**Sobre este recurso**

Este recurso ha sido diseñado por Salud Mental Maternal Ahora ([Maternal Mental Health NOW](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.maternalmentalhealthnow.org)) para ayudarla a sentirte preparada para ajustarte a las demandas emocionales, las alegrías y estresores en tratar de concebir, el embarazo o la maternidad. Nuestra esperanza es que estas sugerencias te ayudarán a sentirte preparada para la importante transición de vida que estás pasando. Esperamos que apoyará tu práctica del autocuidado, y que te ayudará a desarrollar el reconocimiento de las señales y síntomas de la depresión materna y/o ansiedad, y cuándo se debe buscar ayuda. ¡Nuestra intención es ayudarte a ti, a tu bebé y a tu familia a obtener el mejor comienzo posible!

**Estoy contemplando en tener un bebé**

**¿Qué cambia cuando estás pensando o preparándote para tener un bebé?**

Cuando una pareja toma la decisión de que es tiempo para crecer a su familia, se embarcan en una importante transición de la vida. Si son capaces de concebir rápida y fácilmente, ¡es un momento de celebración! Pero para muchas parejas, el proceso de concebir está lleno de afrentas, recaídas, desilusiones y, a veces, pérdida.  Muchas cosas pueden cambiar, incluyendo tu relación con tu pareja, tu vida sexual, tu dieta, tu vida social, y más.

**Cambios emocionales**

Se ofrece mucha información sobre los aspectos físicos de tratar de concebir, pero no tanta información sobre las emociones que podríamos tener durante este proceso. No es raro que las mujeres sientan las siguientes emociones mientras que intentan concebir:

* Emocionada
* Felicidad
* Tristeza
* Desilusión
* Cambios en humor
* Agobiada
* Dificultad para concentrarte
* Falta de interés en las cosas que antes disfrutaba
* Cambios de sueño y alimentación.
* Ansiedad
* Culpa o insuficiencia
* Sintiendo que tu cuerpo te ha fallado

**Necesidades para el equilibrio**

El consejo más común que se da a las parejas que están tratando de concebir es "relájense”. Tan frustrante que sea este consejo, el autocuidado *es* muy importante durante este proceso, ya sea que intenten concebir de forma natural o que busquen asistencia en reproducción, subrogación o adopción.

*Actividad: Haz una lista de actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Comprométete a realizar al menos una de estas actividades a diario.*

**Círculo de apoyo**

Dicen que se necesita un pueblo para criar a un niño. Lo misma es cierto cuando se trata de concebir un hijo. Este puede ser un momento muy solitario y aislado para las parejas que luchan contra la infertilidad y pérdida, especialmente cuando parece que todas las personas que conocen están embarazadas o ya tienen bebés. Pero al rededor del 13% de todas las parejas tienen dificultades en concebir, así es que no estás sola. Es importante encontrar a compañeras durante este tiempo y conectarte con ellas, por internet o en persona. También es importante compartir lo que está sucediendo en tu vida con tus parientes y amistades cercanas.

**Comprende cuándo necesitas obtener ayuda - XX**

Sentirte deprimida o ansiosa mientras intentas concebir se puede manifestar de diferentes maneras, pero estos son los síntomas más comunes:

- Sentirte cansada sin razón

- Sentirte irritable o enojada

- Sentirte culpable, avergonzada o desesperada

- Sentirte tan nerviosa que no encuentras la calma

- Sentirte desesperanzada

- Sentirte inquieta

- Sentir que todo es un esfuerzo

- Sentirte tan triste que nada te da ánimo

- Sentirte inútil

- Grandes cambios en apetito: comiendo demasiado o menos de lo regular

- Dificultades para concentrarte

- Sentirte como que las cosas que te gustaban ya no son interesantes

- Sentirte incapaz de sentir anticipación por alguna cosa

- El querer culpar a ti misma cuando las cosas van mal

- Sentirte asustada o en pánico sin una buena razón

- Sentirte tan agobiada que te hace sentir desesperada

- llorando casi todo el tiempo, o siéndote como que no puedes parar de llorar

- Pensamientos de hacerte daño

*Actividad: Si estás pensando en hacerte daño, ¡busca ayuda de inmediato! Si recientemente haz sentido alguno de los otros síntomas en esta lista, habla con tu doctor o consejera. Trae esta lista de síntomas contigo.*

**¿Cómo saber si necesitas ayuda?**

Si ...

Si te sientes deprimida, preocupada o nerviosa durante la mayor parte del día, casi todos los días durante un período de tiempo ...

Si tus síntomas continúan incluso cuando estás haciendo cosas que antes te hacían sentir mejor...

Si tus síntomas están afectando tu vida, al crear problemas con tu pareja, tu bebé, tu capacidad para cuidar al bebé o hacer tu trabajo ...

Es una buena idea obtener un poco de ayuda. Obtener ayuda es importante para una recuperación rápida y un futuro saludable con tu bebé.

**¿Cómo se mira la ayuda?**

Autocuidado: haciendo ajustes en tu vida para reducir el estrés, hacer ejercicio, dormir más, o hacer cambios en tu dieta.

Apoyo entre amistades: hable con amigas y familiares que hayan pasado por la infertilidad y/o pérdida de embarazo. Aprenderás rápidamente que no estás sola.

