

# Kit de herramientas

2022

# En este kit

**Perspectiva General.....3**

**Mensaje y Audiencia.....4**

**Muestra y Organización del contenido del boletín.....5**

**Ejemplos de publicaciones en redes sociales.....6**

# Perspectiva General

## Nuestra Visión

En Colorado, las personas embarazadas y en postparto están conectadas con los recursos relevantes que necesitan para recibir apoyo y atención durante su travesía de la maternidad.

## A nuestros socios

Gracias por ser un socio en nuestro trabajo para apoyar la salud mental y el bienestar de las personas embarazadas y en postparto en Colorado. Esperamos trabajar con usted para aumentar el acceso a recursos críticos. Los materiales de este paquete están diseñados a promover Padres de Familia que Prosperan en Colorado y fomentar el uso de este sitio.

## Construyendo el Sitio

La Red de Acción de Salud Mental Perinatal (PAN), copresidida por Kelly Stainback- Tracy de Denver Public Health (DPH) y Emma Goforth del Departamento de Salud de Tri County (TCHD), plantearon la necesidad de una herramienta de navegación orientada a la familia para apoyar la salud mental perinatal que complementara el Perinatal Continuum of Care (Cuidado Continuo Perinatal), que fue diseñado para proveedores. En el verano de 2020, PAN convocó un pequeño grupo de trabajo para asesorar el desarrollo de la herramienta y aseguró los recursos para contratar a un contratista para construir un sitio web para abordar esta necesidad.

Esta página de internet es llamada Padres de Familia que Prosperan en Colorado. El propósito de esta página es apoyar la salud mental y el bienestar de las personas embarazadas y el postparto al conectarlas con los recursos relevantes. Esta diseñada para proporcionar información de apoyo, historias de compañeras con las que se puede identificar y recursos bien organizados que abordan las necesidades de salud mental y emocional a lo largo de la etapa perinatal.

## Nosotros estamos Aquí

Esta página será mantenida por el Colaborativo de Calidad de Atención Perinatal de Colorado (CPCQC), que es la organización principal del Marco Colaborativo de Salud Mental Materna. Una junta de Asesora de Contenido compuesta por

profesionales y miembros de la comunidad asesorará sobre las mejoras y generará contenido nuevo que se presentará en el sitio.

# Mensajería Clave y Publico

## Mensajes claves y estadísticas relevantes

1 de cada 7 personas padece depresión y ansiedad relacionadas con el embarazo, lo que la convierte en la complicación mas común del embarazo. Según los de la CDC, la tasa de embarazadas con un diagnostico de depresión en el momento del parto aumento 7 veces entre el 2000 y el 2015.

La depresión no se siente igual para todos. Algunas personas pueden experimentar algunos síntomas y otras pueden experimentar muchos de ellos. La frecuencia con las que ocurren los síntomas cuanto duran y que tan intensos son pueden ser diferentes para cada persona.

Padres de Familia que Prosperan es un sitio web accesible, culturalmente inclusivo y fácil de usar que brinda información de apoyo, historias de compañeras con las que se puede identificar y recursos bien organizados que abordan las necesidades de salud mental y emocional en diversas etapas del periodo perinatal.

## Publico Principal: personas embarazadas, en postparto y padres de familia

Nuestra audiencia principal es una persona o familia que esta embarazada, que ha dado a luz recientemente o que esta cuidando a un recién nacido. Existe una buena posibilidad de que estén estresados o abrumados, y que puedan estar luchando contra la depresión o ansiedad relacionada con el embarazo. Es probable que tengan tiempo, energía y atención limitados para buscar recursos o ayuda.

Nuestro trabajo es hacer que su búsqueda sea lo mas rápida, fácil y fructífera posible, y ayudarlos a sentirse apoyados en el camino.

## Publico secundario: personas que ayudan a las embarazadas y a las personas después de dar a luz durante el postparto

Estas personas que ayudan pueden estar buscando ayuda o información en nombre de sus seres queridos, mientras que los partidarios profesionales pueden remitir a sus pacientes y colegas a ParentsThrive.org como recurso.

# Contenido del boletín de su Organización

## Texto sugerido para su boletín

Padres de Familia que Prosperan en Colorado hace que sea mas fácil encontrar y conectarse con información, recursos, servicios e historias relevantes que ofrecen apoyo para la salud mental en cada paso de las experiencias de los padres de familia. Visite nuestra nueva pagina [www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)

Padres de Familia que Prosperan en Colorado es un sitio accesible, culturalmente inclusivo y fácil de usar que brinda información de apoyo, historias de compañeras con las que te puedes identificar y recursos bien organizados que abordan las necesidades de salud mental y emocional en diversas etapas del periodo perinatal. Los usuarios pueden personalizar su búsqueda y encontrar recursos relevantes seleccionando temas que representen su etapa de crianza, cultura e identidad, y tipos específicos de recursos. Padres de Familia que Prosperan en Colorado hace que sea mas fácil encontrar y conectarse con información, recursos, servicios e historias relevantes que ofrecen apoyo para la salud mental en cada paso de las experiencias de los padres de familia. Visite esta nueva pagina en [www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org).

