



SUMMIT

Ampliando la Salud Mental Materna a través de un Mayor Acceso a Tratamiento

HOJAS DE TRABAJO-AC (BA ACTIVITY BOOKLET)

RECURSOS Y GUÍA DE INFORMACIÓN

¿Sabías que 1 de cada 7 pacientes perinatales sufren de depresión durante y después del embarazo?

Estos son algunos de los síntomas más comunes de la depresión:

- Sentirse triste o deprimida
- Sentirse cansada
- Sentirse irritable o molesta con los que la rodean
- Tener dificultad conectando emocionalmente con su bebé
- Teniendo problemas con comer o dormir
- Preocupada de que podría lastimar a tu bebé o a ti misma

Puede ser aterrador sentirse así, pero no es tu culpa y no estás sola.

Te alentamos a buscar más apoyo si:

- Tus síntomas están empeorando
- Estas teniendo pensamientos de lastimarte o a otra persona

Si te encuentras en Canadá, sepa que puedes comunicarte con los Centros de Socorro del área metropolitana de Toronto (“Distress Centres of Greater Toronto”) al 416-408-HELP (4357). También puedes llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana si estás pensando en lastimarte.

Si te encuentras en los Estados Unidos de América, sepa que puedes comunicarte a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna llamando o enviando un mensaje de texto al 1-833-852-6262, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o 988, o Línea Nacional de Texto de Crisis enviando un mensaje de texto a HOME al 741741.

Apoyo Internacional de Posparto (“Postpartum Support International”) es un programa muy respetado que proporciona recursos de salud mental durante el embarazo y el posparto. Puedes encontrar recursos locales y su línea de ayuda en su página web: www.postpartum.net/get-help/. Tienen información educativa y recursos de apoyo para la depresión y la ansiedad en su sitio web que pueden serte útiles.

Si alguna vez sientes que tú o tu bebé, están en peligro inmediato, llame al 911 o al número de emergencia local. Cuando llame a servicios de emergencias, profesionales de medicina trabajarán contigo de inmediato para asegurarse de que tú y tu familia estén seguras y para conectarte con los servicios médicos y profesionales de salud menta

¡Bienvenida!

Los muchos cambios en el embarazo y tener un bebé son estresantes en algunos momentos para todos. Aunque la sensación de milagro y alegría durante esta transición ciertamente está presente, al mismo tiempo, todas las demandas, incógnitas e incertidumbres involucradas en la transición del embarazo y durante la etapa inicial de ser madre pueden ser difíciles, incluso si ya tienes otro hijo/a. Muchas mujeres experimentan depresión en este momento de la vida.

Este breve resumen está diseñado para brindarte información importante sobre AC y las formas en que puede brindarte apoyo. AC se centra en las conexiones entre lo que hacemos y cómo nos sentimos. Se ha demostrado que ayuda a las personas que se sienten tristes, estresadas, cansadas o solas. Estoy emocionado de compartir estas destrezas contigo. Debido a que la base de AC se trata de ayudarte a mantenerte activa, queremos comenzar con esta primera práctica alentándote a leer lo más activamente posible. Nos gustaría que marques esta descripción general a medida que la lees y la traigas nuevamente a nuestra próxima sesión para que podamos hablar sobre ella.

Coloque una “ ✓ ” al lado de las partes que encajen contigo o tengan sentido; pon un “ ? ” al lado de las partes sobre las cuales tiene preguntas o no está claro; y una “ X ” junto a las partes que no se ajustan a ti o con las que no estás de acuerdo.

Para recapitular, marque las secciones de la siguiente manera:

✓ = encaja con mi experiencia o tiene sentido para mí

? = tengo preguntas o no entiendo

X = no encaja con mi experiencia o no estoy de acuerdo

Como tu proveedor de tratamiento, ¡espero hablar sobre sus observaciones, reflexiones y preguntas!

Descripción General de la Activación Conductual

Muchas personas experimentan depresión a lo largo de sus vidas. Si esto es cierto para ti, no estás sola. AC está diseñado para ayudarte a construir o reconstruir formas de ser activa e involucrada en tu vida a fin de ayudarte a llevar una vida que sea rica y gratificante y que respalde tu bienestar continuo.

Cuando las personas escuchan la palabra "depresión", pueden pensar que significa que han fallado o están maldecidos, o que solo afecta a los débiles. Sin embargo, en realidad, la depresión no es culpa de la persona deprimida, y no es permanente. Las pacientes pueden trabajar de la mano junto con un proveedor de tratamiento AC para obtener apoyo para sentirse mejor. La depresión puede ser muy solitaria, aislante y abrumadora, pero el cambio es posible al trabajar con un proveedor de tratamiento de AC que comprende la depresión y las destrezas prácticas para sentirse mejor.

Comprender la depresión es el primer paso para encontrar un camino para salir de la depresión. En AC, comenzamos con la habilidad de esquematizar para comprender el contexto de tu vida: lo que ha estado sucediendo y el impacto de los eventos en tu vida sobre cómo te sientes y qué haces (o no haces).

