



# ¿Qué es la Depresión Post-parto?

“El mundo está lleno de sufrimiento, pero también de superación del mismo.”

Helen Keller

Una mujer puede tener depresión post-parto si se siente mal por muchas semanas, meses, o aún más, después de que nazca su bebé.

Muchas mujeres sienten lo mismo. La depresión post-parto tiene principio y fin, y puede ser tratada.



**¡Tú no estás sola!**

## Pensamientos y sentimientos que puedes tener:

- Puedes sentirte enojada, preocupada o triste.
- Puedes sentir pánico.
- Puedes sentir que no eres una buena madre.
- Puedes sentirte frustrada o enojada con tu bebé.
- Puedes sentir que eres mala, débil o perezosa.
- Puedes tener pensamientos que te asustan.
- Puedes llorar mucho.
- Puedes sentirte mal porque la vida con tu bebé no es lo que creíste que iba a ser.

## Cómo ayudarte a que te sientas mejor:

- Cuida bien de tu cuerpo: duerme, come saludablemente y haz ejercicio.
- Pide la ayuda necesaria a tu esposo, compañero, familia y amigos.
- Aprende más sobre la depresión post-parto y cómo mejorarte.
- Únete a un grupo de apoyo para la depresión post-parto para que hables con otros que te entienden.
- Habla con personal de Families Matter [Las Familias Importan].

**La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.**

**Te podemos ayudar.**  
**Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
generously provided by :

