

Consejos para identificar apoyo para la depresión posparto

Si se siente agobiada o quiere apoyo ahora, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-852-6262**.

Si tiene malestares de salud mental o una crisis de suicidio, llame o envíe un mensaje de texto a la **Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis) al 988** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

La depresión posparto o DPP es una enfermedad mental común. Aproximadamente **1 de cada 8 mujeres** informan síntomas de depresión posparto en el año posterior al parto. Sentirse triste, ansiosa o agobiada durante el embarazo o en los meses posteriores al parto son algunos de los síntomas de la DPP. Es posible que no se sienta conectada con su bebé o que no sienta amor ni cuidado por él. Incluso podría sentir ganas de hacerse daño a sí misma o a su hijo. Estos síntomas son reales y es importante buscar ayuda.



Solicite apoyo

Comuníquese con su pareja, uno de sus padres, un hermano o un amigo de confianza para decirle cómo se siente y pedirle apoyo.

- Sea específica. ¿Necesita que la lleven a sus citas, que la ayuden con la compra de comestibles o el cuidado de los niños, o que alguien la escuche?
- Si no sabe por dónde empezar, pida ayuda para descubrir qué necesita y creen un plan de apoyo juntos.



Encuentre una comunidad

Si no tiene apoyo de la familia ni de sus amigos, puede obtener ayuda en su comunidad de:

- Agencias de servicios sociales
- Centros de recursos familiares
- Grupos religiosos
- Grupos de apoyo virtuales o presenciales
- Grupos de lactancia materna

Para obtener ayuda para encontrar recursos, consulte nuestra **Guía de recursos para la depresión posparto** en www.womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit.

Para escuchar cómo diferentes mujeres encontraron apoyo y ayuda para la DPP, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD



Hable con un profesional de atención médica

Comparta sus síntomas con un profesional de atención médica de confianza. Ellos pueden conectarla con más recursos y apoyo de salud mental. Su camino individual hacia la curación podría incluir:

- **Terapia:** las sesiones de asesoramiento o terapia con un profesional de la salud mental pueden ayudarla a comprender y afrontar sus emociones y dificultades.
- **Medicamentos:** en algunos casos, se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas de la DPP.
- **Grupos de apoyo:** unirse a un grupo de apoyo de otras personas que experimentan DPP puede brindar información, consuelo y comprensión.
- Si no tiene un profesional de atención médica con quien comunicarse, puede encontrar uno utilizando la herramienta **Find a Health Center** (Buscar un centro de salud) en findahealthcenter.hrsa.gov.



Practique el cuidado personal

Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sentirse mejor:

- Hable sobre sus sentimientos con su pareja, familiares que la apoyen y amigos.
- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo. Si esto le resulta difícil, pídale a alguien de su confianza que cuide al bebé para que usted pueda descansar.
- No intente hacerlo todo usted sola. Pídale ayuda a su pareja, familiares y amigos con cosas como el cuidado de los niños, las tareas del hogar y las compras de comestibles.
- Tómese tiempo para descansos, pasar tiempo con su pareja o visitar amigos. Encuentre lugares donde también pueda llevar a su bebé.
- Hable con otras madres para aprender de sus experiencias.
- En la medida de lo posible, no realice ningún cambio importante en su vida inmediatamente después de dar a luz, como mudarse o comenzar un nuevo trabajo. Estos cambios pueden causar estrés innecesario.