A veces, la depresión se desencadena por un evento claro como perder un trabajo o mudarse a un nuevo hogar. Otras veces, puede ser la acumulación de estrés con el tiempo, como un conflicto con alguien que te importa o problemas en el hogar o el trabajo. Los eventos también pueden ser cosas que suceden dentro del cuerpo, como los cambios asociados con el hecho de estar embarazada o tener un bebé.

A menudo, tales cambios y experiencias pueden aumentar el estrés y limitar nuestro acceso a experiencias que son gratificantes en nuestras vidas. Los problemas y las demandas pueden acumularse con el tiempo. O bien, podría ser que los placeres y recompensas habituales de la vida simplemente se desvanecen, como todo el color que se desvanece del mundo que te rodea. Todo se vuelve gris.

Como mencionamos al hacer tu esquema, a menudo, nuestras emociones y sentimientos en el cuerpo son los primeros en registrar este impacto. Puedes sentirte más lenta y fatigada, mental y físicamente. Todo se siente como un esfuerzo, y te cansas fácilmente. Los cambios en la emoción pueden incluir sentirte triste o deprimida. Muchas mujeres a menudo también se sienten ansiosas, estresadas o tensas. También, puedes sentirte irritable o tener ganas de criticar a los demás.

El Espiral Descendente de la Depresión

La parte difícil de la depresión es que cuando las personas se sienten tristes, deprimidas, ansiosas o tensas, a menudo comienzan a alejarse del mundo que las rodea. Podrían evitar personas, lugares y actividades que solían ser una parte regular de sus vidas. Pueden dejar de preocuparse por las actividades que solían disfrutar y perder el interés o la motivación incluso por aquellas cosas que solían importar y sentirse gratificantes.

(continúa en la página siguiente...)

Como mostramos en tu esquema, estas formas de alejarte o evitar pueden desencadenar el espiral descendente de la depresión. Aunque alejarte y evitar es común y comprensible, tales acciones también mantienen a las mujeres atrapadas en la depresión.

Alejarse podría proporcionar un alivio temporal al no tener que enfrentar las demandas del mundo que te rodea, pero el alivio a menudo es de corta duración. De hecho, a medida que haces menos, es posible que te sientas cada vez más triste, estresada o preocupada, y que tenga menos energía y motivación. Incluso puedes comenzar a culparte por hacer menos. Además, pueden desarrollarse nuevos factores estresantes en tu vida o los mismos problemas persisten o empeoran.

Nuestro Trabajo Juntos/as

Es importante reconocer que tu depresión no refleja algunas fallas personales dentro de ti. La depresión no es tu culpa. Es una señal de que algo necesita cambiar. La buena noticia es que comprender la espiral descendente de la depresión arroja luz sobre cómo puedes salir de la depresión.

Hay varias formas posibles de superar la depresión, y trabajaremos en estrecha colaboración para utilizar una que sea apoyada en la investigación. Esta se basa en la idea de que cambiar lo que haces puede cambiar cómo te sientes.

La actividad puede revertir la espiral descendente de la depresión. Ayuda a construir espirales ascendentes de bienestar en lugar de las espirales descendentes de depresión. Es posible utilizar la actividad para cambiar cómo te sientes y cómo piensas. De hecho, la actividad puede cambiar la biología de tu cuerpo. Pero no cualquier actividad, —actividad que te ayudará a construir (o reconstruir) una vida que sea rica y gratificante.

¿Cómo hacemos esto?

A medida que comencemos nuestras sesiones, compartiré contigo un conjunto de destrezas/habilidades que han sido muy útiles para muchas pacientes perinatales. Compartiré cómo aprender a monitorear eventos y actividades diarias y también los efectos que estas actividades tienen sobre cómo te sientes. Luego, te mostraré cómo puedes usar esta información para ayudarte a planificar pasos factibles para participar en actividades que sean agradables, ayudarte a sentirte más productivo o ayudarte a resolver problemas específicos de la vida.

Después de cada una de nuestras sesiones, saldrás con acciones específicas que puedes practicar. A menudo, nos enfocaremos primero en las actividades de alejamiento que contribuyen a las espirales descendentes de la depresión. Estar activa nuevamente puede ayudarte a sentirte menos cansada, ayudarte a dejar de pensar en partes difíciles del pasado o partes preocupantes del futuro, ayudarte a pensar y concentrarte más efectivamente, y ayudarte a sentir más motivación.

(continúa en la página siguiente...)

A menudo, cuando están deprimidas, la gente piensa: "Podría hacer eso si me sintiera mejor o si tuviera la motivación". AC trabaja con la idea de que ser activo en sí mismo es la forma más efectiva de aumentar la motivación. Cuánto más haces, más ganas tienes de hacer. Con el tiempo, a medida que te vuelves más activa e involucrada de manera diaria y te sientes mejor, puedo compartir contigo algunas destrezas que han ayudado a otras pacientes a abordar algunos de los problemas más grandes de la vida que pueden estar agregando estrés a tu vida, o interponerse en el camino de sentir recompensa.

