200)
  - Entrega de comidas a domicilio para miembros con diabetes (14 comidas)
  - Línea de cupones con más de \$1500 de descuento en tiendas locales
- INVIERTA EN SU FUTURO**
- Servicio de Internet de Comcast® por 3 meses para adolescentes elegibles de 14 a 18 años
  - Guía para la prueba de aptitudes académicas (SAT®) para alumnos de 11º y 12º grado con chequeo
  - Vale para el examen de Desarrollo educativo general (GED) para todos los miembros para los miembros de 18 años o más (valor de \$200)
  - Computadoras portátiles Chromebook para estudiantes por Graduados elegibles que cursen el último año de secundaria
  - Cuidado de salud de ingreso a la universidad para miembros elegibles (hasta \$25)
  - Estudiantes universitarios de 18 años o más
  - Cosechón de ropa de trabajo y tarjeta de regalo de Lyft para graduados universitarios de 21 años o más
  - Envío de recursos comunitarios para buscar vivienda, alimentos, trabajos y más
- MÁS PARA USTED Y SU NIÑO**
- Asesor de seguridad para el automóvil, socorros, evaluación de seguro, cambio/cochecho, pólizas, salarios de entrenamiento para el albañil, programa de recompensas y visita avaras con chequeo anual
  - Faltas con el primer chequeo infantil (paquete de 200)
  - Vale de alimentos de bolsa para bebés de 6 meses con chequeo médico



1-855-202-0729 | TTY 711  
Caresource.com/Georgia

- BENEFICIOS DE LA VISTA, DENTALES Y DE FARMACIA**
- Cuidados dentales adicionales (NIÑOS): rellenos/separatos dentales aprobados (incluye tratamiento limado), tratamiento de endodencia y coronas permanentes (dientes frontales y traseros) y MÁS
  - Cuidados dentales (ADULTOS): incluye limpiezas profundas, empastes, dentaduras parciales y MÁS (hasta \$700 en beneficios adicionales)
  - Paquete SmilePack Oral Care para los miembros de 6 meses a 20 años
  - Cuidados de la vista: \$75 para lentes de contacto o anteojos
  - Artículos de venta libre (OTC) para aliviar alergias, dolor y vitaminas con receta
- NIÑOS SANOS Y ACTIVOS**
- Membresía familiar de YMCA® GRATUITA (hasta \$1100)\*
  - Membresía anual de Boys & Girls Clubs® (hasta \$100)\*
  - Membresía de Girl Scouts® para los miembros de kinder a 12º grado y adultos (hasta \$70)
  - Exámenes médicos deportivos GRATUITOS\*
  - Ropa de cama GRATUITA para jóvenes y adultos con asma (valor de \$30)\*
  - Programa de recompensas Kids First: oblogos hasta \$60 y MÁS
- MAMÁS Y BEBÉS SANOS**
- Programa de recompensas Babies First®: obtenga hasta \$225
  - Canje de recompensas para comprar artículos de venta libre (OTC), artículos de salud y bienestar en tiendas como Walmart® y MÁS
  - Seleccionar GRATUITO (valor de \$250)\*
  - Regalo de bienvenida para el bebé recién nacido: cuna de viaje/paquete de cuidados de salud (valor de \$50)
- ADULTOS SANOS**
- Membresía de Amazon Prime® GRATUITA (hasta \$72)\*
  - Monitor de presión sanguínea GRATUITO (valor de \$30)\*
  - Programa de recompensas MyHealth: obtenga hasta \$105 o MÁS
  - Compra en la tienda por Internet de Caresource o alije tarjetas de regalo de tiendas como Old Navy®, Ulta®, Sephora® y MÁS
  - Programa de educación nutricional por Internet GRATUITO de la Universidad de Georgia
- AYUDA Y BENEFICIOS GRATUITOS**
- Teleasistencia: aplicación para el teléfono móvil (celular) y línea de asesoramiento de enfermería disponible 24/7
  - Transporte al médico y la farmacia para los miembros de PeachCare for Kids®
  - Ayuda para el trabajo: vales para la capacitación y el examen de Desarrollo educativo general (GED) (hasta \$200)
  - Transporte GRATUITO a bancos de alimentos, recolección de conectibles ordenados por Internet, clases de GED, ferias y conferencias de trabajo
  - Ayuda con las entrevistas y los currículums (valor de \$500)
- \*Los beneficios están sujetos a la elegibilidad y autorización del miembro