Grupos de apoyo: son grupos que se reúnen regularmente y son facilitados por un consejero con licencia y / o una compañera con experiencia. Los facilitadores traen temas de conversación y las participantes se van con más información y amistad con otras mujeres que tienen dificultades para concebir y/o que han pasado por pérdidas de embarazo.

Psicoterapia individual: la terapia individual con un psicólogo, trabajador social o terapista es un lugar seguro para compartir todos tus sentimientos y pensamientos sobre la infertilidad y/o pérdida de embarazo.

Medicamentos: algunas mujeres requieren medicamentos para controlar su depresión y/o ansiedad y después se sienten como ellas mismas nuevamente.

No hay una sola forma correcta. Cada persona tiene tus propias necesidades y circunstancias. Algunas mujeres pueden necesitar toda la ayuda mencionada; otras solo ocupan de un tipo de ayuda. Pregúntale a tu profesional de la salud qué opciones de tratamiento están disponibles y pueden decidir juntos qué pasos deben tomar. O llame a la línea de atención de Apoyo Posparto Internacional (Postpartum Support International): 1.800.944.4773.

Recuerda: pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

**¿Cuándo se considera la salud mental prenatal una emergencia?**

- Si tienes pensamientos de lastimarte

- Si sientes que ves o escuchas cosas que otros no pueden ver o escuchar

En estas situaciones, debes buscar ayuda inmediatamente. No sufras sola con pensamientos de miedo, ¡obtén ayuda!

**Recuerda**

Tú no estás sola.

*La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de tu edad, ingresos, cultura o educación.*

NO es tu culpa.

*No eres una persona débil o mala por sentir esto. Es una condición común y tratable. Hay muchos factores que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historia médica, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás pasando y cuánta ayuda estás recibiendo. Pero lo que sí sabemos es que esto no es tu culpa.*

Con la ayuda adecuada, mejorarás.

*Lo más antes que reciba tratamiento y apoyo, mejor. Hay recursos y ayuda disponibles.*

**Estoy embarazada**

**¿Qué cambia cuando estás embarazada?**

El embarazo es un momento de grandes cambios. ¡Estás creciendo un pequeño ser humano en tu cuerpo! tu cuerpo pasa por cambios tremendos: aumento de peso, náuseas, dolor en los senos, estrías, dolor ciático. Hay otras cosas que también pueden cambiar, incluyendo tu situación de vida, tu dieta y tu rutina de ejercicio, las relaciones con tu pareja, tus amistades y parientes, colegas de trabajo, etc.

**Cambios emocionales durante el embarazo**

Se nos ofrece mucha información sobre los cambios físicos del embarazo, pero no tanta información sobre los cambios emocionales.   No es raro que las mujeres sientan las siguientes emociones durante el embarazo:

* Tristeza
* Cambios en humor
* Sentirte agobiada
* Dificultad para concentrarte
* Falta de interés en las cosas que antes disfrutabas
* Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
* Ansiedad
* Culpa o insuficiencia

Si el embarazo es inesperado, sufres estrés económico, eres víctima de violencia doméstica, tienes problemas de relación, acabas de mudarte o está socialmente aislada, estos sentimientos pueden verse enormemente amplificados.

**Mitos de la maternidad**

Muchas de las creencias que tenemos sobre ser madre se basan en ideas que hemos aprendido de otros: amigos, familiares y los medios de comunicación. ¡Lo que es particularmente confuso para muchas mujeres embarazadas y nuevas madres es que los mensajes sobre la maternidad a veces son contradictorios! Puede ser útil pensar cuáles de estas ideas le parecen verdaderas y cuáles podrían ser mitos que no necesariamente tienes que seguir.

*Actividad: Escribe cómo imaginas que será la maternidad. ¿Qué tipo de madre quieres ser? ¿Qué rasgos de maternidad quieres evitar?*

**Necesidades para mantener el balance**

Es importante que las futuras mamás también se cuiden. Cuidarse es la base para cuidar bien a un bebé. A veces, encontrar formas de tomarse un tiempo para si misma puede marcar una gran diferencia. Considera dedicar tiempo a las siguientes actividades durante tu embarazo:

* Sal a caminar con una amiga
* Lee un libro
* Mira un programa de televisión al corrido
* Ve al cine
* Ve a la playa
* Ve a que te hagan las uñas
* Ve a un masaje
* Canta
* Mira una película
* Sal al Jardín
* Pon música y baila
* Pide y acepta ayuda de otros
* Ponte a orar
* Medita
* Escribe un diario
* Toma una siesta
* Cocina
* Llama a una amiga
* Haz algo bueno para alguien mas
* Hazte una taza de té
* Tómate un baño
* Teje
* Haz manualidades

**Círculo de apoyo**

Dicen que se necesita un pueblo para criar a un niño. También se necesita un pueblo para criar a una madre. El embarazo es el momento perfecto para tomar en cuente de tus relaciones, reconectar con las amistades más importantes para ti, anticipar la ayuda que necesitarás durante el período posparto y crear un plan de acción posparto.

*Actividad: Organiza tu equipo de acción posparto. ¿Quién te visitará en el hospital? ¿A quién llamarás cuando necesites una cena cocinada o la casa limpiada? ¿A quién llamarás cuando sola necesites llorar o desahogarte? Pregunta a estas personas si están dispuestas a apoyarte de esta manera para que tu grupo de acción posparto esté listo.*

**Conectando con el bebé en el útero**

Los bebés que crecen en el útero también tienen sentimientos y sentidos. Los bebés pueden oír en el útero y generalmente pueden reconocer la voz de su madre cuando nacen. Cuando las madres toman tiempo para hablar o cantarle a su bebé en el útero o conectarte de otras maneras, comienzan el proceso de unirse con él bebe y comienzan a practicar y disfrutar su nuevo papel como madres.

*Actividad:  Haz una lista de tus canciones favoritas para tocar y cantarle a tu bebé.*

**Reconoce cuándo necesitas obtener ayuda: depresión y ansiedad prenatales**

Sentirte deprimida o ansiosa durante el embarazo se puede presentar de diferentes maneras, pero estos son los síntomas más comunes:

- Sentirte cansada sin buena razón

- Sentirte irritable o enojado

- Sentirte nerviosa

- Sentirte culpable, avergonzada o desesperada

- Sentirte tan nerviosa que nada te puede calmar

- Sentirte desesperanzada

- Sentirte inquieta

- Sentir que todo es un esfuerzo

- Sentirte tan triste que nada te puede animar

- Sentirte inútil

- Grandes cambios de apetito: comer más o menos de lo normal

- Dificultades para concentrarte

- Sensación de que las cosas que te gustaban ya no son interesantes

- Sentirte incapaz de anticipar algo con alegría

- El querer culparte a ti misma cuando las cosas van mal

- Sentirte asustada o en pánico sin una buena razón

- Sentirte tan agobiada que te sientes desesperada

- Llorar casi todo el tiempo, o no sentirte capaz de dejar de llorar

- Pensamientos de lastimarte a ti misma o a tu bebé

*Actividad: Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, ¡busca ayuda de inmediato! Si recientemente has sentido alguno de los otros síntomas en esta lista, habla con tu médico. Trae esta lista de verificación contigo.*

**¿Cómo saber si necesitas ayuda?**

Si ...

Si te sientes deprimida, preocupada o nerviosa durante la mayor parte del día, casi todos los días durante un período de tiempo ...

Si tus síntomas continúan incluso cuando estás haciendo cosas que antes te hacían sentir mejor ...

Si tus síntomas están afectando tu vida, al crear problemas con tu pareja, tu bebé, tu capacidad para cuidar al bebé o hacer tu trabajo ...

Es una buena idea para buscar ayuda. Obtener ayuda es importante para una recuperación rápida y un futuro saludable con tu bebé.

**¿Cómo se mira la ayuda?**

Autocuidado: haciendo ajustes en tu vida para reducir el estrés, hacer ejercicio, dormir más, o hacer cambios en tu dieta.

Apoyo entre amistades: habla con amigas y familiares que han estado embarazadas y han tenido bebés. Aprenderás rápidamente que no estás sola.

Grupos de apoyo: son grupos que se reúnen regularmente y son facilitados por un consejero con licencia y / o una compañera con experiencia. Los facilitadores traen temas de conversación y las participantes se van con más información y amistad con otras mujeres embarazadas.

Psicoterapia individual: la terapia individual con un psicólogo, trabajador social clínico o terapistas es un lugar seguro para compartir todos tus sentimientos y pensamientos sobre el embarazo y la nueva maternidad.

Medicamentos: algunas mujeres embarazadas requieren medicamentos para controlar su depresión y/o ansiedad y sentirse como ellas mismas nuevamente.

No hay una sola forma correcta. Cada persona que da a luz tiene tus propias necesidades y circunstancias individuales. Algunas madres pueden necesitar toda la ayuda mencionada; otros solo una derivada de uno. Pregúntale a tu profesional de la salud qué opciones de tratamiento están disponibles y pueden decidir juntos qué pasos deben tomar. O llama a la línea de atención de Apoyo Posparto Internacional (Postpartum Support International): 1.800.944.4773 .

Recuerda: pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

**¿Cuándo se considera la salud mental prenatal una emergencia?**

- Si tiene pensamientos de lastimarte o lastimar a tu bebé

- Si sientes que ves o escuchas cosas que otros no pueden ver o escuchar

En estas situaciones, debes buscar ayuda de inmediato. No sufras sola con pensamientos de miedo, ¡obtén ayuda!

**Recuerda**

Tú no estás sola.

*La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, ingresos, cultura o educación.*

NO es tu culpa.

*No eres una persona débil o mala por sentir esto. Es una condición común y tratable. Hay muchos factores que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historia médica, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás sintiendo y cuánta ayuda estás recibiendo. Pero lo que sí sabemos es que esto no es tu culpa.*

Con la ayuda adecuada, mejorarás.

*Lomas pronto que recibas tratamiento y apoyo, lo mejor. Hay recursos y ayuda disponible.*

**He tenido mi bebe**

**¿Que cambia después que nace tú bebe?**

Muchos aspectos de tu vida cambian cuando tienes un bebé, posiblemente todos los aspectos. Algunas de las áreas donde los padres frecuentemente sienten cambios importantes son:

- Tu horario regular

- Tus ingresos y gastos de tu hogar

- Tu horario para dormir

- Tu relación con tu pareja

- Tus relaciones con amistades

- Tus prioridades sobre cómo usar tu tiempo, dinero y energía

Aunque esperabas tu bebe con emoción, siempre habrá una sensación de pérdida y sentimiento por el pasado. Todas las nuevas etapas significan que algo terminó; esto también puede dificultar hasta las transiciones positivas.