La Importancia de un Equipo

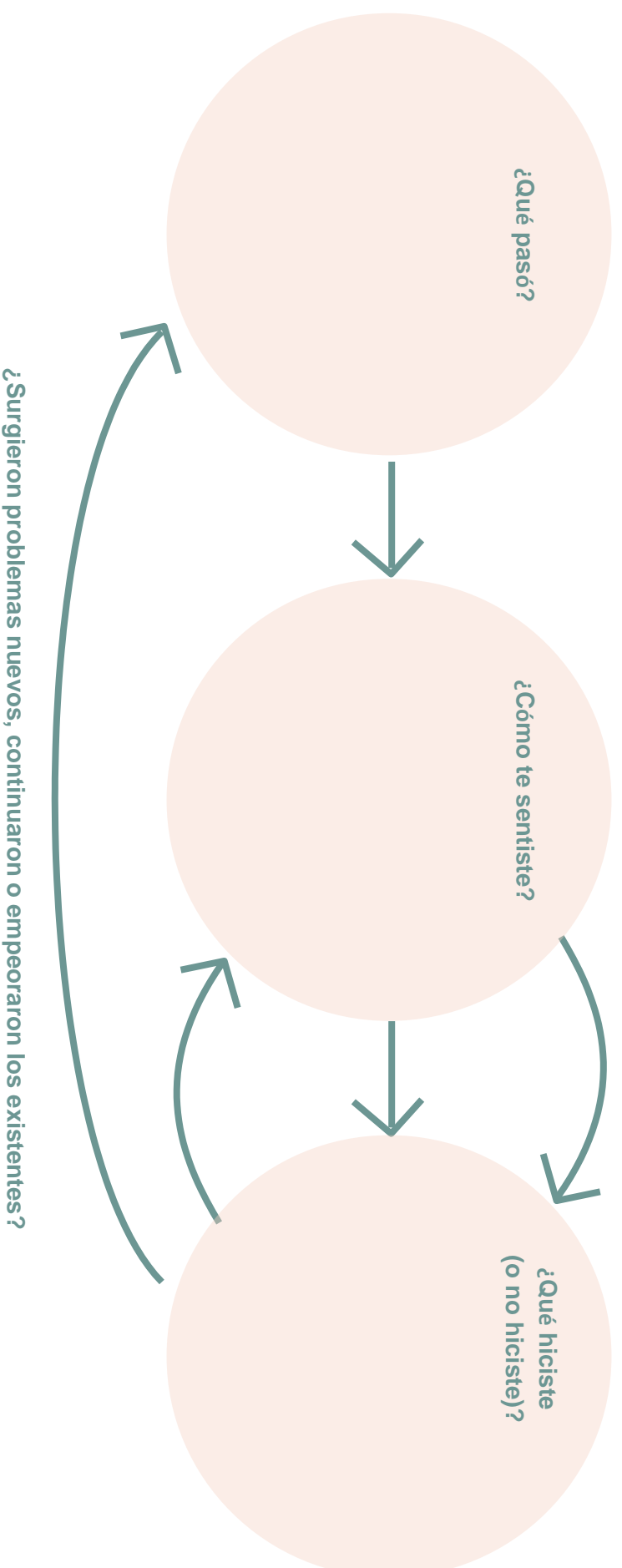
Actuar e involucrarse cuando está deprimida es un trabajo duro. Las destrezas de AC son simples, pero eso no significa que ponerlas en práctica sea fácil. Tener apoyo es esencial.

Trabajaremos juntos/as en este proceso. Como tu proveedor de tratamiento de AC, estaré contigo en cada paso del camino durante nuestras 6-8 sesiones. También trabajaremos juntos/as para identificar a algunos familiares o amigos que puedan apoyar tus esfuerzos. Necesitas personas que puedan apoyar tu llegada a nuestras sesiones y practicar nuevas destrezas. Muchas personas encuentran que la depresión puede ser aislante, además de estresante para otras personas en sus vidas. Los familiares y amigos, que pueden haber sido solidarios al principio, pueden confundirse y enojarse con el tiempo. Mantener a las personas cercanas a ti informadas e involucradas en lo que estás aprendiendo puede ser muy útil.

Al comenzar nuestro trabajo juntos/as, recuerde que no estás sola. Las destrezas de AC han ayudado a muchas otras pacientes perinatales.

¡Espero con interés trabajar contigo en tu camino hacia el bienestar!