1-800-704-1484 | TTY 711  
www.pshp.com

- todos los beneficios son **GRATUITOS** para los miembros elegibles
- VEA SU SONRISA, BENEFICIOS DENTALES DE LA VISTA Y MÁS**
- Beneficios adicionales para adultos: exámenes de prevención, limpiezas cada seis (6) meses, radiografías y más
  - Cuidado dental eléctrico gratuito para los miembros
  - Examen de la vista y anteojos: \$100 para lentes de contacto y actualizaciones de anteojos para adultos
  - Artículos de venta libre hasta \$144 en artículos de salud enviados por correo a su casa: no se necesita receta
- SALUD Y BIENESTAR**
- Mejoración de alimentos\*: obtenga \$50 de alimentos por trimestre para los miembros de 18 años o más o \$50 de envío de alimentos a su domicilio de Walmart Grocery Delivery® por trimestre
  - Subsidio de vivienda\*: \$250 anuales para el alquiler y los servicios públicos para los miembros de 18 años o más
- DIVERSIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES**
- Weight Watchers®: hasta \$300 para talleres por Internet o en persona con un asesor de salud personal para los miembros de 18 años o más
  - Boys & Girls Clubs®: hasta \$50 para la membresía anual y MÁS en clubs participantes para los miembros de 6 a 18 años
  - Membresía de gimnasio\*: en todas las gimnasios participantes para los miembros de 16 años o más
  - "Beach Bonfire": hasta \$75 anuales, incluye bocanetas, música, cerveza y refrigerio (comida deportiva), baloncesto, fútbol para los miembros de 6 a 18 años
  - Girl Scouts: membresía anual y programas de actividades para la vida para los miembros de kinder a 12º grado
- RECOMPENSAS SALUDABLES**
- YMCA: membresía anual de YMCA en clubs participantes para los miembros de 6 a 18 años
  - Hasta \$500 de recompensas en tarjetas de débito o regalo para actividades de bienestar
  - Bónus trimestral: premios como un iPad®, Xbox o paquete de juegos para los miembros de 10 a 18 años
- AYUDA A MI BEBÉ**
- Ayuda de cuidado infantil\*: hasta \$125 anuales para ayudar a pagar por costos de cuidado infantil
  - Factura con descuento de regalo para el bebé (incluyendo) con premios de hasta \$200: pañales, pañuelito de suja, biberón/cochecho, asiento de seguridad para el automóvil/corral de juego
  - Hasta \$95 para el programa Start Smart for Your Baby® para el mamá y el bebé
  - Seleccionar elegido y respaldo de licencia para nuevas mamás
- TRANSPORTE Y COMUNICACIÓN**
- Búlcido celular: 35 días de llamadas gratuitas de texto sin límite y hasta 250 minutos de conversación
  - Transporte al médico y la farmacia para los miembros de PeachCare for Kids®
- PASOS PARA TRIUNFAR**
- Servicios de línea: valor de \$350; los miembros de 6 a 18 años pueden acceder a un tutor personal
  - Beas de estudio para los miembros de kinder a 12º grado y asistencia con la tarea
  - Desarrollo educativo general (GED): vales y materiales para el examen para los miembros de 16 años o más
  - Preparación universitaria: hasta \$150 para la guía de estudio de los exámenes SAT/ACT para miembros de 11º grado a 12º
  - Beca universitaria: (valor de \$5,000) ¡paquetes de dormitorios universitarios para estudiantes de primer año
  - Acceso a Internet por 3 meses: miembros de kinder a 12º grado pueden conectarse a actividades virtuales

## ¿Cómo puede elegir un plan de salud?

En Georgia Families® usted recibirá todos los servicios de salud que recibe ahora como miembro de Medicaid o PeachCare for Kids® y mucho más. Si bien cada plan ofrece los mismos servicios de salud básicos, también ofrecen "servicios adicionales" o beneficios diferentes (como: programas para ayudarle a controlar el asma, la diabetes o su peso). Lea el cuadro del otro lado de este folleto para comparar cada plan y elija el que más le guste!

¿Quiere seguir viendo a su médico actual? ¿Hay algún hospital o clínica que usted visite con frecuencia para recibir cuidados? ¿Hay especialistas, asesores o servicios especiales que quiera seguir utilizando? Averigüe cuáles planes de salud aceptan ellos. Visite [www.georgia-families.com](http://www.georgia-families.com), llame a los proveedores o llame al 1-888-GA-Enroll (1-888-423-6765). Número de TDD: 1-877-889-4424.

## ¿Cuáles son los servicios de salud básicos que usted recibirá?

- Línea de ayuda de enfermería las 24 horas
- Servicios de telemedicina
- Vacuna contra la influenza
- Servicios de promoción al miembro en la comunidad
- Servicios de interpretación por teléfono
- Servicios de administración de casos
- Programa para dejar de fumar
- Beneficios de cuidados dentales para niños y mujeres embarazadas
- Beneficios de cuidados de la vista para niños y mujeres embarazadas
- Sitio web de acceso fácil para los miembros para pedir tarjetas de identificación nuevas, ver médicos y mucho más

## Servicios dentales

- Examen oral cada seis meses para miembros de 21 años de edad y mayores, sin copago
- Limpiezas dentales cada seis meses para miembros de 21 años de edad y mayores, sin copago
- Extracciones sencillas de dientes para miembros de 21 años de edad y mayores, sin copago
- No se necesitan preautorizaciones para los servicios dentales de rutina
- Radiografías de aleta de mordida gratuitas una vez al año para miembros de 21 años de edad y mayores, sin copago.

## Servicios de salud del comportamiento

- Administrador de casos que trabaja con usted para adaptar a sus necesidades individuales los servicios del comportamiento y médicos
- Respaldo de administración de casos, después de un alta de salud mental
- Servicios de enfermería de respaldo por crisis las 24 horas del día por abuso en el consumo de sustancias

## Servicios de cuidados de la vista

- Examen de la vista gratuito una vez por año para miembros de 21 años de edad y mayores, sin copago
- Cada plan ofrece asistencia para anteojos (lea más detalles en el sitio web del plan)

## Servicios de transporte médico fuera de emergencias (NEMT)

- Para miembros de Medicaid elegibles (y acompañante si es necesario)
- Para tratamiento, evaluación, medicación, equipo.
- NEMT es un programa de viajes compartidos y varios miembros pueden viajar juntos en el mismo vehículo.
- Debe hacer su pedido por lo menos con tres días laborables de anticipación para citas programadas no urgentes
- Algunos planes proporcionan transporte para los miembros de PeachCare for Kids®.



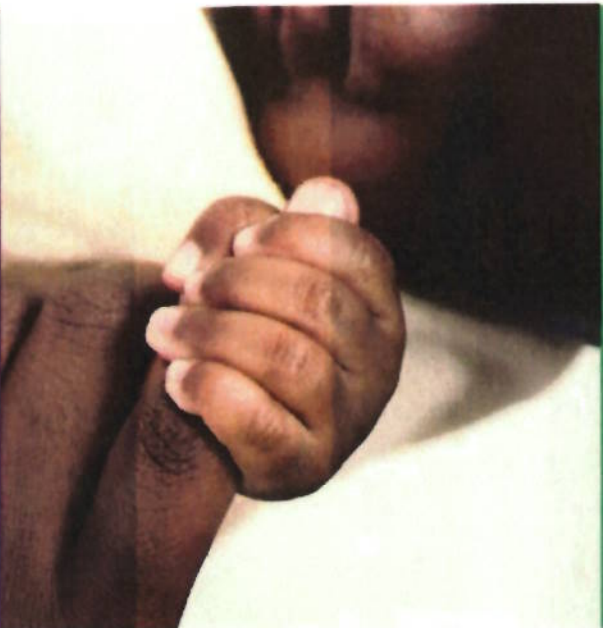
Choices for a Healthy Life



## Cómo elegir su plan de salud

Es el momento de elegir un plan de salud para usted y su familia.

## Servicios 1st Care



- Los servicios 1st Care se ofrecen en algunos condados de Georgia

- Los servicios 1st Care han sido diseñados para ayudar a familias con bebés prematuros o con bajo peso al nacer

- Los(as) enfermeros(as) de 1st Care le proporcionan a las familias evaluaciones y educación a domicilio una vez que el recién nacido haya sido dado de alta del hospital

Comuníquese con su departamento de salud local para verificar si los servicios de 1st Care están disponibles en su área



Para más información o para hacer una remisión a Children 1st, llame a su departamento de salud local o al 1-855-707-8277

<http://dph.georgia.gov/children-first>

Departamento de Salud Pública de Georgia  
2 Peachtree St. NW  
Atlanta, Ga 30303



Georgia Department of Public Health

## Trabajemos Juntos para Poner a los Niños Primero



Georgia Department of Public Health

R



## ¿Qué es Children 1st?

Children 1st colabora con hospitales locales, médicos y otros proveedores de la salud, escuelas, organizaciones de la comunidad y otras agencias para identificar a menores que están en riesgo de tener problemas de salud o del desarrollo.

Children 1st identifica y evalúa a los menores para determinar su elegibilidad para, o conectarlos con programas tales como:

- Babies Can't Wait (Los Bebés No Pueden Esperar)
- Children's Medical Services (Servicios Médicos para Niños)
- Programa de Prueba e Intervención Auditiva Universal para los Recién Nacidos
- Programa de Evaluación del Recién Nacido de Georgia
- 1st Care
- Suplementos alimenticios a través del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

## ¿Por qué es importante Children 1st?

Los niños se desarrollan rápidamente durante los primeros años de vida. El cuidado y la atención temprana, la buena salud y las experiencias estimulantes promueven un desarrollo saludable y un buen desempeño en la escuela.

Children 1st provee visitas a domicilio o a la clínica sin costo alguno a la familia. Durante estas visitas Children 1st hace una evaluación profesional y conecta a la familia con los recursos disponibles.

Más niños de la edad de 5 años están entrando a la escuela con sus necesidades de salud cubiertas debido a los exámenes y evaluaciones profesionales.

La meta general de Children 1st es tener los a los niños de Georgia saludables y listos para entrar a la escuela a la edad de cinco años.

## ¿Cómo puede Children 1st ayudar a mi hijo?



El programa Children 1st fue creado por el estado de Georgia como un esfuerzo para lograr mejorar la salud de los menores desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.

Cada niño merece la oportunidad de ser lo más saludable posible. Nosotros, al igual que usted, queremos asegurarnos que su hijo crezca y llegue a ser lo mejor que pueda.



Visite el WIC de Georgia en  
**wic.ga.gov**

## ¿Qué puedo comprar con los cupones del programa WIC de Georgia?

Los cupones del programa WIC de Georgia hacen que sea más fácil proveer alimentos saludables y deliciosos y que se sienta bien al darlos a su familia. Los cupones del programa WIC de Georgia también son fáciles de usar. Sólo llévelos con usted cuando vaya compras y úselos para comprar comida saludable que incluya:

- Alimentos para infantes
  - Arroz integral
  - Pescado enlatado
  - Cereal
  - Queso
  - Frijoles/chicharos secos o enlatados
  - Huevos
  - Jugos de fruta
  - Frutas y vegetales
  - Leche
  - Pasta
  - Mantequilla de maní
  - Tortillas
  - Tofu
  - Yogur
  - Pan integral
- ¿Tienes preguntas? Para aplicar y/o encontrar la clínica de WIC más cercana, llame al 800-228-9173, lunes a viernes de 8:00 de la mañana a 5:00 de la tarde o visite la siguiente página Web: [wic.ga.gov](http://wic.ga.gov)



February 2020 - WIC Assistive Structures Donation!