**Cambios emocionales**

Algunas personas sienten una alegría completa durante el período posparto. Pero, esto no es comúnmente universal. No es raro que las mujeres sientan las siguientes emociones después de dar a luz:

* Tristeza
* Cambios en humor
* Sentirte agobiada
* Dificultad para concentrarte
* Falta de interés en las cosas que antes disfrutabas
* Cambios en los hábitos de dormir y alimentación.
* Ansiedad
* Ataques de pánico
* Preocupación exagerada por tu bebé
* Temiendo que no puedas cuidar a tu bebé
* Culpa o insuficiencia
* Dificultad para aceptar la maternidad.

Es normal y está bien si tus sentimientos son algo menos que felices durante este ajuste. Eso no significa que estés haciendo algo mal. De hecho, es muy común.

**Afirmando lo bueno**

Convertirse en madre frecuentemente nos anima a reflexionar sobre la forma en que fuimos criados.  Todos hemos tenido aspectos buenos y difíciles de nuestra niñez. Puedes sentirte agobiada en descubrir cómo crear la vida que tu deseas para tu bebé, especialmente si te preocupan las cosas difíciles y negativas que pasaste en tu propia niñez.

*Actividad: habla con alguien sobre estas preocupaciones: tu pareja, un miembro de tu familia, una amiga o una terapista. Identifica las ideas negativas que deseas parar y las experiencias positivas que deseas continuar. Esto ayudará a "transmitir lo bueno" a tu hijo.*

**Buena mamá y mala mamá**

La sociedad moderna impone una serie de expectativas sobre la maternidad. Le hemos pedido a grupos de mujeres y proveedores que creen una lista de lo que significa ser una buena mamá y lo que significa ser una mala mamá. Esto es lo que se les anotaron:

|  |  |
| --- | --- |
| **Buena mamá** | **Mala mamá** |
| Cabello limpio y peinado  Ama de casa  Casada  Solo 2 niños  Exclusivamente alimenta el bebé hasta que tenga 2 años  Miembro de la PTA (grupo escolar de padres)  Solo come comida orgánica y comida designad “de la granja a la mesa.”  Hace su propia comida para el bebé  No necesita dormir  Tiene una linda casa con yarda  No necesita disciplinar a sus hijos  Los niños duermen toda la noche desde que nacen  Casa limpia  Heterosexual  Tiene mucho sexo con tu esposo  Mayor de 21 años, y menor de 35 años  Pérdida de peso del embarazo pocito después de dar a luz  Siempre le encanta ser madre  Queda embarazada en su primer intento | Despeinada  Trabaja mucho  Disciplina a los niños  Da fórmula  Grita  Usa drogas  Vive en un departamento  Deprimida  Menor de 21 años, o mayor de 35  Necesita tomar descansos de sus hijos  Ansiosa  Atención prenatal inadecuada  Inmigrante  Indocumentada y sin seguro  Llora mucho  Compra en la tienda de dólar  Concibió a través de FIV u otra tecnología de reproducción asistida |

Lo que demuestra esta actividad es que el concepto de una buena mamá es un ideal imposible. En cambio, nos gustaría proponer el concepto de una madre lo suficientemente buena. Una madre lo suficientemente buena se ocupa de sus propias necesidades para poder cuidar mejor a tu bebé. Tome esto en cuenta mientras explora el período posparto.

**Necesidades para mantener el balance**

Cuidarte cuando tienes un bebé puede ser difícil. ¡Nuestras costumbres para atender lo que regularmente necesitamos no son posibles cuando estamos alimentando, cambiando pañales y jugando con nuestros bebés, aparte de nuestras otras obligaciones diarias!  Es importante ver lo que es posible para ti, en la cantidad de tiempo que tengas. Ala mejor no vas a poder pasar horas a sola como antes, pero es posible que lo puedas hacer en tiempos más cortos. ¡Esos tiempecitos cuentan mucho cuando eres mama! Cuando te cuidas, indirectamente cuidas a tu bebé.

*Actividad: Escriba un horario de actividades diarias y semanales e identifique oportunidades para el autocuidado. Actualiza este horario a medida que tu bebé crezca.*

**Círculo de apoyo**

¿Las personas con las que tu contabas te sirven de apoyo durante este tiempo? ¿Hay personas nuevas en tu vida que de repente están disponibles para ayudarte? Toma un minuto para identificar las necesidades de tu pareja, familia y amistades y no tengas miedo de pedirles ayuda específica. También asegúrate de agradecer a quienes están allí para ayudarte.

**Durmiendo**

**La importancia de dormir**

Dormir es muy importante, especialmente durante el período posparto. Dormir puede restaurar nuestra energía y mantenernos saludables. También necesitamos descansar para enfrentar al estrés.   La maternidad trae desafíos naturales para dormir. Es importante ser consciente de cómo se ve afectado tu sueño y quizás dejar de lado algunas responsabilidades para que puedas dormir lo necesario.

