



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

El embarazo y el nacimiento de un bebé pueden traer una combinación de emociones: ilusión y alegría, pero también tristeza, estrés y agobio. Cuando estos sentimientos se interponen en el camino de su pareja y le impiden cuidar de sí misma o del bebé, eso podría ser una señal de que está lidiando con emociones más profundas de depresión o ansiedad, sentimientos que experimentan muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Si no se tratan, los síntomas y el sufrimiento pueden empeorar.

Sin embargo, con el cuidado y el apoyo adecuados, las mamás pueden sentirse mejor. A continuación, se muestran algunas formas de ayudar a apoyar a su pareja durante este tiempo.

Esté preparado. Esté atento a las señales. Ofrezca ayuda.



ESCUCHE: Abra la línea de comunicación.

- “Sé que todos están enfocados en el bebé, pero quiero que me hables de ti”.
- “Me doy cuenta de que tienes problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme. ¿Qué piensas?”
- “Sé que un bebé recién nacido es estresante, pero me preocupo por ti. Te veo distinta. Dime cómo te sientes”.
- “De verdad quiero saber cómo te sientes y te escucharé”.



OFREZCA PERSPECTIVA: Hágle saber que no está sola y que usted está aquí para ayudar.

- “Entremos a internet y veamos qué tipo de información podemos encontrar sobre esto”. Visite www.postpartum.net.
- “¿Te gustaría que programe una cita para que puedas hablar con alguien?” Apóyela mientras llama a su proveedor de atención médica o se comunica con la Línea de ayuda de apoyo posparto: 1-800-944-4773.
- “Estoy muy preocupado(a) por ti”. Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial; ahí se habla de más que suicidio.



OFREZCA AYUDA: Pídale que le permita ayudarle a pedir asistencia.

- “¿Puedo cuidar al bebé mientras descansas un poco o vas a ver a tus amigos?”
- “¿Cómo puedo ayudar? Puedo hacer más cosas de la casa, como preparar comidas, limpiar o ir de compras”.
- “Estoy aquí para ti pase lo que pase. Programemos un tiempo a solas juntos, solo tú y yo”.

Conozca los signos de depresión y ansiedad

Usted puede ser el primero en ver signos de depresión y ansiedad en su pareja mientras ella está embarazada y después de tener al bebé. **Aprenda a reconocer las señales y, si las ve, animela a que hable con su proveedor de atención médica.**

ELLA:

- ¿Parece ponerse extremadamente ansiosa, triste o enojada sin previo aviso?
- ¿Parece ofuscada y tiene problemas para completar las tareas?
- ¿Muestra poco interés en las cosas que solía disfrutar?
- ¿Parece “robótica”, como si hiciera las cosas en automático?

USTED:

- ¿Nota que ella tiene problemas para dormir?
- ¿Nota que ella revisa las cosas y realiza tareas repetidamente?
- ¿Se preocupa de que no pueda cuidar de sí misma o del bebé?
- ¿Cree que podría hacerse daño a sí misma o al bebé?

La depresión y la ansiedad suceden. *Obtener ayuda es importante.*

Para obtener más información sobre la salud mental materna, visite www.postpartum.net. Aprenda también sobre la depresión perinatal paterna visitando www.kdheks.gov/c-f/integration_toolkits/Paternal_PPD_Brochure_for_Families_online.pdf.