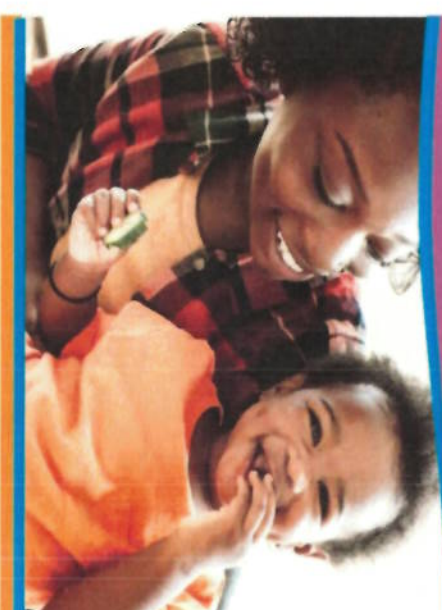
De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.assr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.assr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410.
  - (2) fax: (202) 690-7442, o
  - (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)
- Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

i Georgia **WIC**  
ofreciendo deliciosas,  
saludables comidas  
y más!



GEORGIA  
**WIC**  
Women, Infants & Children  
**DPH**  
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

[wic.ga.gov](http://wic.ga.gov)



## ¿Qué es WIC?

El programa WIC de Georgia es el quinto Programa Especial de Nutrición Suplementaria para mujeres, infantes, y niños de la nación. WIC significa, por sus iniciales en inglés, mujeres, infantes y niños.

### ¿Qué Ofrece WIC?

El objetivo de Georgia WIC es mantener saludables a mujeres embarazadas lactantes, y niños menores de 5 años. Para esto, WIC ofrece:

- Consultas personalizadas de nutrición
- Cheques para comprar alimentos saludables, gratuitos
- Sugerencias para comer bien y mejorar la salud
- Referidos para atención médica y dental, seguro de salud, cuidado de niños, asistencia para combustible y vivienda, y otros servicios que pueden beneficiar a la familia entera

El programa WIC de Georgia ofrece clases de lactancia, apoyo individualizado de lactancia al igual que pruebas de inmunización y remisiones. Además el programa WIC de Georgia provee a los padres con oportunidades para hablar con otros padres sobre nutrición y otros temas de salud importantes para sus familias.



Georgia WIC: 800-228-9173

Visite el WIC de Georgia en  
**wic.ga.gov**



### Elegibilidad de ingresos

Los solicitantes son elegibles automáticamente si reciben actualmente Medicaid, TANF o beneficios del Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria (SNAP). Los menores de 5 años en cuidado tutelar también pueden ser elegibles para el programa WIC.

### ¿Los Hombres Pueden Participar en WIC?

Los padres, con niño(s) menores de 5 años, quienes califiquen bajo las exigencias de ingresos de Georgia WIC pueden matricular a sus niños en el programa. Aunque el padre no pueda recibir beneficios para él mismo, puede recibir beneficios para su(s) menor(es). Se le recomienda a los padres asistir y participar en las citas de WIC y en clases de nutrición y salud, así como usar los cupones de WIC en las tiendas de alimentos.

### ¿Cómo solicito para el programa

WIC de Georgia?

Para solicitar WIC, visite [wic.ga.gov](http://wic.ga.gov) para encontrar su departamento de salud local o llame al 1-800-228-9173 para encontrar una clínica WIC de Georgia en su área. Muchas de las clínicas del programa WIC de Georgia están abiertas por las tardes y los sábados por lo que no tiene que faltar al trabajo.

Georgia WIC: [wic.ga.gov](http://wic.ga.gov)

### Guía para calificar para WIC según su nivel de ingresos 1 de julio del 2019 al 30 de junio del 2020

Tamaño de familia	Ingreso anual por persona	Ingreso mensual	Ingreso semanal
1	\$23,107	\$1,926	\$445
2	\$31,284	\$2,607	\$602
3	\$39,461	\$3,289	\$759
4	\$47,638	\$3,970	\$917
5	\$55,815	\$4,652	\$1,074
6	\$63,992	\$5,333	\$1,231
7	\$72,169	\$6,015	\$1,388
8	\$80,346	\$6,696	\$1,546
Cada persona adicional, más	+\$8,177	+\$687	+\$158

Si está embarazada, debe contarse como dos personas.



*Para hablar con alguien que la comprenda, comuníquese con:*

**Postpartum Health Alliance**  
1-888-773-7090 (de 9 a.m. a 9 p.m., horario del Pacífico)  
Hable con madres que se han recuperado de PPD  
[www.postpartumhealthalliance.org](http://www.postpartumhealthalliance.org)

**Postpartum Support International**  
1-800-944-4PPD o 1-800-944-4773  
(de 9 a.m. a 3 p.m., horario del Pacífico)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

## Para más información:

**American Foundation for Suicide Prevention**  
1-888-333-2377  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

**American Psychological Association**  
[www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx](http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx)  
[www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)

**Health Resources and Services Administration**  
[www.mhcb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression](http://www.mhcb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression)

**Med4PPD**  
Elaborado con el NIMH (en inglés y español)  
[www.med4ppd.org](http://www.med4ppd.org)

**National Women's Health Information Center**  
[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

**Speak Up When You're Down**  
Información y ayuda por teléfono para New Jersey  
[www.state.nj.us/health/hhs/postpartumdepression/index.shtml](http://www.state.nj.us/health/hhs/postpartumdepression/index.shtml)

**Online PPD Support Group**  
[www.ppdsupportpage.com](http://www.ppdsupportpage.com)

The American Psychological Association (APA), ubicada en Washington, D.C., es la mayor organización científica y profesional representante de la psicología en los Estados Unidos. Incluye entre sus miembros a 150,000 investigadores, educadores, clínicos, consultores y estudiantes. La APA trabaja para hacer progresar la psicología como ciencia y profesión y como medio de fomentar la salud, la educación y el bienestar de los seres humanos.