*Actividad: ¿Pregúntate – Es posible que puedas dormir cuando tu bebé duerme?*

*- Si puedes, organiza tu horario para acostarte cuando tu bebé esté durmiendo para que puedas dormir lo más posible.*

*- Si no puedes, es importante buscar ayuda y apoyo. Infórmale a tu doctor que no puedes dormir cuando el bebé está durmiendo.*

**Promoviendo el sueño y el descanso**

El sueño y el descanso son difícil para los padres, pero aún es muy importante hacer tiempo para dormir y descansar, lo más posible. Aquí hay cosas para tomar en cuenta para promover tu sueño y descanso:

- Toma tiempo haciendo nada actividad.

- Usa la respiración para calmarte. Esto promueve el descanso durante los momentos sin actividades.

- No uses pantallas (televisión, teléfonos, etc.) una hora antes de acostarte.

- Usa música relajante y cuando te relajes, reduce el ruido y la luz

- No consumes cafeína en las horas antes de acostarte.

- Intenta desarrollar un horario regular para dormir. Si te acuestas a la misma hora todas las noches, tu cuerpo se acostumbrará a dormir a una hora regular.

- Evite el alcohol antes de acostarte.

- Si es difícil encontrar tiempo para dormir, considera descansar. Es útil pasar algo de tiempo con los pies arriba, aunque no estés durmiendo. Todas las madres lo necesitan.

**Comprende cuándo obtener ayuda – es “tristeza de parto” o depresión posparto?**

La "tristeza de parto" es la experiencia de los cambios de humor en las primeras semanas después de tener a tu bebé. Durante este tiempo, es normal sentir que quieres llorar, molestias, tristeza, insomnio, ansiedad y agotamiento. Puede durar de 3 a 14 días y desaparece solo. Si los síntomas continúan, podría ser un signo de depresión posparto o ansiedad posparto.

**Depresión y ansiedad posparto**

Estar deprimida se puede sentir de diferentes maneras, pero estos son los síntomas más comunes:

- Sentirte cansada sin motivo

- Sentirte molestia o enojado

- Sentirte nerviosa

- Sentirte culpable, avergonzada o desesperada

- Sentirte tan nerviosa que nada puede calmarte

- Sentirte desesperanzada

- Sentirte inquieta

- Sentirte que todo es un esfuerzo

- Sentirte tan triste que nada te puede alegrar

- Sentirte inútil

- Grandes cambios en el apetito: comer más o menos de lo normal

- Dificultades para concentrarte

- Sentir que las cosas que antes disfrutabas ya no son interesantes

- Sentirte incapaz de anticipar algo con alegría

- Queriendo culparte a ti misma cuando las cosas van mal

- Sentirte asustada o en pánico sin una buena razón

- Sentirte tan agobiada que te desesperes

- No poder dormir incluso cuando el bebé está durmiendo

- Llorando casi todo el tiempo, o no sentirte capaz de dejar de llorar

- Pensamientos de lastimarte a ti misma o a tu bebé

*Actividad: Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, ¡busca ayuda de inmediato! Si recientemente has sentido alguno de los otros síntomas en esta lista, habla con tu proveedor de atención médica. Trae esta lista de verificación contigo.*

**¿Cómo saber si necesitas ayuda?**

Si ...

Si te sientes deprimida, preocupada o nerviosa durante la mayor parte del día, casi todos los días durante un período de tiempo ...

Si tus síntomas continúan incluso cuando estás haciendo cosas que antes te hacían sentir mejor ...

Si tus síntomas están afectando tu vida, al crear problemas con tu pareja, tu bebé, tu capacidad para cuidar al bebé o hacer tu trabajo ...

Si no puedes dormir, incluso cuando el bebé está durmiendo ...

En este punto es una buena idea obtener ayuda. Obtener ayuda es importante para una recuperación rápida y un futuro saludable con tu bebé.

**¿Cómo se mira la ayuda?**

Autocuidado: haciendo ajustes en tu vida para reducir el estrés, hacer ejercicio, dormir más, o hacer cambios en tu dieta.  ¿Puede un familiar o amiga cuidar a tu bebé durante el día o en la tarde? ¿Puedes contratar una enfermera nocturna o una niñera?

Apoyo entre parejas: hable con amigos y familiares que hayan tenido bebés. Aprenderás rápidamente que no estás sola.

Grupos de apoyo: son grupos que se reúnen regularmente y son facilitados por un consejero con licencia y/o una compañera con experiencia. Los facilitadores traen temas de conversación y las participantes se van con más información y amistad con otras mujeres que recientemente han tenido un bebe.

Psicoterapia individual: la terapia individual con un psicólogo, trabajador social clínico o terapista es un lugar seguro para compartir todos tus sentimientos y pensamientos sobre la nueva maternidad.

Medicación: algunas madres requieren medicación para controlar su depresión y/o ansiedad y sentirse como ellas mismas nuevamente.

No hay una sola forma correcta. Cada madre tiene sus propias necesidades y circunstancias únicas. Algunas madres pueden necesitar toda la ayuda mencionada; otros solo una derivada de uno. Pregúntale a tu doctor qué opciones de tratamiento están disponibles y pueden decidir juntos qué pasos deben tomar. O llama a la línea de atención de Apoyo Posparto Internacional (Postpartum Support International): 1.800.944.4773.

Recuerda: pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

**¿Cuándo se considera la salud mental posparto una emergencia?**

- Si tiene pensamientos de lastimarte o lastimar a tu bebé

- Si sientes que ves o escuchas cosas que otros no pueden ver o escuchar

En estas situaciones, debes buscar ayuda de inmediato. No sufras sola con pensamientos de miedo, ¡obtén ayuda!

