



Guía de apoyo de WIC durante el posparto



Tener un bebé puede ser emocionante, pero también abrumador. Es normal tener muchos sentimientos diferentes durante el embarazo y el primer año después del nacimiento. Reconocer esos sentimientos y buscar apoyo puede servir para afrontarlos. También puede ayudarla a saber cuándo pedir asistencia a un profesional de la salud. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, recuerde que no está sola y que hay muchos servicios de apoyo disponibles.

¿Qué es la “tristeza posparto”?

Es habitual sentirse agotada física y emocionalmente después de tener un bebé debido a los cambios hormonales. Esta “tristeza posparto” suele aparecer entre dos y cinco días después del parto y puede provocar tristeza, ansiedad, mal humor o problemas para dormir. Practicar el cuidado personal en la medida de lo posible, pedir ayuda a familiares y amigos y relacionarse con otros padres puede ayudar. Los síntomas de la “tristeza posparto” suelen mejorar por sí solos en dos semanas. Si empeoran o duran más tiempo, puede ser un signo de depresión posparto, y debe consultar a su profesional de la salud lo antes posible.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es un trastorno que puede afectar al cerebro, el comportamiento y la salud física debido a los cambios hormonales, la adaptación a la maternidad y el agotamiento. Es importante buscar ayuda, ya que los sentimientos de tristeza o desesperanza no suelen desaparecer por sí solos. La depresión posparto es más frecuente de lo que se cree y es muy tratable con la atención adecuada.

Otros trastornos mentales perinatales

Durante el embarazo y el posparto pueden aparecer otros trastornos mentales. Entre ellos están la ansiedad, el trastorno bipolar del estado de ánimo, el trastorno obsesivo compulsivo y el síndrome de estrés postraumático (SEPT). Los síntomas pueden ser similares a los de la depresión posparto, pero requieren tratamientos diferentes. Es importante que pida ayuda a su profesional de la salud para que pueda asegurarse de que recibe el tratamiento más adecuado para usted.

Signos y síntomas generales de la depresión posparto

- Sensación de inquietud
- Aumento del llanto
- Falta de energía
- Sensación de ansiedad, nerviosismo, irritabilidad o enfado
- Falta o exceso de sueño
- Falta o exceso de apetito
- Sentimientos de culpa y desesperación

Si los síntomas empeoran e incluyen alucinaciones, confusión, paranoia o preocupación por hacerse daño a sí misma o al bebé, es posible que padezca una enfermedad poco frecuente llamada psicosis posparto. **Llame inmediatamente al 911 para pedir ayuda.**

Recursos Para el Posparto y La Salud Mental

Servicios en Massachusetts

Línea directa internacional de apoyo postparto de Massachusetts

Número gratuito que ofrece apoyo, listados de asesores locales, grupos de apoyo e información. Las llamadas se devuelven en 24 horas.

Llame al **866-472-1897**

Visite www.psichapters.com/ma

Línea de ayuda para la salud conductual de Massachusetts (BHHL)

Disponible las 24 horas del día y ofrece interpretación en más de 200 idiomas. La línea pone en contacto a cualquier persona de Massachusetts con tratamientos o recursos para la salud mental, el consumo de sustancias y las necesidades sociales relacionadas con la salud. Desde una pregunta rutinaria hasta una situación de crisis, la BHHL puede ayudar.

Llame o envíe un mensaje de texto al **833-773-2445**

Chatee en: www.masshelpline.com/contact

Parent Stress Line

Disponible para padres y tutores que experimenten estrés o se sientan abrumados. Si necesita alguien con quien hablar, la Parent Stress Line está disponible las 24 horas del día y cuenta con asesores voluntarios formados que ofrecen apoyo comprensivo y sin prejuicios. Dispone de servicios de traducción.

Llame al **1-800-632-8188**

Visite: <https://parentshelpingparents.org>

Massachusetts SafeLink

Línea directa estatal contra la violencia doméstica, con servicios de traducción disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Proporciona planificación de seguridad, apoyo a los supervivientes e información sobre refugios de seguridad. Disponible en varios idiomas.

Llame al **877-785-2020**

Chatee en línea en: CasaMyrna.org/chat

Visite: www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Servicios Nacionales

Línea directa nacional de salud mental materna

Servicio confidencial disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para embarazadas, padres primerizos y quienes les apoyan. Hay más de 60 idiomas disponibles mediante servicios de interpretación.

Llame o envíe un mensaje de texto en inglés/español al **1-833-852-6262**

Línea directa internacional de apoyo postparto Postpartum Support International HelpLine

Número de teléfono gratuito para obtener información, apoyo y recursos. Las llamadas y los mensajes de texto se devuelven todos los días de la semana entre las 8:00 a. m. y las 11:00 p. m.

Llame para hablar en inglés/español al **1-800-944-4773 (4PPD)**

Envíe un mensaje de texto en inglés al **800-944-4773**

Envíe un mensaje de texto en español al **971-203-7773**

Visite: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

National Alliance on Mental Illness

Proporciona información, recursos y apoyo.

Llame al **800-950-6264**

Envíe un mensaje de texto al **62640**

Visite: www.nami.org

Líneas Nacionales Para Crisis

Las líneas directas de emergencia están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, en inglés y español, para acceder a asesoramiento telefónico de emergencia inmediato.

Línea nacional para crisis por SMS: envíe **HOME** al **74174**

Línea Nacional para Prevención del Suicidio y Crisis marque **988**