**American Psychological Association**  
Public Interest Directorate, Women's Programs Office  
750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242  
202-336-6044 [www.apa.org/pi/women/](http://www.apa.org/pi/women/)

Las fotos son sólo a efectos ilustrativos. Las personas representadas son modelos.

# Depresión Postparto



*“¿Qué me pasa?”*

*“Créi que éste iba a ser el tiempo más feliz de mi vida, pero estoy tan triste.”*

*“Tengo tanto miedo de poder hacerle daño sin querer a mi bebé.”*

*“Pienso que me estoy volviendo loca.”*



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

# ¿Qué es la Depresión Postparto y Ansiedad?

La mayoría de las mujeres esperan sentirse felices cuando tienen un bebé. Pero muchas se sienten cansadas, con miedo y solas. Están tristes y tienen ganas de llorar. Tienen la “depresión de bebés.”

Otras mujeres tienen un cambio de ánimo más preocupante — depresión postparto (PPD). (La psicosis postparto, una condición diferente y menos común, puede presentar síntomas tales como delirios o alucinaciones, es decir, pérdida de contacto con la realidad.)

La PPD puede aparecer días o meses después de tener un bebé. Puede hacer que sea difícil superar las tareas diarias. Puede afectar su capacidad de cuidarse a sí misma o a su bebé. A diferencia de la depresión de bebés, la PPD no se va sola. Puede durar semanas o meses si no se trata.

La PPD puede afectar a mujeres tanto si han tenido embarazos fáciles o problemáticos. Puede afectar a madres primerizas o a madres con uno o más hijos. Puede afectar a mujeres casadas o mujeres que no lo estén, y es independiente de la edad, raza, etnia, cultura o nivel de educación.



## ¿Cuáles son los síntomas de la PPD?

Los síntomas son diferentes para todos. Pueden incluir:

- Perder interés en las cosas que le gustaban antes, como el sexo.
- Comer mucho más o mucho menos de lo normal.
- Ataques de pánico. Sentirse nervioso la mayor parte del tiempo.
- Pensamientos muy rápidos.
- Sentirse culpable, echarse la culpa.
- Cambios de estado de ánimo. Sentirse muy mal o muy enojada.
- Tristeza. Llorar por mucho tiempo.
- Estar preocupada de no ser una buena madre.
- Tener miedo de estar sola con el bebé.
- Tener problema para quedarse dormida o para dormirse. Dormir demasiado.
- No tener interés en el bebé, la familia o los amigos.
- No poder concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- Pensar en hacerse daño a sí misma o al bebé. (Ver los números de teléfono en este folleto para recibir ayuda inmediatamente.)

Si estos síntomas duran más de dos semanas, es posible que necesite recibir ayuda profesional.

**Independientemente de si sus síntomas son leves o graves, puede recuperarse con la atención médica adecuada.**



## ¿Qué la pone a riesgo de PPD?

- Cambios en los niveles hormonales después del parto.
- Depresión anterior o ansiedad.
- Historial familiar de depresión o enfermedades mentales.
- Estrés de cuidar a un bebé y de ocuparse de su nueva vida.
- Un bebé que llora más de lo normal y es difícil de calmar.
- Un bebé con el cual es difícil saber si quiere dormir o si tiene hambre.
- Tener un bebé con necesidades especiales (parto prematuro o problemas de salud).
- Ser madre primeriza, madre muy joven o mayor.
- Otro tipo de estrés, como la muerte de un ser querido o un problema en la familia.
- Problemas de dinero o de trabajo.
- Demasiado tiempo sola, sin apoyo de familiares o amigos.

## ¿Es muy común tener PPD?

- Hasta 1 de cada 7 mujeres tiene PPD.
- La mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD nunca han estado deprimidas.
- Aproximadamente la mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD pueden haber tenido síntomas durante el embarazo. ¡Busque ayuda pronto!

*Recibir la ayuda adecuada puede marcar la diferencia para usted, su bebé y su familia.*

## Lo que puede hacer

- Pida ayuda. Llame a un psicólogo u otro profesional de salud mental licenciado, médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Hable francamente sobre sus sentimientos con su compañero(a), otras madres, amigos y familiares.
- Acuda a un grupo de apoyo para madres. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a encontrar uno.
- Pídale a un familiar o amigo que le ayude a cuidar al bebé.
- Duerma y descansa todo lo que pueda, incluso aunque tenga que pedir más ayuda con el bebé. Si no puede dormir incluso cuando quiere, dígaselo a su médico.
- Tan pronto como su médico o su otro proveedor primario de atención médica diga que puede, haga ejercicio o camine.
- Intente no preocuparse por tareas que no sean importantes. Sea sincera sobre lo que puede hacer mientras cuida a un recién nacido.
- Reduzca la cantidad de tareas menos importantes.

**La depresión postparto no es culpa suya. Es una enfermedad psicológica real y tratable. Puede recibir ayuda.**



## Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, haga algo positivo ahora:

Ponga el bebé en un lugar seguro, como una cuna. Llame a un familiar o amigo para recibir ayuda.