**Recuerda**

Tú no estás sola.

*La depresión maternal puede afectar a cualquier mujer sin importar la edad, el ingreso, la cultura o la educación.*

NO es tu culpa.

*Tu no eres una persona débil o mala por sentir esto. Es una condición común y tratable. Hay muchos factores que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historia médica, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que está pasando y cuánta ayuda estás recibiendo. Pero lo que sí sabemos es que esto no es tu culpa.*

Con la ayuda adecuada, mejorarás.

*Lo más pronto que recibas tratamiento y apoyo, lo mejor. Hay recursos y ayuda disponibles.*

**Estrés**

**¿Qué es estrés?**

El estrés generalmente se percibe como algo negativo, pero hay muchos niveles de estrés. Unos tipos de estrés pueden ser buenos para ti, y algunos tipos de estrés pueden ser malo para ti. Es importante saber diferenciar entre los dos.

El buen estrés es el tipo de estrés que ayuda a motivarte y comprometerte a hacer cosas. Dura poco tiempo y generalmente te sientes en control de la situación y el resultado.

Demasiado estrés, o mal estrés, puede durar mucho o bastante tiempo, y trae una sensación de falta de control e impotencia. Afecta tanto tu mente como tu cuerpo, poniéndote en un estado de emergencia, que puede volverse crónico.

**¿Cómo sabes si estas sintiendo demasiado estrés?**

Las personas sienten síntomas de estrés de manera diferente, pero algunos señales son comunes. Mira esta lista de síntomas de estrés y fíjate si tienes alguno de ellos:

- Dolores de cabeza

- Dificultad para dormir

- Malestar estomacal o náuseas

- Cuello rígido o tensión

- Pálpitos del corazón

- Baja energía

- Evitando a otros

- Volverte irritable

- Escuchar a otros comentar: "No eres tú misma"

- Incapaz de "apagar" las preocupaciones

- Dificultad para concentrarte

- No comer lo suficiente, o comer demasiado

- Falta de apetito

- Sentirte agobiada

- Llorando fácilmente

- Enojarte rápidamente

- Dificultad para relajarte

- No disfrutar cosas que antes disfrutabas

**Manejando el estrés**

Aunque el estrés es una parte inevitable de la vida, es posible aprender formas de ayudarte a sobrellevarlo de maneras más efectivas. Al desarrollar ciertas habilidades, puedes sentirte más resistente cuando te enfrentas a situaciones estresantes. Esto te ayudará a sentirte más fuerte y más tranquila, y eso puede ayudar a tu bebé y a toda tu familia.

**Resiliencia**

La resiliencia es nuestra capacidad de "recuperarnos" del estrés y otras experiencias difíciles. Ser resistente no significa que no sientas el impacto del estrés. La resiliencia es nuestra capacidad de encontrar formas de adaptarnos y enfrentar el estrés. Todos somos capaces de resiliencia y de aumentar nuestra resiliencia.

**Los factores importantes para construir resiliencia incluyen:**

- Relaciones de apoyo

- expectativas realistas

- Centrarte en desarrollar actitudes positivas y de aceptar hacia una misma

- Concéntrate en usar las habilidades de comunicación incluso cuando es difícil

- Practicar la tolerancia de los sentimientos difíciles y, por lo tanto, disminuir lo agobiada

**Relaciones de apoyo**

Se dice que se necesita un pueblo para criar una madre. Es importante pensar en quién podría estar presente para ti en diferentes tipos de situaciones. Todas las personas, especialmente los nuevos padres, necesitan apoyo. Se puede brindar apoyo atreves de actos físicos, como preparar la cena, limpiar la casa o cuidar al bebé mientras duermes. También se puede dar a través del apoyo emocional. ¿Quién es la persona a la que llamas primero cuando tienes un mal día? ¿Quién te escucha y te deja desahogarte cuando estás frustrada?

*Actividad: anota las personas que están en tu círculo de apoyo. ¿A quién llamarás con cuales preguntas?*

**Expectativas realistas**

¿De dónde salen tus ideas sobre la maternidad?  ¿Vienen de tu familia, amigos, cultura, religión, los medios de comunicación? Cualesquiera que sean tus esperanzas, recuerde lo siguiente:

* El camino hacia la maternidad es difícil.
* Cometerás errores.
* No lo harás mejor que todos los demás.
* Tendrás días fantásticos y días horribles.
* Ni tu ni tus amigas tendrán todas las respuestas.
* La cantidad de tiempo que crees que necesitarás, casi siempre ocuparas mas
* No estás sola en esto.
* ¡Eres una estrella!

*Actividad: ¿Esperarías de otra persona lo que esperas de ti misma?   Practica la autocompasión. ¿Qué hiciste bien hoy? Celebra pequeños triunfos. Pide y acepta ayuda. Esa puede ser una pequeña victoria. Tómate un descanso cuando lo necesites.*

**Actitudes positivas hacia uno misma: actividades relajantes**

Encuentra actividades que te den placer y desarrollar un poco de tiempo para ellos puede ser muy útil. Aunque parezcan cosas pequeñas, pueden hacer una gran diferencia para una nueva mama. Aquí hay algunas actividades que muchas madres embarazadas y nuevas encuentran relajantes. ¿Alguno de ellos te funciona? ¿Hay otros que no figuran en la lista que podrías agregar?

