

## ESCALA DE EDINBURGO (Spanish Version)

Como usted hace poco tuvo un bebé, nos gustaría saber como se ha estado sintiendo. Por favor SUBRAYE la respuesta que más se acerca a como se ha sentido en los últimos 7 días.

Or

Por favor haga un círculo alrededor de la respuesta que más se acerca a como se ha sentido en los últimos 7 días.

Éste es un ejemplo ya completo:

Name \_\_\_\_\_

Me he sentido contenta:

Chart \_\_\_\_\_

- 0 Sí, siempre
- 1 Sí, casi siempre
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nunca

Date \_\_\_\_\_

En los últimos 7 días:

1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
  - 0 Tanto como siempre
  - 1 No tanto ahora
  - 2 Mucho menos
  - 3 No, no he podido
2. He mirado al futuro con placer:
  - 0 Tanto como siempre
  - 1 Algo menos de lo que solía hacer
  - 2 Definitivamente menos
  - 3 No, nada
3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:
  - 3 Sí, casi siempre
  - 2 Sí, algunas veces
  - 1 No muy a menudo
  - 0 No, nunca
4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:
  - 0 No, nada
  - 1 Casi nada
  - 2 Sí, a veces
  - 3 Sí, a menudo
5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:
  - 3 Sí, bastante
  - 2 Sí, a veces
  - 1 No, no mucho
  - 0 No, nada

En los últimos 7 días:

6. Las cosas me oprimen o agobian:
  - 3 Sí, casi siempre
  - 2 Sí, a veces
  - 1 No, casi nunca
  - 0 No, nada
7. Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
  - 3 Sí, casi siempre
  - 2 Sí, a menudo
  - 1 No muy a menudo
  - 0 No, nada
8. Me he sentido triste y desgraciada:
  - 3 Sí, casi siempre
  - 2 Sí, bastante a menudo
  - 1 No muy a menudo
  - 0 No, nada
9. He estado tan infeliz que he estado llorando:
  - 3 Sí, casi siempre
  - 2 Sí, bastante a menudo
  - 1 Sólo ocasionalmente
  - 0 No, nunca
10. He pensado en hacerme daño a mí misma:
  - 3 Sí, bastante a menudo
  - 2 Sí, a menudo
  - 1 Casi nunca
  - 0 No, nunca