Llame a una línea de ayuda contra el suicidio. (Servicio gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana):

**National Hopeline Network**  
1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)  
[www.hopeline.com](http://www.hopeline.com)

**National Strategy for Suicide Prevention: LifeLine**  
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)  
(ofrece ayuda por teléfono para cada estado)  
[www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention)

**PPDMoms**  
1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)  
[www.1800ppdmoms.org](http://www.1800ppdmoms.org)

- También puede:
- Llamar al número de emergencias de su psicólogo u otro proveedor de salud mental licenciado.
  - Llamar al número de emergencias de su médico u otro proveedor primario de atención médica.
  - Ir a la sala de emergencias de su hospital.

Díglele a alguien de confianza lo que siente; pídale ayuda para dar estos pasos.

*Adaptado de MedEdPPD  
([www.mededppd.org/mothers/get\\_help.asp](http://www.mededppd.org/mothers/get_help.asp))  
Copyright © 2010 MediSpine, Inc. Adaptado con permiso.*

## Buenas noticias: hay esperanza ¡La PPD puede tratarse! ¡Usted puede sentirse mejor!

- La detección temprana y el tratamiento de la PPD marcan toda la diferencia.
- Si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de depresión y ansiedad como los que aparecen aquí — durante o después del embarazo — puede recibir ayuda de un psicólogo o de otro proveedor de atención de salud mental.
- Los tratamientos que funcionan para la PPD son la terapia de conversación, combinada a menudo con medicamentos para tratar la depresión. Puede aprender a superar sus emociones y problemas.
- No espere. Haga algo y busque tratamiento tan pronto como note estos síntomas físicos o emocionales. Sin tratamiento, la PPD puede empeorar.

Para encontrar a un psicólogo u otro proveedor de atención de salud mental licenciado en su área, pregúntele a su ginecólogo/obstetra, pediatra, partera, internista, u otro proveedor de atención médica primaria que le den una derivación.

El Centro de Ayuda al Consumidor de la American Psychological Association puede ayudarlo también a encontrar a un psicólogo en su área. Llame al 1-800-964-2000, o visite el centro de ayuda en línea de APA en [www.apa.org/helpcenter](http://www.apa.org/helpcenter).



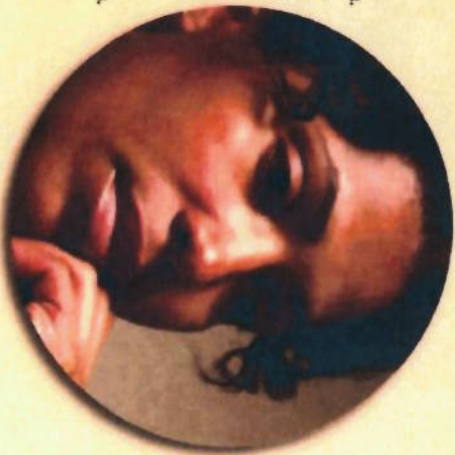


## ¿Qué la pone a riesgo de PPD?

- Cambios en los niveles hormonales después del parto.
- Depresión anterior o ansiedad.
- Historial familiar de depresión o enfermedades mentales.
- Esfuerzo de cuidar a un bebé y de ocuparse de su nueva vida.
- Un bebé que llora más de lo normal y es difícil de calmar.
- Un bebé con el cual es difícil saber si quiere dormir o si tiene hambre.
- Tener un bebé con necesidades especiales (parto prematuro o problemas de salud).
- Ser madre primeriza, madre muy joven o mayor.
- Otro tipo de estrés, como la muerte de un ser querido o un problema en la familia.
- Problemas de dinero o de trabajo.
- Demasiado tiempo sola, sin apoyo de familiares o amigos.

### ¿Es muy común tener PPD?

- Hasta 1 de cada 7 mujeres tiene PPD.
  - La mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD nunca han estado deprimidas.
  - Aproximadamente la mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD pueden haber tenido síntomas durante el embarazo. ¡Busque ayuda pronto!
- Recibir la ayuda adecuada puede marcar la diferencia para usted, su bebé y su familia.*



## Lo que puede hacer

- Pida ayuda. Llame a un psicólogo u otro profesional de salud mental licenciado, médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Hable francamente sobre sus sentimientos con su compañero(a), otras madres, amigos y familiares.
- Acuda a un grupo de apoyo para madres. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar uno.
- Pídale a un familiar o amigo que le ayude a cuidar al bebé.
- Duerma y descance todo lo que pueda, incluso aunque tenga que pedir más ayuda con el bebé. Si no puede dormir incluso cuando quiere, dígaselo a su médico.
- Tan pronto como su médico o su otro proveedor primario de atención médica diga que puede, haga ejercicio o camine.
- Intente no preocuparse por tareas que no sean importantes. Sea sincera sobre lo que puede hacer mientras cuida a un recién nacido.
- Reduzca la cantidad de tareas menos importantes.

**La depresión postparto no es culpa suya. Es una enfermedad psicológica real y tratable. Puede recibir ayuda.**

## Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, haga algo positivo ahora:

Ponga el bebé en un lugar seguro, como una cuna. Llame a un familiar o amigo para recibir ayuda.