ESQUEMATIZACIÓN



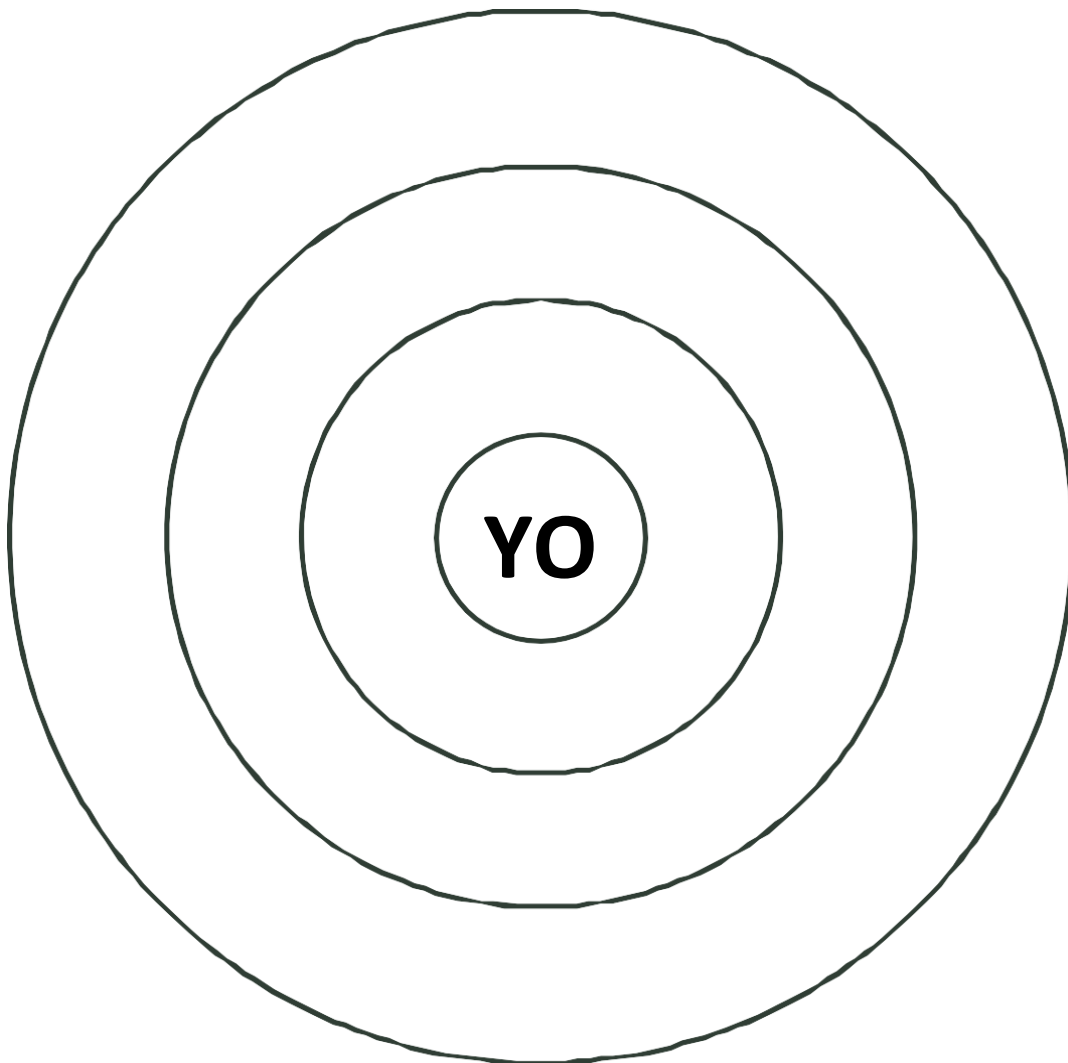
CIRCULOS DE CONEXIÓN

Instrucciones

Tómese un momento para pensar en las personas en su vida. ¿Quiénes son las personas importantes en tu vida? ¿Quiénes son las personas con quienes tienes un sentido de conexión y con quienes te sientes cercano? ¿Quiénes son las personas que te apoyan? El apoyo puede incluir cualquiera de los siguientes: ayudar a cuidar al bebé o los niños/as, escuchar sus preocupaciones e inquietudes, ayudar con las finanzas u otros problemas prácticos como las diligencias y las tareas domésticas, pasar tiempo contigo divirtiéndose o visitando, o dando consejos u orientación.

Escriba sus nombres y su relación contigo (por ejemplo, Mariana / hermana) en los círculos a continuación, siendo las personas en el círculo central las personas más importantes en tu vida.

Ahora que hemos identificado a las personas en sus círculos de conexión, identifique a una persona con la que pueda hablar sobre el tratamiento de AC de SUMMIT después de leer el folleto.



MONITOREO

Instrucciones

En cada bloque de tiempo que planea rastrear, escriba lo que estaba haciendo (actividad específica) y cómo se sentía. Para realizar un seguimiento de cómo se sentía, use un número específico que oscile entre 0 y 10 (0 = peor, 10 = mejor). Para darte una guía mientras haces el monitoreo, es útil crear puntos de referencia basadas en tu propia vida. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cuando sintió un "1", un "5" o un "10"?

- Use un color (rojo, amarillo, verde).
- Use un icono (😞 😐 😊).



OTRAS OPCIONES DE MONITOREO

Además de hacer un monitoreo de tu estado de ánimo, también puedes hacer un monitoreo del Placer, Dominio y Conexión, así como otros sentimientos.

