

**PÁGINA DE
CONSEJO:**

Como Enfrentar la Depresión

Para los Padres

Después de dar a luz a su bebé, usted puede sentirse triste y deprimida. A esta fase se le conoce como Depresión Postparto. Mientras que algunas mujeres experimentan cambios leves en su estado de ánimo durante y después del embarazo, otras (de un 15 a 20%) sufren síntomas de depresión y ansiedad más significativos.

Algo muy importante que debe recordar es que la Depresión Postparto es temporal y curable con ayuda profesional. No se sienta sola y culpable, el Condado de Riverside tiene muchas personas que le pueden ayudar.

Consejos para ayudarle a superar la Depresión Postparto:

- Esté pendiente de sus síntomas: cambios en el temperamento, irritabilidad, tristeza y ansiedad. Hable con su doctor sobre posibles medicinas y otras cosas que le recomiende que le pueden ayudar.
- No tema pedir ayuda a otros para cuidar a su bebé. La guardería en su iglesia o el gimnasio son buenos lugares para empezar. Si cuenta con la ayuda de otros no sentirá tanta ansiedad.
- Pida ayuda con las labores del hogar y cuidado de su bebé. Elimine o limite las tareas de la casa hasta que se sienta mejor.
- Construya un sistema de apoyo porque es necesario que usted pueda expresar sus sentimientos. Hable con sus familiares y amigos para compartir sus frustraciones y sus momentos de gozo.
- La actividad física ayuda a eliminar las frustraciones y la negatividad.
- Aliméntese bien: Si no tiene apetito, coma bocadillos pequeños y nutritivos durante el día. Evite del todo la cafeína y los alimentos y bebidas altas en



azúcar; ya que pueden empeorar los síntomas. Coma más carbohidratos complejos, como panes de grano integral, cereales, papas, arroz y pasta. Coma más frutas y vegetales. Pruebe un sándwich de pavo en pan de trigo puro o pan integral.

- Tenga un pasatiempo: Ocupe su tiempo haciendo cosas que disfrute. Recuerde que usted tiene un propósito en la vida a parte de cuidar a su hijo/a. Permítase ser una buena madre, disfrutando y desarrollándose en diferentes áreas de la vida.
- Rodéese de gente positiva. Si se encierra en la tristeza, usted tendrá una vida triste.
- Tome el sol por lo menos 30 minutos diarios. La falta de sol empeora la depresión.
- ¡Disfrute el tener un bebé en casa! Valore cada momento que vive su niño/a. Recuerde, hay belleza y grandeza en ser madre.