Llame a una línea de ayuda contra el suicidio. (Servicio gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana):

**National Hopeline Network**  
1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)  
[www.hopeline.com](http://www.hopeline.com)

**National Strategy for Suicide Prevention: Lifeline**  
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)  
(ofrece ayuda por teléfono para cada estado)  
[www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention)

**PPDMoms**  
1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)  
[www.1800ppdmoms.org](http://www.1800ppdmoms.org)

- También puede:
- Llamar al número de emergencias de su psicólogo u otro proveedor de salud mental licenciado.
  - Llamar al número de emergencias de su médico u otro proveedor primario de atención médica.
  - Ir a la sala de emergencias de su hospital.
- Dígale a alguien de confianza lo que siente; pídale ayuda para dar estos pasos.

*Adaptado de MedEdPPD*  
([www.mededppd.org/mededppd\\_help.asp](http://www.mededppd.org/mededppd_help.asp))  
Copyright © 2010 MediSprint, Inc. Adaptado con permiso.

## Buenas noticias: hay esperanza ¡La PPD puede tratarse! Usted puede sentirse mejor!

- La detección temprana y el tratamiento de la PPD marcan toda la diferencia.
  - Si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de depresión y ansiedad como los que aparecen aquí — durante o después del embarazo — puede recibir ayuda de un psicólogo o de otro proveedor de atención de salud mental.
  - Los tratamientos que funcionan para la PPD son la terapia de conversación, combinada a menudo con medicamentos para tratar la depresión. Puede aprender a superar sus emociones y problemas.
  - No espere. Haga algo y busque tratamiento tan pronto como note estos síntomas físicos o emocionales. Sin tratamiento, la PPD puede empeorar.
- Para encontrar a un psicólogo u otro proveedor de atención de salud mental licenciado en su área, pregúntele a su ginecólogo/obstetra, pediatra, partera, enfermera, u otro proveedor de atención médica primaria que le den una derivación.

El Centro de Ayuda al Consumidor de la American Psychological Association puede ayudarle también a encontrar a un psicólogo en su área. Llame al 1-800-964-2000, o visite el centro de ayuda en línea de APA en [www.apa.org/helpcenter](http://www.apa.org/helpcenter).







## **Mamás embarazadas o primerizas: ¿Estás pasando por un momento difícil? Tú mereces apoyo**

PSI  
GA

Convertirse en mamá es un gran cambio que viene acompañado de una inmensa gama de sorprendentes reacciones emocionales; algunas son conocidas como "baby blues", un período de dos semanas después del parto con oscilaciones en el estado de ánimo y un sentimiento de angustia que 80% de las madres experimentan. Otras reacciones pueden suceder durante el embarazo, pueden empezar o durar más de dos semanas después del parto o pueden ser más intensas que los "baby blues"; estos síntomas y condiciones son llamados Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad (PMADs por sus siglas en inglés); afectan a 1 de 5 mamás (el doble que la diabetes gestacional) y son completamente tratables.

### **¿Cómo sé si esto es más que sólo "baby blues"?**

Los "baby blues" son causadas por la disminución de las hormonas después del parto; se caracterizan por el llanto, intensas subidas y bajadas de tu estado de ánimo, un sentimiento general abrumante y una tolerancia mínima a la frustración o incluso el enfado. Si tu experimentas síntomas más allá de las dos semanas después del parto, si los síntomas empiezan durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año después del parto, o si los síntomas dificultan el funcionamiento, quizás estés experimentando un PMAD.

### **Pero no me siento deprimida**

Los síntomas clásicos de depresión – falta de interés por la vida, fatiga, sentimientos de profunda tristeza – no son los únicos síntomas de los PMADs. Es por eso por lo que los expertos usan el término Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad, debido a que otros síntomas son de hecho más comunes, como la ansiedad, la irritabilidad intensa o la ira. Los PMADs incluyen depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo (OCD siglas en inglés), trastorno de pánico y trastorno de estrés postraumático. Comúnmente las mujeres experimentan una combinación de más de uno de ellos. Una lista completa de síntomas se encuentra al reverso de esta hoja.

### **¿No es la ansiedad parte de una nueva maternidad?**

Absolutamente. Casi todos los padres reportan tener pensamientos y preocupaciones sobre los peligros futuros para sus bebés; nuestro trabajo es protegerlos y eso nos obliga a que pensemos sobre cualquier amenaza (incluso nosotros mismos). Así que, pensarás y te preocuparás por todas las cosas malas que le pueden pasar a tu bebé; sin embargo, la diferencia entre un nivel aceptable de intranquilidad y un trastorno de ansiedad tiene que ver con qué tan intensa es tu ansiedad y si esta te hace difícil desempeñarte de manera normal.



## ¿Y si tengo miedo de que alguien me quitará a mi bebé?

Cuando tú llamas a Postpartum Support International (Apoyo Posparto Internacional), nuestros voluntarios entrenados te conectarán con un profesional experimentado quien entiende los trastornos perinatales de estado de ánimo y ansiedad y sabe que, experimentar un trastorno no significa que eres un peligro para tu bebé. En los casos raros en que las madres se hacen daño a sí mismas o a sus bebés, usualmente es porque ellas están sufriendo de una emergencia psiquiátrica llamada psicosis posparto, que también es tratable. Si tú o alguien que conoces está experimentando delirios (creer en cosas que no son ciertas), alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están ahí), o cree que lesionarse a sí misma o al bebé es lo correcto, es imperativo que busques ayuda médica inmediata en una sala de emergencias.

