

# ¿Se siente muy triste o ansiosa?

¿Se ha sentido abrumada y muy ansiosa desde que tuvo a su bebé? ¿O incluso durante el embarazo? Sentirse deprimida es normal y puede recibir ayuda para enfrentarlo.



**¿No es esto solamente “tristeza posparto”?**

La depresión posparto es más intensa que la “tristeza posparto” y dura más tiempo, hasta un año después del nacimiento del bebé. Si se siente muy triste, ansiosa o desesperada y le cuesta llegar al final del día, hable con su pediatra durante la visita de control del bebé o llame a su oficina.



**¿Es esto realmente una prioridad?**

Sí. La forma en que se siente afecta a toda su familia. La depresión no tratada puede dañar su capacidad para cuidar y para establecer un vínculo con su bebé. Un bebé sano necesita que usted esté sana. Usted también es importante.

**¿No debería simplemente aguantar?**

Criar a los niños es duro y todos necesitamos ayuda a veces. Dedicar un poco de tiempo a cuidarse ahora le beneficiará a usted y a su bebé durante toda la vida. La depresión no tratada puede ser estresante para el bebé y puede retrasar su crecimiento cerebral y el desarrollo de su lenguaje.

**¿Otras personas se sienten así?**

Este problema es común, muchas personas pueden sentirse deprimidas o ansiosas después de dar a luz. Además, el COVID-19 ha hecho que este sea un momento de mayor soledad y ansiedad para todos, especialmente para las personas embarazadas y los nuevos padres y madres.

**¿Cómo puedo obtener ayuda?**

Hable con su médico o con el pediatra de su bebé. Su pediatra quiere estar al tanto y puede ayudarlo a encontrar recursos para que se sienta mejor.

**¿Todavía tiene preguntas?**

Hable con su pediatra. Estamos aquí para ayudarlo a usted, a su bebé y a su familia a prosperar. También puede llamar a Postpartum Support International (Apoyo Posparto Internacional) al **1-800-944-4773**.



Si está pensando en hacerse daño a sí misma o a su bebé, llame a la línea de prevención nacional de suicidio al **1-800-273-8255**, envíe el mensaje de texto “HOME” al **741741**, o llame al **911**.

Si necesita ayuda, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al **1-833-9-HELP4MOMS** (1-833-943-5746). Los usuarios de TTY/TTD pueden utilizar un teléfono de texto o marcar el **711** y luego el **1-833-943-5746**.



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®