* Cantar
* Leyendo un libro
* Viendo una película
* Jardinería o plantar unas semillas
* Tocar música y bailar
* Pedir o aceptar ayuda de otros
* Orar
* Meditar
* Escribir en un diario
* Salir con una amiga
* Salir a caminar
* Tomar una siesta
* Preparar y comer una comida sabrosa y nutritiva
* Movimiento
* Ejercicio
* Respiración profunda
* Llamar a una amiga
* Hablando sobre cómo te sientes con alguien que te escuche con interés
* Haciendo algo bueno por alguien mas
* Hacerte una taza de té
* tomar un baño
* Tejido de punto
* Haciendo manualidades

**Habilidades de comunicación**

Ya sea que estés tratando de concebir, estés embarazada o de posparto, es de mucha importancia comunicar tus deseos y necesidades a tus seres queridos. Aquí hay algunos ejemplos que puedes usar:

Declaraciones de Yo: esta técnica de comunicación permite al hablante concentrarse en sus propios sentimientos o creencias en lugar de pensamientos y características que el hablante atribuye al quien se lo está diciendo. Por ejemplo, una persona podría decirle a su pareja: "Me siento sola cuando te quedas tarde en el trabajo" en lugar de preguntar: "¿Por qué nunca llegas a casa a tiempo?"

Duplicación: esta técnica de comunicación permite a ambas personas confirmar que han sido escuchadas. Por ejemplo, “Lo que te escucho decir es que estás haciendo horas extras porque te preocupan los gastos adicionales que tendremos para el bebé. ¿Lo entendí bien? ¿Qué me perdí? ¿Hay algo más?"

**Practicando la tolerancia a los sentimientos difíciles - Túneles y puentes**

Muchas personas prefieren fingir que sus sentimientos difíciles o dolorosos no existen y juzgarlos, resistirlos o ignorarlos. Pero a menos que los afrentemos, no se resolverán. Un método para aumentar tu tolerancia a estos sentimientos difíciles es pensar en ellos como si fueran un túnel subterráneo. No hay salida excepto pasando por él. Así que siéntate con tus sentimientos. Permítete sentirte enojada y triste. Llora a grito. Haz lo que necesites hacer para superarlos.

Si los sentimientos no desaparecen, busca ayuda. Lo más importante, confía en tu instinto.

**Ejercicios de atención plena**

Si estás estresada, puede ser difícil disfrutar tu vida en el presente. Prueba estos ejercicios relajantes y marca los que le sean útiles.

**Sintonizando tus 5 sentidos**

Siéntate en una posición cómoda con los pies plantados en el suelo. Apoya tus manos sobre tus piernas. Observe tu respiración, en la manera que estés respirando. Luego, comienza a poner atención a cada uno de tus 5 sentidos, uno a la vez. Observe cómo se activa cada sentido en ese momento. No importa en qué orden vayas.

- Comienza a notar todos los sonidos a tu alrededor.

*¿Estás escuchando más de lo que estabas antes de empezar? ¿Puede comenzar a notar sonidos pequeños que no escuchabas antes?*

- Observa los olores de tu alrededor.

*Tal vez puedes oler comida, plantas u otras cosas.*

- Observa tú alrededor y observa los colores, formas y texturas.

*¿Puedes notar cosas que han pasado que no habías notado?*

- Observa lo que puedes probar, Aunque no tengas comida en la boca.

*Puedes notar un regusto de una bebida o comida previa. Puedes pasar la lengua sobre los dientes y las mejillas para que seas más consciente.*

- Dirige tu atención a la sensación de tu piel. Siente cómo está en contacto con la silla y tu ropa.

*Fíjate en la temperatura.*

- Cuando hayas terminado, tómate un momento para notar lo que sientes en tu cuerpo.

*Compáralo con cómo te sentiste antes. Nota lo que ha cambiado.*

**Respiración calmante**

Cuando estás muy estresada o ansiosa, tu respiración cambia y se vuelve superficial y rápida. Esto, a tu vez, puede estresarte más. Disminuye la velocidad y profundiza tu respiración para traer paz a tu mente y cuerpo. Puede tomar algo de práctica, pero vale la pena el esfuerzo. No tienes que esperar hasta que notes que estás estresada para intentarlo. Incluso puedes probarlo durante un par de minutos dos veces al día. Esta es una técnica para reducir la velocidad de la respiración cuando te sientes estresada.

**Momentos conscientes**

No tienes que hacer un momento especial para estar tranquilamente presente con tu mente y cuerpo. Puedes sintonizar con el presente lo que sea que estés haciendo: caminar, sentarte, comer, cocinar. Todo lo que necesitas hacer es estar presente al momento.

**Meditación de respiración**

Solo traer tu conciencia a tu respiración puede ser calmante. A medida que inhales, hazte consiente de tu inhalación, y al exhalar, hazte consiente de tu exhalación. Naturalmente, tu atención se desviará. Cuando notes eso, simplemente regresa tu atención suavemente a la respiración, tan pronto como sea necesario.

Utiliza esta imagen de abajo para practicar respiración rítmica.