Monitorear Placer, Dominio y Conexión

Puedes optar por indicar cuando una actividad en tu hoja de monitoreo fue una actividad de Placer, Dominio, o Conexión. Recuerda que:

- PLACER Actividades que proveen una sensación de disfrute, deleite o nutre.
- DOMINIO Actividades que proveen una sensación de logro, una sensación de haber hecho las cosas, incluso si la actividad en sí misma no es placentera.
- CONEXION actividades que te conectan con otras personas

Para realizar un monitoreo de estas actividades de Placer, Dominio, y Conexión en tu hoja de monitoreo, simplemente puedes agregar una P, D o C a las actividades que escribas en tu hoja. También puedes utilizar calificaciones numéricas para cada una de ellas con la misma escala del 1 al 10, donde 1 es bajo y 10 es alto. Por lo tanto, podrías escribir P2 por quedarte atascada en el tráfico o D9 por terminar un Proyecto importante. Para comenzar, define una guía para que hagas el monitoreo creando anclas basadas en tu propia vida. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cuando sentiste que P, D o C eran “1”, un “5” y un “10”?

Monitoreo de otros sentimientos

Puedes optar por monitorear otros sentimientos como estrés, miedo, coraje/frustración, vergüenza, etc. Para darte una guía cuando haces el monitoreo, es de ayuda crear anclas basadas en tu propia vida. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cuando sentiste un “1”, un “5” y un “10”?

Instrucciones:

En cada bloque de tiempo que planees monitorear, escribe lo que estabas haciendo (actividad específica) y cómo se sentía (su calificación en la Escalera del Estado de Ánimo de 1 (peor) a 10 (mejor)).

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00 AM							
7:00 AM							
8:00 AM							
9:00 AM							
10:00 AM							
11:00 AM							
12:00 PM							
1:00 PM							
2:00 PM							
3:00 PM							
4:00 PM							
5:00 PM							
6:00 PM							
7:00 PM							
8:00 PM							
9:00 PM							
10:00 PM							
11:00 PM - 6:00AM							

Instrucciones:

En cada bloque de tiempo que planees monitorear, escribe lo que estabas haciendo (actividad específica) y cómo se sentía (su calificación en la Escalera del Estado de Ánimo de 1 (peor) a 10 (mejor)).

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mañana							
Tarde							
Noche							

RESUMEN DE ACTIVIDADES

A medida que realiza un monitoreo de lo que está haciendo y cómo se siente, puede ser útil resumir las actividades que tienen el efecto más grande o más consistente sobre cómo se siente. Puedes anotar esas actividades en esta lista con el tiempo.

¿Qué actividades voy a continuar haciendo para apoyar mi estado de ánimo?	¿Qué actividades voy a dejar de hacer o reducir para apoyar mi estado de ánimo?

SORSORTEO DE TARJETAS DE VALORES

<p>ACEPTACIÓN para ser aceptada tal como soy</p>	<p>PRECISIÓN para ser precisa y certera en mis opiniones y creencias</p>
<p>BELLEZA para apreciar la belleza a mi alrededor</p>	<p>AUTORIDAD para estar a cargo de y ser responsable</p>
<p>ATRACCIÓN para verme físicamente atractiva</p>	<p>AUTONOMÍA para ser autónoma e independiente</p>
<p>CUIDADOR para cuidador a las demás</p>	<p>COMODIDAD para tener una vía agradable y cómoda</p>

<p>COMPROMISO para hacer compromisos duraderos y significativos</p>	<p>COMPASIÓN para sentir y actuar con empatía hacia los demás</p>
<p>COMPLEJIDAD para tener una vida llena de variedad y cambio</p>	<p>CONTRIBUCIÓN para hacer contribuciones permanezcan</p>
<p>CORTESÍA para ser considerada y cortes con los demás</p>	<p>CREATIVIDAD para tener ideas nuevas y originales</p>
<p>CONFIABLE para ser confiable y creíble</p>	<p>DEBER para llevar a cabo mis deberes y obligaciones</p>

<p>ECOLOGÍA para vivir en armonía con el medio ambiente</p>	<p>FIDELIDAD para ser leal y sincera en las relaciones con los demás</p>
<p>FAMA para ser conocida y reconocida</p>	<p>FAMILIA para tener una familia feliz y amorosa</p>
<p>FLEXIBILIDAD para adaptarse fácilmente a nuevas circunstancias</p>	<p>PERDÓN para perdonar a los demás</p>
<p>AMISTAD para tener amistades cercanas y solidarias</p>	<p>DIVERSIÓN para jugar y divertirme</p>

<p>GENEROSIDAD para dar y compartir lo que tengo con los demás</p>	<p>AUTENTICIDAD para actuar de una manera que sea consistente con quien soy</p>
<p>LA VOLUNTAD DE DIOS para buscar y seguir la voluntad de Dios</p>	<p>CRECIMIENTO para seguir cambiando y creciendo</p>
<p>SALUD para estar físicamente bien y saludable</p>	<p>SERVICIAL para ayudar a los demás</p>
<p>HONESTIDAD para ser honesta y veraz</p>	<p>ESPERANZA para mantener una perspectiva positiva y optimista</p>

<p>HUMILDAD para ser humilde y sin pretensiones</p>	<p>HUMOR para ver mi lado humorístico y el del mundo</p>
<p>INDEPENDENCIA liberarse de depender en los demás</p>	<p>AFANOSO para trabajar arduamente y bien en las obligaciones de mi vida</p>
<p>PAZ INTERNA sentir paz personal</p>	<p>INTIMIDAD compartir experiencias íntimas con otras personas</p>
<p>JUSTICIA promover la imparcialidad e igualdad para todas las personas</p>	<p>CONOCIMIENTO aprender y contribuir al conocimiento valioso</p>

