

Cómo sobrellevar la Ansiedad y la Depresión

Éstas son algunas maneras que le pueden ayudar:

- Descansar mucho
- Llevar una dieta saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- No tener miedo de pedir ayuda
- Evitar el estrés
- Hacer tiempo para salir
- Dedicar tiempo para uno mismo/a
- Llevar un diario sobre sus sentimientos
- Hablar acerca de sus sentimientos con otras personas
- Hablar con su Médico acerca de cómo se siente
- Conectarse con un grupo de apoyo



Servicios De Crisis

Equipo de Evaluación Centralizado

(24 horas/7 días por semana)
(866) 830-6011
(714) 517-6353

Línea de Crisis y Prevención Del Condado de Orange

(24 horas /7 días por semana)
(877) 727-4747

Línea Cálida de OC (877) 910-9276



El Programa del Bienestar Posparto del Condado de Orange OCPPW

792 W. Town & Country Road, Bldg. E
Orange, CA 92868
Phone: (714) 480-5160
Fax: (714) 836-4359

El programa del Bienestar Posparto del Condado de Orange (OCPPW) provee servicios de intervención temprana para las mujeres desde los cinco meses de embarazo hasta un año después del parto. Este programa es para las mujeres que estén padeciendo de síntomas leves a moderados de depresión y/o de ansiedad atribuible con su embarazo o con un nacimiento reciente.



OCPPW ofrece los siguientes servicios:

- Investigación y Evaluación
- Actividades de Bienestar Maternales
- Consejería Individual
- Consejería en Grupo
- Alcance comunitario de Bienestar Maternal
- Administración de caso

Proceso de Referencia:

El programa del Bienestar Posparto del Condado de Orange toma en consideración todas las referencias de la comunidad, al igual que referencias propias que cumplan con el criterio para los residentes del Condado de Orange. Para más información por favor de contactar a:

**Orange County
Postpartum Wellness Program
792 W. Town & Country Road, Bldg. E
Orange, CA 92868
Phone: (714) 480-5160
Fax: (714) 836-4359**

Por favor visite a su Médico si usted está sintiendo los siguientes síntomas por más de dos semanas:

No energía	Sentirse ansioso/a
Sentirse solo/a	Cambio de apetito
Inquietud	Sentirse triste o temperamental
Dificultad para tomar decisiones	Sentirse confundido/a
Desesperanza	No poder reírse
Sentirse abrumado/a	Confundido/a
Triste	Sentirse culpable
Pérdida de interés en ciertas actividades	

