



# La Ruta al Bienestar del Estado de Ánimo Perinatal y los Trastornos de Ansiedad

*Usted no está sola  
Usted no tiene la culpa  
Con ayuda, usted estará bien*

- Postpartum Support International  
(El apoyo de posparto internacional)

## CAMBIOS QUE USTED PUEDE HACER EN CASA

### 1. RESERVE TIEMPO PARA USTED MISMA *Cuide a usted misma para que usted pueda cuidar bien a su bebé*

- Salga de la casa y haga algo que usted disfrute
- Pídale a su pareja, amigo(a) o familiar que cuide al bebé para que pueda descansar
- Ponga al bebé en un lugar seguro, como la cuna, y tome 5 minutos para usted misma
- Escuche música que usted disfrute.

### 2. RECUERDE QUE TIENE QUE COMER *Mantenga su energía comiendo alimentos saludables*

- Mantenga bocadillos cerca del área donde usted alimenta al bebé para que pueda comer también
- Trate de comer bocadillos saludables como nueces, frutas secas y barras de energía
- Beba mucha agua para mantenerse hidratada
- Si necesita ayuda para conseguir alimentos, pregúntele a su médico acerca del programa WIC

### 3. MANTÉNGASE ACTIVA *La actividad física puede ayudar a mejorar su estado de ánimo*

- Trate de salir afuera todos los días; el ejercicio liviano o el caminar puede ayudarle

### 4. DUÉRMA *Es importante (pero difícil) descansar cuando usted tiene un nuevo bebé*

- Si puede, trate de tomar una siesta cuando el bebé toma una siesta
- Si usted está amamantando, puede que necesite dormir en bloques de 2-3 horas de tiempo con una meta de 7-9 horas en total en un período de 24 horas
- Si se siente deprimida o ansiosa, puede que necesite encontrar una manera de poder dormir 5-6 horas continuas
- Pídale a un amigo(a) o familiar de confianza que la ayude si necesita descanso adicional

### 5. PERMANEZCA CONECTADA *Nadie espera que usted haga todo sola*

- No tenga miedo de pedir ayuda
- Tenga una lista de tareas preparada para cuando sus amigos le pregunten cómo pueden ayudarla
- Conéctese con organizaciones comunitarias o grupos de apoyo en su vecindario

## CONSEJOS

Tenga expectativas **REALISTAS** acerca de la maternidad

Reserve tiempo para las actividades que la hacen sentirse **FELIZ**

No rechace **AYUDA**

Manténgase conectada con su familia y amigos que le brindan **APOYO**

A veces las técnicas de autocuidado no son suficientes para ayudarle a sentirse mejor, y eso es normal. Hay especialistas que ofrecen terapias y medicamentos para ayudarle a sentirse como usted misma otra vez. Hable con su médico de atención primaria, el pediatra de su hijo(a), o el ginecólogo para obtener más opciones de tratamiento que sean adecuadas para usted.

# Mi Plan de Bienestar Materno

## PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

El mejor lugar para relajarme que puedo acceder fácilmente es: \_\_\_\_\_

Las comidas saludables y fáciles de preparar que me gustan comer son: \_\_\_\_\_

Un lugar donde puedo conseguir comidas saludables (por ejemplo, el supermercado, WIC, un banco de alimentos, una iglesia) es: \_\_\_\_\_

Las personas a las que puedo pedirle ayuda cuando lo necesito:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Las maneras en las que me gusta hacer ejercicios o en las que puedo estar en contacto con otras personas cuando estoy con un bebé pequeño son:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Las canciones que me gustan escuchar son:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3 actividades que toman menos de 15 minutos que puedo tratar de hacer todos los días (por ejemplo, leer, respirar profundo, caminar) son:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## POR SI ACASO

Tener un bebé nuevo es un gran cambio.

Hay recursos para ayudar a las personas a encontrar la manera de adaptarse. Usted puede encontrar ayuda para mantenerse a usted y su bebé sano, tanto mental como físicamente. Si no siente que le está yendo bien, es importante reconocerlo y obtener ayuda.

Las primeras señales cuando me siento mal, deprimida o demasiado ansiosa son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puede ser difícil hablar acerca de que no le está yendo bien. ¿Si usted se siente así, quienes son 3 personas con las que usted hablaría?

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

¿Qué les diría?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## BUSQUE AYUDA

Si no es una emergencia, pero necesito consejo:

El número telefónico del día de mi doctor es

\_\_\_\_\_  
Número telefónico de mi doctor/la clínica fuera del horario laborable es:

\_\_\_\_\_

Si es una emergencia y tengo miedo de lastimarme a mi misma o a mi bebé:

- Llamaré al 911
- Llamaré a la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 1-888-628-9454

Otras opciones de Apoyo:

Mi terapeuta/ trabajadora social/ visitador a domicilio es:

\_\_\_\_\_

Especialista de salud mental materna es:

\_\_\_\_\_

WIC:

\_\_\_\_\_

**Aunt BERTHA** le ayuda a buscar servicios gratuitos o de costo reducido de atención médica, alimentos, capacitación laboral y más. Visite [auntbertha.com](http://auntbertha.com)

## CONSEJOS

¡Guarde una foto de esta ficha en su teléfono para que pueda acceder a esta información si la necesita después!