<p>TIEMPO LIBRE hacer tiempo relajarme y disfrutar</p>	<p>LÓGICA vivir racional y prudentemente</p>
<p>AMADA ser amada por las personas cercanas a mi</p>	<p>AMOROSA amar a los demás</p>
<p>DOMINIO ser competente en mis actividades diarias</p>	<p>MODERACIÓN evitar excesos y encontrar el punto medio</p>
<p>MONOGAMIA estar en una sola relación amorosa</p>	<p>ORDEN tener una vida bien ordenada y organizada</p>

<p>PLACER sentirse bien</p>	<p>POPULARIDAD caerle bien a muchas personas</p>
<p>PODER sentirse bien</p>	<p>PROPÓSITO tener una vida con sentido y dirección</p>
<p>REALISIMO para ver las cosas y actuar de una manera realista y práctica</p>	<p>RESPONSIBILIDAD tomar y llevar a cabo decisiones responsables</p>
<p>RIESGO tomar riesgos aprovechar oportunidades</p>	<p>ROMANCE tener amor intense y apasionante en mi vida</p>

<p>SEGURIDAD estar a salvo y seguro</p>	<p>AUTOCONTROL tener disciplina en mis propias acciones</p>
<p>AUTOACEPTACIÓN aceptarme como soy</p>	<p>AUTOCONOCIMIENTO tener un conocimiento profundo y honesto de mí misma</p>
<p>SERVICIO estar el servicio para las demás personas</p>	<p>SENCILLEZ vivir una vida simple con las necesidades mínimas</p>
<p>ESPIRITUALIDAD crecer y madurar espiritualmente</p>	<p>ESTABILIDAD tener una vida que se mantiene relativamente consistente</p>

<p>FUERTE estar físicamente en forma y fuerte</p>	<p>TOLERANICA aceptar y tolerar a las personas que son diferentes a mi</p>
<p>TRADICIÓN seguir y respetar las costumbres del pasado</p>	<p>VIRTUD vivir una vida moralmente pura y excelente</p>
<p>RIQUEZA tener abundancia de dinero</p>	<p>PAZ MUNDIAL trabajar para promover la paz en el mundo</p>
<p>LOGROS para tener logros importantes</p>	<p>AVENTURA para tener nuevas experiencias emocionantes</p>

SELECCIÓN DE ACTIVIDAD, ESTRUCTURACIÓN, Y CALENDARIZACIÓN

Selección de Actividad. Selecciona una actividad para realizar esta semana. Es posible que desee centrarse en una actividad:

- Que has estado evitando o que haya estado causando estrés (vea la [hoja de trabajo de Esquematización](#))
- Que tenga el potencial de traerte placer, sentido de logro, o conexión (ver [Hoja de Trabajo de Monitoreo](#) o la [Hoja de Trabajo del Resumen de Actividades](#))
- Que solía ser parte de tu vida o rutina y que ayuda a sentirte como usualmente eres tú (ver [Hoja de Trabajo de Valores](#))
- Que es importante para ti y es consistente con tus valores ([ver Hoja de Trabajo de Valores](#))

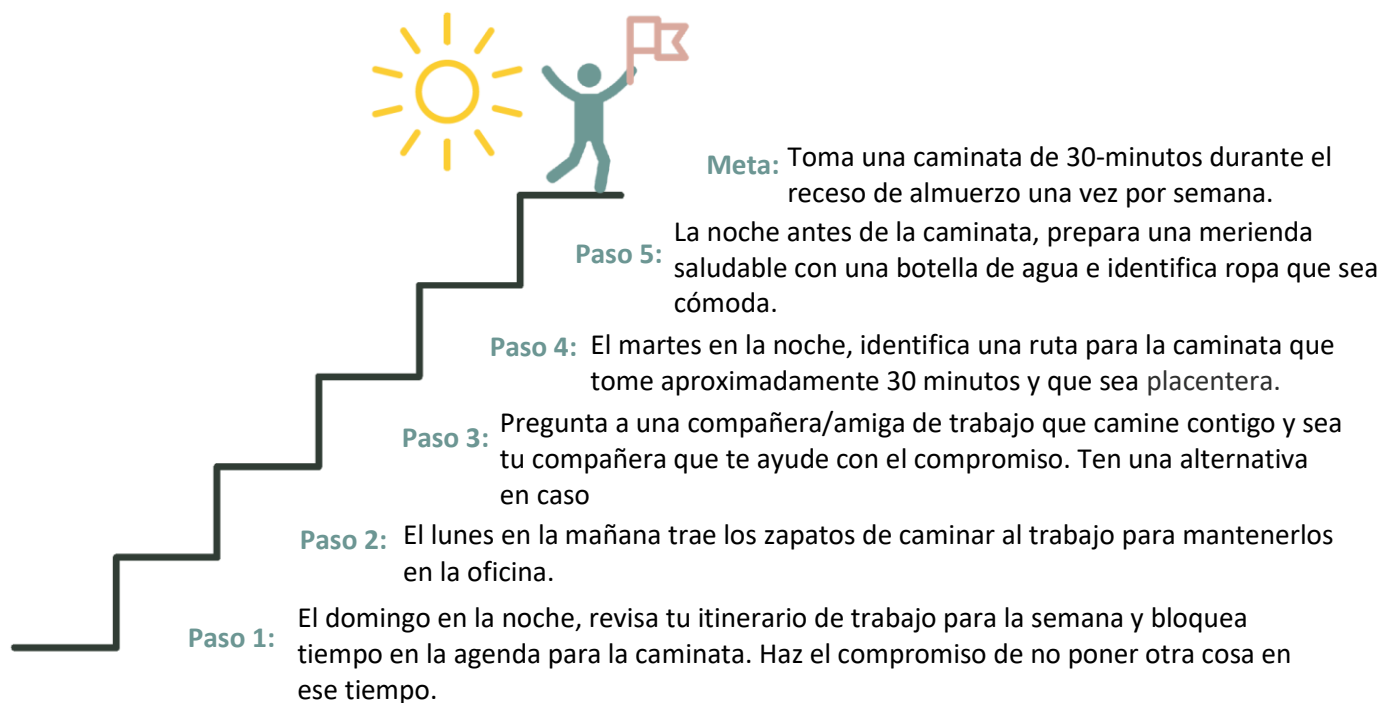
Consejo: Comienza con actividades más viables y trabaja hacia las más desafiantes.

