



SALUD MENTAL PARA NUEVAS Y FUTURAS MAMÁS





Al tener un bebé, puede que experimentes una mezcla de emociones.

Es posible que te sientas feliz o emocionada, pero también puedes sentirte triste o agobiada. Muchas mujeres experimentan signos de depresión y ansiedad antes y después del parto. Saber qué signos buscar puede ayudarte a prepararte y obtener la ayuda que necesitas.

Durante tu embarazo y después del nacimiento de tu hijo, recuerda analizar tus sentimientos. Se honesta con tus respuestas y acuérdate que hay ayuda y apoyo disponibles.





Si tú...	Entonces...
- No te sientes como tú misma. - Tienes problemas para controlar tus emociones. - Te sientes agobiada pero aún puedes cuidar de ti misma y de tu bebé.	Es posible que estés experimentando cambios de humor, al igual que le sucede a muchas mujeres embarazadas y mamás nuevas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen en un par de semanas. ✓ Date un cuidado especial a ti misma. Pide a tu pareja o familia que cuiden a tu bebé, contrata a una niñera o ponte de acuerdo con otros padres para compartir el cuidado de los niños, y así puedas descansar más y hacer ejercicio. ✓ Sigue prestando atención a los signos de depresión y ansiedad que se indican en las secciones amarilla y roja a continuación. Si las cosas empeoran, busca a alguien con quien hablar. Habla con tu proveedor de atención médica si te sientes insegura.
	
Si tú...	Entonces...
- Experimentas una ansiedad intensa que aparece sin advertencia. - Sientes la mente nublada y tienes dificultad para completar las tareas. - Te sientes como un 'robot', actuando en automático. - Tienes poco interés en cosas que antes disfrutabas. - Sientes ansiedad al estar cerca de tu bebé y tus otros hijos. - Tienes pensamientos alarmantes y molestos que no desaparecen. - Te sientes culpable y que estás fallando como mamá.	Es posible que estés experimentando depresión y ansiedad posparto. Estos sentimientos no desaparecerán solos. ✓ Busca ayuda. Comunícate con tu proveedor de atención médica o visita una clínica de salud. ✓ Llama a Postpartum Support International al 1-800-944-4PPD (4773) para hablar con un voluntario que pueda brindarte apoyo y recursos en tu área. ✓ Habla con tu pareja, familia y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarte.
	
Si tú...	Entonces...
- Te sientes frustrada y desesperada. - Te sientes desconectada con la realidad (es posible que veas o escuches cosas que otras personas no ven o escuchan). - Sientes que podrías lastimarte a ti misma o a tu bebé.	Busca ayuda ahora. ✓ Si es una emergencia, llama al 9-1-1 para obtener ayuda de inmediato. ✓ Llama o envía un mensaje de texto a Crisis Support Services of Nevada al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para obtener ayuda en español, llama al 1-888-628-9454. ✓ Si sientes que puedes lastimarte a ti misma o a otros, llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial.
	

Adaptado del Plan de acción para la depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto, Institutos Nacionales de la Salud (National Institute of Health, NIH).

La depresión y la ansiedad son comunes. Buscar ayuda es importante. Obtén más información y encuentra más apoyo y recursos:

Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano

La salud mental de las mamás es muy importante
<https://www.nichd.nih.gov/ncmh/activities/moms-mental-health-matters/moms>
<https://espanol.nichd.nih.gov/actividades-proyectos/la-salud-mental-de-las-mamas>

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

Este servicio gratuito y confidencial brinda acceso a consejeros capacitados y recursos las 24 horas del día, los 7 días de la semana en inglés, español y más de 60 idiomas. Ofrecen apoyo e información para antes, durante y después del embarazo.

Postpartum Support International

Llama a la línea de ayuda al: **1-800-944-4773**
#1 en español o #2 English, O bien envía un mensaje de texto "Help" al **800-944-4773** (EN)

Mensajes de texto en español: **971-203-7773**
La línea de ayuda de Postpartum Support International (PSI) es un número de teléfono gratuito al que cualquiera puede llamar para obtener información básica, apoyo y recursos. El horario de la línea de ayuda es de 8 a. m. a 11 p. m. hora estándar Oriental y los servicios se ofrecen en inglés y español. La línea de ayuda no es una línea para crisis y no atiende emergencias.

Para encontrar un proveedor de salud mental en su área, llame al **1-800-662-HELP (4357)**

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre tu salud mental, comunícate con tu clínica local de WIC.



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation