

# HABLA CUANDO TE SIENTAS TRISTE

## 1 | LA DEPRESIÓN MATERNA Y LA ANSIEDAD SON COMUNES.

Es la complicación número uno del embarazo. En los EE.UU., entre el 15% y el 20% de las nuevas mamás, o aproximadamente 1 millón de mujeres, experimentan cada año trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad. Algunos estudios sugieren que el número puede ser aún mayor.

### NO ESTÁS SOLA.

La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, ingresos, cultura o educación.

## 2 | PODRÍAS EXPERIMENTAR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS.

- Sentimientos de tristeza o enojo.
- Cambios de humor: altibajos, sentirte abrumada.
- Dificultad para concentrarte.
- Falta de interés en las cosas que solías disfrutar.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Ataques de pánico, nerviosismo y ansiedad.
- Excesiva preocupación por tu bebé.
- Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé.
- Temor de que no puedas cuidar a tu bebé.
- Comportamiento compulsivos o excesivos.
- Sentimientos de culpa e insuficiencia.
- Dificultad para aceptar la maternidad.
- Pensamiento irracional; ver o escuchar cosas que no están allí.

Algunas de las formas en que las mujeres describen sus sentimientos incluyen:

*Quiero llorar todo el tiempo.  
Siento que estoy en una montaña rusa emocional.  
Nunca me sentiré como yo misma otra vez.  
No creo que le guste a mi bebé.  
Todo se siente como un gran esfuerzo.*

## 3 | LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL EMBARAZO, Y HASTA EL PRIMER AÑO DEL NIÑO.

La tristeza que se siente después del nacimiento del bebé, es un período de ajuste normal que generalmente dura de 2 a 3 semanas. Si tienes alguno de los síntomas enumerados que se mantuvo igual o empeoró y duró más de 5 semanas, puedes estar experimentando depresión o ansiedad materna. **La tristeza o ansiedad que la familia pueda sentir, también el bebé lo siente.**

## 4 | NO ERES CULPABLE QUE ESTO ESTÉ PASANDO.

No eres una persona débil o mala. Tienes una enfermedad común y tratable. La investigación muestra que hay una variedad de factores de riesgo que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historial médico, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás experimentando y cuánta ayuda tienes con tu bebé. Lo que sí sabemos es que **NO ES CULPA TUYA.**

## 5 | CUANTO AYUDA RECIBES CON TU BEBE.

Tu mereces estar sana y tu bebé también para prosperar. No esperes para buscar ayuda. Habla con alguien de confianza. **LA AYUDA está disponible.**



can help connect you find the support you need.

Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o al bebé, llama al 911 de inmediato.

## 6 | EXISTE AYUDA PARA TI EN TU IDIOMA

Se habla español en todos estos programas:

Centro de Salud Mental De Hoag  
Bajo costo o gratis  
Newport Beach: (949) 764-6542

Programa De Bienestar Para Padres De OC  
Gratis, Aceptan madres o padres  
Orange: (714) 480-5160

Cuidando Madres Con Depresión Materna  
Aceptan CalOptima y otro tipos de seguridad  
Orange: (714) 771-8101

¿No sabe cual tipo de ayuda necesita?  
Llame para apoyo parlante, información, y recursos a  
Postpartum Support International (PSI)  
800-944-4773 #1  
Text 971-203-7773

## 6 COSAS

Cada Nueva Mamá Y Futura Mamá Deben Saber Acerca De La Depresión Materna



Adaptado de Postpartum Progress, [www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com), donde puedes obtener más información sobre las enfermedades mentales relacionadas con el parto. Este folleto también está disponible en inglés, chino y vietnamita.

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

