

¿Cuál es tu mayor preocupación respecto a la depresión o la ansiedad?

¿Qué es lo más importante para usted acerca de la depresión o la ansiedad?

Opciones que me gustaría probar para mejorar mi estado de ánimo y reducir la depresión o la ansiedad:

- ☐ Practicar hábitos saludables y el autocuidado
- ☐ Mantener un seguimiento de cómo me siento ("esperar atentamente" para ver si los síntomas mejoran o empeoran en un plazo de dos semanas o menos)
- ☐ Hablar con un consejero o un terapeuta
- ☐ Tomar el medicamento y seguir las instrucciones de mi médico

En las próximas dos semanas, mi objetivo será: _____

Para lograrlo, voy a [enumerar los próximos pasos]:

Esto es importante para mí porque:

Algunos factores que podrían impedirme completar mi objetivo son:

Si esto ocurre, haré lo siguiente:

Personas a las que puedo llamar o con las que puedo hablar para pedir ayuda:

¿Qué tan seguro está de que podrá seguir este plan?

- ☐ Muy seguro ☐ Seguro ☐ Algo seguro ☐ Nada seguro

MI EQUIPO DE CUIDADO

Profesional de atención obstétrica:

Profesional de visitas domiciliarias:

