

# ROMPIENDO EL SILENCIO: HABLANDO DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 07, 14, 21 y 28 de mayo de 2025.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Dra. Joselyn Lugo**

Directora y coordinadora de proyectos de prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes en la asociación CISAPSI AC.

### **Objetivos de aprendizaje**

Proporcionar información y conciencia sobre la depresión postparto, ayudar a reconocer sus signos y síntomas, y ofrecer estrategias y técnicas para su manejo.

### **Sesiones**

**Sesión 1 Introducción y comprensión de la depresión postparto:** Identificar la definición, los conceptos básicos, los signos y síntomas, las principales causas y factores de riesgo de la depresión postparto, y la importancia de la detección temprana.

**Sesión 2 Manejo emocional y afrontamiento:** Explorar y aplicar técnicas de relajación y reducción de estrés, promoviendo una comunicación efectiva con la pareja y la familia.

**Sesión 3 Recursos y apoyo para la recuperación:** Informar sobre los servicios de salud mental disponibles, las terapias efectivas y los tratamientos existentes, así como resaltar la importancia de la lactancia materna.

**Sesión 4 Prevención y mantenimiento de la salud emocional:** Diseñar estrategias efectivas para prevenir la recaída y promover el bienestar emocional tanto a nivel personal como familiar.

**Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia**



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar el lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

