



Herramientas de bienestar

El embarazo y la vida después de tener un bebé pueden venir con muchas emociones. Es normal sentirse feliz y emocionada un momento, y estresada y triste después. También es muy común sentirse abrumada o insegura.

Cuidar de su salud mental es cuidar de usted y de su bebé.

Estas herramientas y recursos fáciles de usar fueron diseñados pensando en usted.

Pueden ayudarla a comprender sus sentimientos y ofrecerle maneras sencillas para volver a sentirse usted misma.



Documento #1: Plan de acción para cambios de humor durante el embarazo o después de dar a luz

Lea sobre los distintos sentimientos que pudiera estar sintiendo y maneras de encontrar ayuda.



Documento #2: Plan de autocuidado

Esta hoja de trabajo le ayuda a pensar en maneras sencillas en las que puede cuidar de sí misma y sentirse mejor cuando está estresada, triste o abrumada.



Documento #3: Plan de seguridad

Esta hoja de trabajo le ayuda a estar más consciente de sus sentimientos cuando tiene un problema o crisis de salud mental para que pueda actuar lo más pronto posible para sentirse mejor.

Recuerde, no está sola. Muchas madres pasan por esto, y pedir ayuda es una señal de fortaleza. Dígle a su médico o enfermera cómo se siente. Usted merece recibir apoyo, y su equipo de atención médica está aquí para cuidarla.

Si necesita ayuda ahora, llame al 1-833-TLC-MAMA.

La Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna ofrece apoyo confidencial para las madres y sus familias antes, durante y después del embarazo.

Plan de acción para cambios de humor durante el embarazo o después de dar a luz

Durante y después del embarazo, es muy común tener cambios de humor y sentirse decaída, ansiosa, abrumada y con miedo. Si sus sentimientos están afectando su vida o su capacidad de cuidar de sí misma o de su bebé, queremos asegurarnos de que tenga los recursos y el apoyo que necesita. **Si se siente identificada con estos sentimientos, vea más abajo lo que puede hacer.**

Si usted...

No se siente la misma de siempre	Le cuesta un poco quedarse dormida
Tiene dificultades para controlar sus emociones (subidas o bajadas)	Tiene a veces dificultades para enfocarse en una tarea
Se siente abrumada, pero todavía puede cuidarse a usted y a su bebé	Tiene menos hambre de lo usual
Siente un poco de irritabilidad	

Para ayudarse a sí misma... Podría tener cambios de humor comunes para muchas personas embarazadas o después del parto.

Cuide de sí misma.	Monitoree su estado de ánimo.
Pídale a alguien (familiar, amigo, niñera) que le ayude a cuidar al bebé para que pueda descansar y hacer ejercicio.	Busque a un profesional médico con el que pueda hablar antes de que las cosas empeoren.

Si usted...

Siente un nerviosismo que llega sin aviso	Se siente abrumada con muchas preocupaciones
Se siente confusa y tiene más dificultades para completar tareas	Algunas veces se siente con mucho ánimo o con más energía para hacer más de lo normal
Deja de hacer cosas que antes le gustaban	Está tomando riesgos que generalmente no tomaría
Tiene pensamientos aterradores o perturbadores que no se van	Está nerviosa y no puede relajarse
Tiene dificultades para dormirse o permanecer dormida, incluso cuando su bebé está durmiendo	No siente nada o siente indiferencia, simplemente hace lo que tiene que hacer
Se siente culpable o como si fuera una mala madre	No le interesa comer
Se está retrasando en el trabajo o la escuela, o tiene problemas en sus relaciones con familiares y amigos	Piensa en hacerse daño a sí misma sin un plan específico
Sus familiares/amigos dicen que no está actuando como siempre	

Busque ayuda... Puede estar teniendo cambios de humor que suceden a muchas personas embarazadas o después del parto.

