

# Hable sobre la depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto

## Cómo usted puede ayudar

El embarazo y un bebé recién nacido pueden traer muchas emociones. Pueden traer alegría, pero también la futura o nueva mamá se puede sentir triste y agobiada. Cuando estos sentimientos no permiten que esa persona se cuide a sí misma o a su bebé, podría ser una señal de que tenga depresión o ansiedad, sentimientos que tienen muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.



### ESCUCHE.....

**Comience una conversación.**

- ♦ "Sé que todos están enfocados en el bebé, pero yo quiero escucharte a ti".
- ♦ "He notado que tienes problemas para dormir aun cuando el bebé está dormido. ¿Te preocupa algo?"
- ♦ "Sé que tener un bebé recién nacido puede ser estresante. Me preocupo por ti. No pareces ser la misma de antes. Cuéntame cómo te sientes".
- ♦ "Realmente quisiera saber cómo te sientes, quiero escucharte".



### OFREZCA APOYO.....

**Dígale que no está sola, que usted está allí para ayudarla.**

- ♦ "¿Puedo ayudarte a cuidar al bebé mientras descansas o sales con tus amigas?"
- ♦ "¿Cómo puedo ayudar? Podría hacer más tareas de la casa, como preparar las comidas o ayudar con la limpieza o las compras".
- ♦ "Estoy siempre a tu lado. Vamos a organizar un tiempo juntos, solo tú y yo".



### OFREZCA AYUDA.....

**Pídale que le deje buscar ayuda.**

- ♦ "¿Podemos buscar información sobre esto en Internet?" Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](http://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth) (en inglés).
- ♦ "¿Hacemos una cita para que puedas hablar con alguien?" Llame a su proveedor de servicios de salud o a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.
- ♦ "Estoy muy preocupado por ti". Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).

# Durante el embarazo y después del parto: Conozca las señales de depresión y ansiedad

Quizás usted sea la primera persona en darse cuenta que alguien cerca de usted tiene señales de depresión y ansiedad, ya sea si esa persona está embarazada o después de dar a luz. Aprenda a reconocer las señales y si las nota, insista en que ella hable con su proveedor de servicios de salud.

## ELLA:

¿Parece que de repente se pone demasiado ansiosa, triste o enojada?

¿Parece estar aturdida o le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer?

¿Muestra poco interés en las cosas que antes disfrutaba?

¿Actúa como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente?

## USTED:

¿Ha notado que ella tiene dificultad para dormir?

¿Ha visto que ella revisa las cosas a cada rato y realiza los quehaceres repetitivamente?

¿Se preocupa de que ella no pueda cuidarse a sí misma o a su bebé?

¿Piensa que tal vez ella se pueda hacer daño o le pueda hacer daño al bebé?

**La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. Obtenga ayuda.**

Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](http://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth) (en inglés).  
Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al  
**1-800-662-4357 (1-800-662-HELP).**



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development