![Breathing GIF](//images.contentful.com/8424r22246og/5UiYMqPWjmaMcewuu86628/b899b60ae01c1d4bec28b901571a74a7/circle-gif-2.gif)

Photo: Tumblr

**Identificar pensamientos negativos y voltéalos a algo positivo**

No es raro que las mujeres embarazadas y las nuevas mamás se encuentren teniendo muchas emociones negativas. El estado de ánimo alterado o decaído puede ser el resultado de pensamientos negativos. Puede ser útil identificar algunas de las formas en que podrías estar contribuyendo a esos estados mentales.

¿Reconoces alguno de estos pensamientos negativos?

- Descontar las cosas buenas de tu vida

- Pensamiento en que todo es firmemente una u otra cosa

- Pensamiento de "Debería"

- Preguntándote "¿Qué pasaría sí?"

Cuando te sientes molesta o estresada o notas pensamientos negativos, puede ser útil tratar de descubrir si hay algo que puedas cambiar para calmarte en el momento. CHES es una herramienta para ayudar con esto. Pregúntate: ¿estoy cansada, hambrienta, enojada, o sintiéndome sola (CHES) en este momento? \* \*

**Afirmaciones**

Una forma efectiva de cambiar los pensamientos negativos, controlar el estrés y practicar la atención plena es tener afirmaciones positivas para decirte a ti misma. Aquí hay una lista de ejemplos que puedes probar:

- No tengo que compararme con otras madres

- Estoy haciendo lo mejor que puedo

- Cuando me cuido, soy una buena madre

- Merezco apoyo y ayuda

- Puedo construir mi resiliencia

- No estoy sola

- No tengo que ser una madre perfecta

- Soy suficientemente buena

**El papel de la pareja**

Las amistades y seres queridos pueden notar cambios antes que tú los notes. A veces puedes estar tan ocupada intentando manejar tu vida diaria o cuidando a tu bebé que no te das cuenta de cómo ha cambiado tu estado de ánimo. Aunque tu eres la experta en ti misma, escuchar lo que te mencionan tus seres queridos, puede ayudarte a notar los cambios de cuales posiblemente no te diste cuenta.

**El impacto en tu pareja**

Los seres queridos se ven afectados por tus emociones. Investigaciones recientes sugieren que cuando un nuevo padre o madre tiene depresión sin tratamiento, es más probable que el otro padre se deprima o se sienta ansioso en el futuro. Esto significa que no debes sufrir asolas: es importante para toda la familia que obtengan la ayuda y el apoyo que necesitan.

**Maneras de apoyarse como padres nuevos**

Puede ser difícil encontrar energía para apoyarse mutuamente como padres nuevos, o durante el embarazo, o como padres planeando embarazarse en el futuro. Pero hasta un pequeño gesto de apoyo marca una gran diferencia a medida que se adaptan juntos a la paternidad.

- Elija un buen momento para preguntar sobre los sentimientos del uno al otro (cuando el bebé está durmiendo o no distrae tu conversación)

- Reconoce tus esfuerzos y lo difícil al tratar de concebir, el embarazo y la paternidad

- Cuando tengas una conversación difícil, concéntrate en algo positivo que admires o notes sobre tu pareja: iniciar conversaciones con un enfoque positivo puede hacerlo más productivo y más seguro para ambos participantes

- Hazle saber a tu pareja que estás disponible para escuchar e interesada en cómo le está yendo, y hazle saber también cómo te va a ti

- Comparte cuando notes cosas positivas sobre tu pareja

- Escucha con atención, y si crees que puede estar sufriendo síntomas de depresión o ansiedad, ayúdale a encontrar ayuda.

Plan de cuidado

1. Señales de que estas experimentando estrés:

Dolores de cabeza

Dificultad para dormir

Malestar estomacal o náuseas

Rigidez en el cuello o tensión

Pálpitos del corazón

Baja energía

Evitando a otros

Estar de malas

Frecuentemente escuchar a otros comentar "no eres tú misma"

Incapaz de "apagar las preocupaciones"

Dificultad para concentrarte

No comer lo suficiente o comer demasiado

Falta de apetito

Sentirte constantemente agobiada

Llorando fácilmente

Enojarte rápidamente

Dificultad para relajarte

No disfrutar las cosas que antes disfrutabas

Pensamientos negativos

Otro

1. Lista de verificación de actividades relajantes

Cantar

Leyendo un libro

Viendo una película

Jardinería o plantar semillas

Tocar música y bailar

Pedir o aceptar ayuda de otros

Orar

Meditar

Escribir en un diario

Salir con una amiga

Salir a caminar

Tomar una siesta

Preparar y comer una comida sabrosa y nutritiva

Moviente

Ejercicio

Respiración profunda

Llamar a una amiga

Hablando sobre cómo te sientes con alguien que te sepa escuchar

Haciendo algo bueno por alguien mas

Hacerte una taza de té

Dándote un baño

Tejido de punto

Haciendo manualidades

1. Mi círculo de apoyo

¿A quién puedo recurrir para?

Hablar de mis sentimientos.

Ayudar con el cuidado de niños.

Traerme una comida o merienda.

Apoyo inmediato, como una llamada telefónica.

1. Ejercicios de atención que me ayudan a relajarme y sentirme más presente

Sintonizando tus 5 sentidos

Momentos conscientes

Meditación de respiración

Respiración calmante

Identificar pensamientos negativos automáticos y cambiarlos

Uso de CHES (cansada, hambrienta, enojada, o sola)

Afirmaciones