**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.

**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](http://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

**@MassWIC**

**www.mass.gov/wic**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.