Estructuración de Actividad. Divida su objetivo en múltiples pasos alcanzables. Recuerde, "Un paso a la vez".

Consejo: Verifique que cada paso sea claro, concreto y observable.

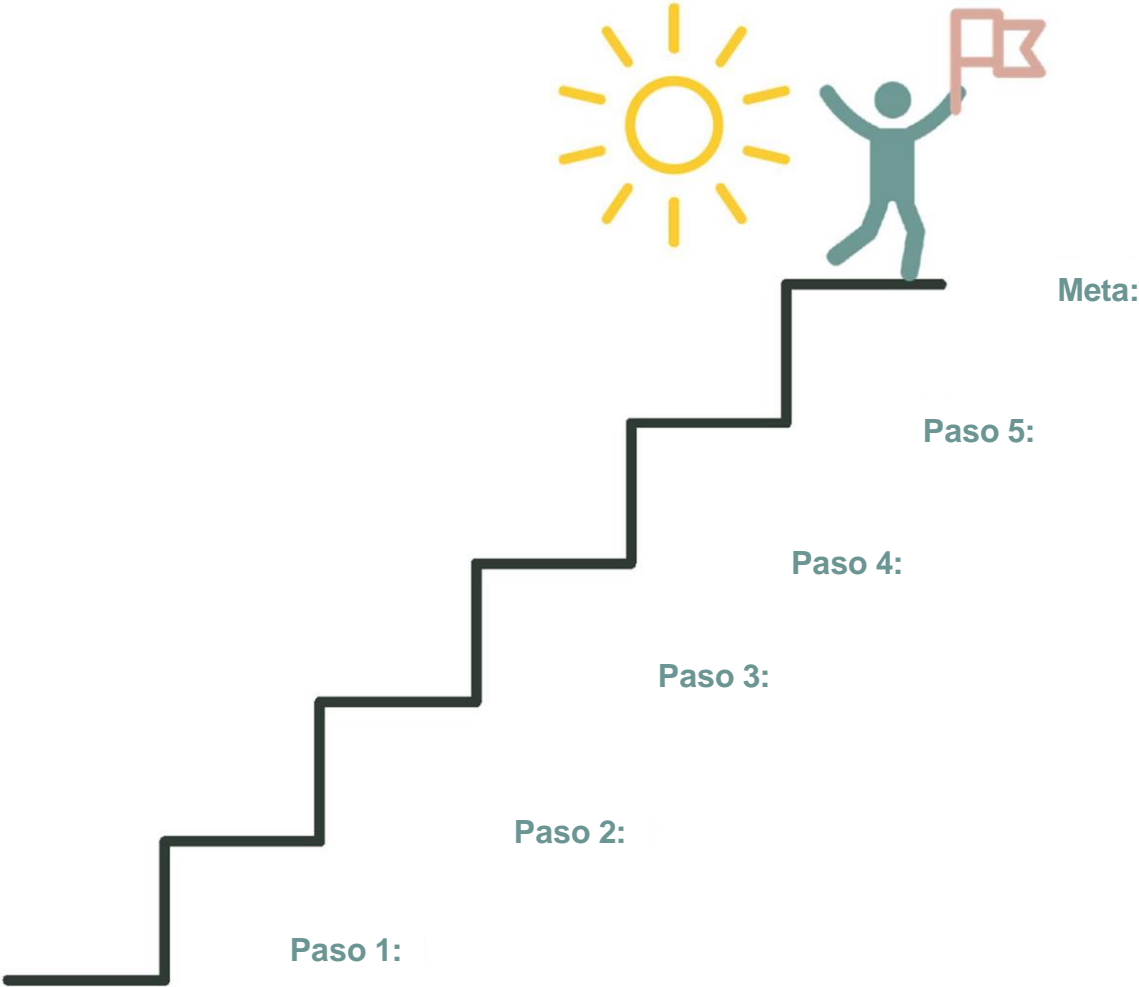
Programar la Actividad. Haga un plan específico de cuándo, dónde y durante cuánto tiempo realizará la actividad seleccionada.

