



Family Support Plan - Spanish

en u	Plan de apo Family Su In plan de apoyo familiar le servirá de ayuda cua Ina situación difícil, no está sola. Hay cosas que Un enfermero de salud pública puede ayudar de atención médica. Si quiere, puede com	pport Plan ando se sienta ago e puede hacer y po a a iniciar los prim	obiada. Recuerde que, si se encuentra ersonas en las que puede confiar. neros contactos de su equipo
Contactos de salud y emergencia Health and Emergency Contacts Médico de cabecera:		Signos de angustia Signs of Distress Enumere los sentimientos que son sus signos de advertencia de angustia	
Nombre: Contacto de emergencia:	Número de teléfono:	(p. ej., algunos sentimientos de irritabilidad, culpa, desesperación, insensibilidad o confusión).	
Nombre:	Número de teléfono:		
Otros proveedores de atención médica: (p. ej., psiquiatra, terapeuta, equipo de respuesta ante crisis)		Enumere los pensamientos que son sus signos de advertencia de angustia (p. ej., algunos pensamientos angustiantes pueden ser "Es mi culpa" o "Soy una inútil").	
Nombre:	Número de teléfono:		
Nombre:	Número de teléfono: Número de teléfono:		Medidas que puede tomar Actions to Take
Personas a quienes llamar / People to Call Lista de personas a quienes puede llamar cuando necesite ayuda o apoyo (p. ej., alguien que la escuche y la ayude con las comidas, los mandados, el transporte, el cuidado de sus hijos).			Cuando se sienta angustiada o deprimida, puede hacer lo siguiente: respirar con calma; escuchar música; tomarse un descanso; hablar con alguien; dar un paseo; hacer una lista de cosas por las cuales está agradecida; repasar sus motivos para vivir.
Nombre:	Número para llamar o enviar mensajes de texto:		
Nombre:	Número para llamar o enviar mensajes de texto:		
Nombre:	Número para llamar o enviar mensajes de texto:		

Para obtener más información sobre la depresión posparto y recibir ayuda, visite www.ahs.ca/ppd.

Si se siente angustiada y no puede mantenerse segura por su cuenta, llame al 911 para que envíen a alguien que la traslade al hospital.

Líneas de ayuda de urgencia las 24 horas / Urgent 24 hour Helplines

Línea de ayuda sobre salud mental1.877.303.2642	Línea de ayuda por violencia familiar	310.1818
Línea de prevención de suicidios1.800.784.2433	Línea de asesoramiento sobre medicamentos y hi	ierbas medicinales1.800.332.1414
	Contacto de salud	811

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.