## Maneras de conseguir ayuda

**¿Tienes una crisis?** Puedes llamar a la **línea de Crisis GA** y hablar con alguien inmediatamente **1-800-715-4225**

**¿Quieres dejar un mensaje en cualquier momento, las 24 horas del día?** Llama a la **Línea de Apoyo PSI: 1-800-944-4773 (4PPD)** o envía un **mensaje de texto al: 503-894-9453** y alguien te responderá dentro de 24 horas, los 7 días de la semana.

**¿Quieres encontrar un terapeuta local especializado en salud mental perinatal?**

Revisa nuestro Directorio de Proveedores: <https://psiga.org/get-help/find-a-provider/>

## ¿Cuáles son los síntomas de los PMADs?

- Ser incapaz de dormir o dormir todo el tiempo
- Llanto continuo
- Experimentar miedos/preocupaciones constantes e intrusivas
- Realizar comportamientos repetitivos (como lavarse las manos o revisar al bebé constantemente) para tratar de controlar las preocupaciones.
- Evitar a tu bebé porque tienes miedo de hacerle daño
- No ser capaz de dejar a tu bebé por miedo a que sea lastimado
- Pensamientos repentinos constantes
- Un sentimiento persistente de temor, como si algo malo estuviese a punto de pasar
- Un cambio dramático en tu apetito/peso
- Ira intensa o irritabilidad constante
- Sensación de entumecimiento
- Experimentar ataques de pánico
- Sentir desesperanza o pensar que las cosas nunca mejorarán
- Volver a sentir un trauma del pasado
- Volver a vivir partes del parto de forma negativa
- Ser incapaz de responsabilizarte de tus necesidades cotidianas
- Pensar en hacerte daño
- Creer que tu familia estaría mejor si ti
- Saber, muy en el fondo, que algo no está bien

**Si estás sintiendo uno o más de los síntomas mencionados arriba, no es tu culpa. No estás sola y con ayuda estarás bien. Es momento de buscar ayuda.**



## ¿COMO 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.

## COSAS QUE PUEDE HACER

Ser un buen padre o madre incluye cuidarse a sí mismo. Si cuidas de ti mismo/a, serás capaz de cuidar mejor de tu bebé y de tu familia.

- Consulta con algún terapeuta o proveedor de salud que se haya especializado en salud mental perinatal y tratamiento de la ansiedad
- Infórmate y aprende lo que más puedas acerca de los fenómenos anímicos que acompañan al embarazo y el posparto, como la ansiedad y la depresión.
- Busca apoyo de tu círculo cercano, como tu familia y amigos. Píde ayuda si sientes que la necesitas.
- Únete a un grupo de apoyo para madres o padres en tu área u online.
- Mantente activa. Sal a caminar, elonga, o practica cualquier ejercicio que te haga sentir mejor.
- Asegúrate de dormir las horas suficientes y de darte espacio y tiempo para tí misma.
- Consume alimentos sanos.
- No te rindas! Puede que no encuentres la ayuda que necesitas a la primera.
- Llámamos o escribenos un correo electrónico, te ayudaremos.

 @postpartumhelp  
www.postpartum.net

Apoyo a las familias  
durante la etapa  
de Postparto



POSTPARTUM SUPPORT  
INTERNATIONAL

Postpartum Support International  
Office: (503) 894-9453  
Fax: (503) 894-9452  
www.postpartum.net  
psioffice@postpartum.net

1-800-944-APPD (4773)



## 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](http://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](http://www.postpartum.net).

## Podemos ayudarle

### 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](http://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

Cualquier padre o madre, independiente de su cultura, raza o nivel económico, puede experimentar trastornos perinatales del ánimo. Los síntomas pueden aparecer durante el embarazo y/o el primer año de vida del bebé. Existen tratamientos efectivos y estudiados que pueden ayudarte a recuperar un buen estado anímico. A pesar de que el término "depresión posparto" es usado frecuentemente, existen muchas trastornos que a veces se confunden entre sí.

La Depresión Postparto o en el Embarazo puede incluir sentimientos de rabia, irritabilidad, culpa, desinterés en el bebé, cambios en los hábitos alimenticios y del dormir, dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza, y algunas veces, pensamientos de dañar al bebé o a sí misma.

La Ansiedad en el Postparto o en el Embarazo puede presentar preocupaciones y temores extremos, que incluyen la salud y seguridad del bebé. Algunas mujeres experimentan ataques de pánico, y pueden sentir dificultad al respirar, opresión en el pecho, mareos, sentimientos de descontrol, atontamiento y hormigueo.

En el Trastorno Obsesivo Compulsivo en el Postparto o el Embarazo pueden presentarse pensamientos o imágenes mentales indeseadas, repetitivos y desagradables. A veces, éstos llevan a la necesidad de hacer ciertas cosas una y otra vez para reducir la ansiedad. Estas madres experimentan estos pensamientos como inusuales y aterradores, pero es poco probable que pasen a la acción.

El Trastorno de Estrés Posttraumático en el Postparto se asocia frecuentemente con una experiencia de parto traumática. Los síntomas incluyen recuerdos recurrentes del nacimiento, acompañados de ansiedad y de la necesidad de evitar cosas que estén relacionadas al evento traumático.

La Psicosis en el Postparto puede incluir alucinaciones, como ver imágenes o escuchar voces que otros no ven. Las madres también pueden sentirse muy energéticas y encontrar dificultad para dormir, desconfiando de la gente que las rodea. Esta enfermedad es poco frecuente, pero puede ser muy peligrosa, por lo que hay que buscar ayuda inmediata.