


# Family Support Plan - Spanish



**Plan de apoyo familiar  
Family Support Plan**

Tener un plan de apoyo familiar le servirá de ayuda cuando se sienta agobiada. Recuerde que, si se encuentra en una situación difícil, no está sola. Hay cosas que puede hacer y personas en las que puede confiar.  
Un enfermero de salud pública puede ayudarla a iniciar los primeros contactos de su equipo de atención médica. Si quiere, puede compartir copias de su plan de apoyo con ellos.

<p style="text-align: center;"><b>Contactos de salud y emergencia Health and Emergency Contacts</b></p> <p><b>Médico de cabecera:</b></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número de teléfono: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p><b>Contacto de emergencia:</b></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número de teléfono: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p><b>Otros proveedores de atención médica:</b> (p. ej., psiquiatra, terapeuta, equipo de respuesta ante crisis)</p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número de teléfono: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número de teléfono: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número de teléfono: <input style="width: 10%;" type="text"/></p>	<p style="text-align: center;"><b>Signos de angustia Signs of Distress</b></p> <p>Enumere los <b>sentimientos</b> que son sus signos de advertencia de angustia (p. ej., algunos sentimientos de irritabilidad, culpa, desesperación, insensibilidad o confusión).</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p>Enumere los <b>pensamientos</b> que son sus signos de advertencia de angustia (p. ej., algunos pensamientos angustiantes pueden ser "Es mi culpa" o "Soy una inútil").</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/> <input style="width: 5%;" type="text"/></p>
<p style="text-align: center;"><b>Personas a quienes llamar / People to Call</b></p> <p>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).</p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número para llamar o enviar mensajes de texto: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número para llamar o enviar mensajes de texto: <input style="width: 10%;" type="text"/></p> <p>Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/> Número para llamar o enviar mensajes de texto: <input style="width: 10%;" type="text"/></p>	<p style="text-align: center;"><b>Medidas que puede tomar Actions to Take</b></p> <p>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.</p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 95%;" type="text"/></p>

Para obtener más información sobre la depresión posparto y recibir ayuda, visite [www.ahs.ca/ppd](http://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 mental.....1.877.303.2642	Línea de ayuda por violencia familiar.....310.1818
Línea de prevención de suicidios.....1.800.784.2433	Línea de asesoramiento sobre medicamentos y hierbas medicinales.....1.800.332.1414
	Contacto de salud.....811