Padres de Familia que Prosperan es una pagina web accesible, culturalmente, inclusiva y fácil de usar que brinda información de apoyo, historias de compañeras con las que te puedas identificar y recursos bien organizados que abordan las necesidades de salud mental y emocional en las diferentes etapas del periodo perinatal. Los usuarios pueden personalizar su búsqueda y encontrar recursos relevantes seleccionando etiquetas que representen su etapa de crianza, cultura e identidad, y recursos específicos.

Padres de Familia que Prosperan en Colorado es una iniciativa del Marco y Colaboración de Salud Mental Materna de Colorado.

[Haga clic aquí para ver imágenes para incluir en su boletín informativo para promover Padres de Familia que Prosperan en Colorado.](#)

# Publicaciones en Medios Sociales

## Hashtags Importantes

#ParentsThriveCO

#ParentsThriveColorado

#PadresdeFamiliaProsperanCO

#PadresdeFamiliaProsperanColorado

## Facebook

Etiqueta a @cpcqc en tus publicaciones de Facebook sobre Padres de Familia que Prosperan en Colorado Dondequiera que se encuentre en su experiencia como padre de familia, su salud mental es importante. #PadresdeFamiliaProsperanColorado brinda acceso fácil y personalizado a información de apoyo, historias con las que te puedes identificar y recursos relevantes. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

La salud mental y física son vitales para el bienestar general. El apoyo a la salud mental de las familias incluye la promoción del bienestar, la identificación temprana y la prevención de problemas de salud mental. #PadresdeFamiliaProsperanColorado es un sitio web accesible y fácil de usar que brinda información de apoyo, historias con las que se puede identificar y recursos bien organizados. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

La depresión y la ansiedad postparto no duraran para siempre. #PadresdeFamiliaProsperanColorado. Muchas personas embarazadas y en postparto experimentan sentimientos de aislamiento. Padres de Familia que Prosperan en Colorado es una forma de fomentar la conexión y proporciona un camino para ayudar. Padres de Familia que Prosperan en Colorado conecta a las personas embarazadas y en postparto y sus familias con recursos, información y profesionales que pueden ayudar a abordar sus necesidades e inquietudes inmediatas. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)



Parents Thrive

Todos los padres de familia merecen estar bien. Parents Thrive crea un camino hacia los recursos, la información y los profesionales.

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)



Parents Thrive

Dondequiera que se encuentre en su experiencia como padre de familia, su salud mental es importante.

—

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)



Parents Thrive

Todos los padres de familia merecen estar bien. Parents Thrive crea un camino hacia los recursos, la información y los profesionales.

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)

# Publicaciones en Medios Sociales

## Twitter

Etiqueta a @cpcqc en tus publicaciones de Twitter sobre Padres de Familia que Prosperan en Colorado Dondequiera que se encuentre en su experiencia como padre de familia, su salud mental es importante. #PadresdeFamiliaProsperanColorado brinda acceso fácil y personalizado a información de apoyo, historias con las que te puedes identificar y recursos relevantes. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

La depresión y la ansiedad postparto no duraran para siempre.  
#PadresdeFamiliaProsperanColorado [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

Muchas personas embarazadas y en postparto experimentan sentimientos de aislamiento. Padres de Familia que Prosperan en Colorado es una forma de fomentar la conexión y proporciona un camino para ayudar.

Padres de Familia que Prosperan en Colorado conecta a las personas embarazadas y en postparto y sus familias con recursos, información y profesionales que pueden ayudar a abordar sus necesidades e inquietudes inmediatas. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

A través de historias compartidas y acceso a recursos relevantes.  
#PadresdeFamiliaProsperanColorado promueve la conexión y la unión.  
[www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

[Haga clic aquí para ver mas imágenes para publicar en las redes sociales.](#)



# Publicaciones en Medios Sociales

## Instagram

Etiqueta a @cpcqc\_ en Instagram sobre Padres de Familia que Prosperan en Colorado

Dondequiera que se encuentre en su experiencia como padre de familia, su salud mental es importante. #PadresdeFamiliaProsperanColorado brinda acceso fácil y personalizado a información de apoyo, historias con las que te puedes identificar y recursos relevantes. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

La depresión y la ansiedad postparto no duraran para siempre. #PadresdeFamiliaProsperanColorado [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

Muchas personas embarazadas y en postparto experimentan sentimientos de aislamiento. Padres de Familia que Prosperan en Colorado es una forma de fomentar la conexión y proporciona un camino para ayudar. Padres de Familia que Prosperan en Colorado conecta a las personas embarazadas y en postparto y sus familias con recursos, información y profesionales que pueden ayudar a abordar sus necesidades e inquietudes inmediatas. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

A través de historias compartidas y acceso a recursos relevantes. #PadresdeFamiliaProsperanColorado promueve la conexión y la unión. [www.parentsthive.org](http://www.parentsthive.org)

[Haga clic aquí para ver mas imágenes para publicar en las redes sociales.](#)



**Parents Thrive**

Dondequiera que se encuentre en su experiencia como padre de familia, su salud mental es importante.

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)



**Parents Thrive**

Todos los padres de familia merecen estar bien. Parents Thrive crea un camino hacia los recursos, la información y los profesionales.

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)



**Parents Thrive**

Los desafíos de salud mental como la depresión y la ansiedad no duraran para siempre con el apoyo de los recursos y la conexión.

[www.ParentsThrive.org](http://www.ParentsThrive.org)