



6 Week Post Partum Questionnaire

Nombre: _____

Fecha _____

Fecha de nacimiento de bebe _____

Por favor circule la respuesta que más se acerque a su estado de ánimo en los últimos 7 días.

1. **He podido reír y ver el lado bueno de las cosas.**
(I have been able to laugh and see the funny side of things).
 0. Tanto como siempre
 1. No tanto ahora
 2. Mucho menos
 3. No, nada
2. **Puedo ver el futuro con placer y disfrutar de las cosas.**
(I have looked forward with enjoyment to things).
 0. Tanto como siempre.
 1. Menos que antes
 2. Definitivamente menos
 3. No, nada
3. **Me he culpado sin necesidad cuando las cosas no salían bien.**
(I have blamed myself unnecessarily when things went wrong).
 0. No, nunca
 1. No, muy a menudo
 2. Si, ay veces
 3. Si, a menudo
4. **He estado ansiosa o preocupada por ningún motivo.**
(I have been anxious or worried for no good reason).
 0. No, Nada
 1. Casi nada
 2. Si, a veces
 3. Si, a menudo
5. **He sentido miedo o pánico sin motivo alguno.**
(I have felt scared or panicky for no good reason).
 0. No, nada
 1. Casi nada
 2. Si, a veces
 3. Si, a menudo
6. **Las cosas me oprimen o agobian.**
(Things have been too much for me.)
 0. No, nada
 1. No, casi nunca
 2. Si, a veces
 3. Si, la mayor parte de las veces
7. **Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir.**
(I have been so unhappy that I have difficulty sleeping.)
 0. No, nada,
 1. No, muy poco
 2. Si, a veces
 3. Si, la mayoría de las veces.
8. **Me he sentido triste o miserable.**
(I have felt sad or miserable).
 0. No, para nada
 1. No, muy seguido
 2. Si, muy seguido
 3. Si, casi todo el tiempo
9. **He sentido tan infeliz que he estado llorando.**
(I have felt so unhappy that I have been crying.)
 0. No, nunca
 1. Solo en ocasiones
 2. Si, bastante a menudo
 3. Si, casi siempre
10. **He pensado en hacerme daño a mi misma**
(The thought of harming myself has occurred to me.)
 0. No, nunca
 1. Casi nunca
 2. A veces
 3. Si, bastante a menudo.