Consejo: Anticípese a las barreras que podrían obstaculizar la realización de la actividad cuando haya planificado. Considere las formas en que la logística, las emociones y los pensamientos desafiantes pueden interponerse en su camino. Haga un plan sobre cómo superar esas barreras.



¿CUÁL ES TU META?

¿Qué pasos puedes tomar para llegar ahí?



COPE

Instrucciones: COPE resalta los pasos específicos que tienes que tomar para comenzar a tener un enfoque activo para resolver problemas en tu vida.

<p>1. CLARIFICAR</p> <p>Comienza por seleccionar un problema y luego define cuál exactamente es el problema. Escribe el problema y los hechos alrededor del problema. ¿Qué de este problema en específico es estresante, desafiante, o difícil? También, pregúntate, ¿éste es un problema del que tengo control? Si no, tal vez no podrás resolver este problema, pero puedes considerar re-definir el problema de tal manera que puedas tener algo de control de alguna parte del problema.</p>	
<p>2. OPCIONES</p> <p>Piensa en tus opciones. No te preocupes si las opciones son “buenas” o “malas.” Sé específico y piensa en opciones que sean concretas, específicas y estructuradas. Coteja si las opciones son viables, aunque sean desafiantes. Si tienes dificultades en pensar en opciones, pregúntate, ¿alguna vez he enfrentado un problema similar? ¿otras personas en mi vida? ¿Cómo tu o las otras personas resolvieron el problema?</p>	
<p>3. PONER EN PRÁCTICA</p> <p>Elige una opción y ponla en práctica. Puede ser que no haya una solución “perfecta” para algunos problemas. Intenta elegir la opción que es más prometedora y que puede ser implementada. Sé específica y asegúrate de hacer un plan concreto, específico y estructurado.</p>	
<p>4. EVALUAR</p> <p>Evalúa cómo funcionó, Prestar mucha atención a los resultados. Reflexiona en lo que funcionó, y ¿qué no funcionó? ¿Obtuviste el resultado deseado? Si es afirmativo, ¡felicidades! Tu enfrentaste un problema y lo solucionaste, en vez de evitarlo. Si no obtuviste el resultado deseado, regresa al primer paso y vuelve por el ciclo de cada paso otra vez. Recuerda que algunos problemas requieren algunos esfuerzos antes de resolverse.</p>	

DESTREZAS DE COMUNICACIÓN: CUATRO PREGUNTAS

Instrucciones: Esta herramienta de cuatro pasos puede ayudarte a simplemente pedir algo o decir no. Para satisfacer sus necesidades, puede resultar útil planificar lo que dirá con antelación. Piensa en una oración en respuesta a cada pregunta a continuación y luego practica diciendo las cuatro oraciones en total.

1. **FACT “Hecho”:** ¿Cuál es la situación?

Describe la situación actual. Cíñete a los hechos. Diga: "No me he duchado hoy", en lugar de "¡Nunca tengo un descanso!"

2. **I Feel “Me siento”:** ¿Cómo me siento sobre eso?

Expresa tus sentimientos y opiniones sobre la situación. No asumas que la otra persona sabe cómo te sientes. Recuerde que los sentimientos a menudo se pueden expresar con una sola palabra: enojada, triste, asustada, avergonzada, feliz, etc. Diga: "Me siento irritada y sucia".

3. **Request “Pedido”:** ¿Qué es lo que yo quiero?

Pide lo que quieras o di no claramente. Diga: "¿Vas a cuidar a los niños/as mientras me ducho?" O "No puedo llevarte al trabajo antes de ducharme".

4. **Make benefits clear “Dejar claro los beneficios”:** ¿Cuáles son los beneficios de aceptar lo que estoy pidiendo?

Explique los efectos positivos de aceptar lo que está preguntando; ¿Cómo esto traerá beneficios para ti y la otra persona? Diga: "Me sentiré mejor y estaré de mejor humor si me ducho". ¡Es una ventaja para toda la familia!

TERMINANDO BIEN

Resumen de lo Aprendido:

¿Qué situaciones pudieran aumentar el riesgo de deprimirte en el futuro?

¿Cuáles son las señales de alerta de que pudiera estar deprimiéndome en el futuro?

Basado en mi Resumen de Actividades (arriba), ¿qué actividades pudieran mejorar mi estado de ánimo y ayudarme a mantenerme bien?

¿Qué o quién me ayudará a realizar las actividades que ayudan a mejorar mi estado de ánimo? Esto incluye ayudarme a actuar de acuerdo con mis metas o valores (en lugar de mi estado de ánimo) y actuar desde "afuera hacia adentro" (en lugar de "adentro hacia afuera")