Contáctenos (su médico o enfermera). Estamos aquí para ayudar.	Consulte la lista de proveedores de telesalud de la Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos: https://adaa.org/finding-help/telemental-health/provider-listing .
Contacte a su compañía de seguros para recursos de salud mental.	
Hable con sus seres queridos sobre estos sentimientos.	Busque información y recursos en el sitio web del Centro Nacional para el Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés): https://www.ptsd.va.gov/ .
Contacte a Postpartum Support International (PSI) para obtener apoyo y recursos en su área: » Llame al 800-944-4773 (en inglés o español) » Envíe un mensaje de texto en inglés al 800-944-4773 » Envíe un mensaje de texto en español al 971-203-7773 O busque en su directorio de salud mental en línea: https://psidirectory.com/ .	
	Lea o complete el libro de ejercicios "Pregnancy & Postpartum Anxiety Workbook" de Pamela S. Wiegartz y Kevin Gyoerkoe [disponible para la compra o en las bibliotecas].

Si usted...

Se siente desesperanzada	Piensa o tiene planes de hacerse daño a sí misma o a su bebé
Se siente desconectada de la realidad, incluyendo ver u oír cosas que los demás no ven ni oyen	Sus familiares/amigos están preocupados por su seguridad o la seguridad de su bebé debido a su estado de ánimo

¡Obtenga ayuda ahora!

Vaya a una sala de emergencias local o llame al 911 para obtener ayuda inmediata.	Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 .
Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna para recibir apoyo gratis y confidencial al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).	Envíe un mensaje de texto a la Línea de Crisis de EE. UU. al 741741 .

Obtener ayuda es lo mejor que puede hacer para usted y para su bebé. Su salud mental es importante para nosotros, por favor llame a su médico o enfermera si tiene alguna preocupación o pregunta.

Plan de autocuidado

Cuando está embarazada o tiene un bebé, se puede sentir muy diferente. Es normal sentirse abrumada, estresada o triste. Puede ser difícil lidiar con los problemas cuando se siente decaída o con poca energía. Crear un plan de autocuidado puede ser útil para cuidar de sí misma y de las necesidades de su bebé.



1. **Metas sencillas y pasos pequeños.** Divida sus metas en pasos pequeños y reconozca sus logros con cada paso que complete.



2. **Saque tiempo para actividades placenteras.** Comprométase a programar una actividad sencilla y placentera cada día.

Las cosas que son placenteras para mí incluyen:

_____	_____
_____	_____

Durante esta semana, pasaré al menos _____ minutos haciendo (escoja una actividad o más para probar):

_____	_____
-------	-------



3. **Manténgase físicamente activa.** Aparte tiempo para mover su cuerpo y estar activa, aunque sean solo unos pocos minutos.

Durante esta semana, pasaré al menos _____ minutos haciendo (escriba las maneras en que se mantendrá activa):

_____	_____
_____	_____



4. **Pida ayuda.** Busque a las personas en su vida que pueden ayudarla, por ejemplo, su pareja, sus padres, otros parientes, sus amigos.

Personas a las que puedo pedir ayuda:

_____	_____
_____	_____

Durante esta semana, pediré ayuda a por lo menos _____ persona/personas.



5. **Hable o pase tiempo con personas que pueden apoyarla.** Explique a sus amigos o seres queridos cómo se siente. Si no puede hablar al respecto, está bien. Igual puede pedirles que pasen tiempo con usted o que la acompañen en una actividad.

Personas que me brindan apoyo:

_____	_____
_____	_____

Durante esta semana, me comunicaré con (nombre/s):

_____	_____
_____	_____

Y trataré de hablar con ellos _____ veces.



6. **La respiración abdominal** se trata de respirar de tal manera que se produzca una respuesta natural calmante en su cuerpo.

- » Comience inhalando lentamente para llegar a un ritmo de respiración regular e uniforme.
- » Enfóquese en inhalar desde el fondo de su abdomen, como si lo hiciera desde las caderas o la pelvis.
- » Intente inhalar de manera que su estómago se infle con el aire que inspira, y desinflarlo completamente cuando exhala. Su pecho y hombros no deben moverse. Se trata de respirar con el estómago.
- » Hacer esto aunque sea por poco tiempo puede ayudar. Intente practicarlo por 10-15 minutos al menos 2 veces al día.



7. **La respiración consciente** ayuda a traer la mente al momento presente usando el ritmo natural de respiración del cuerpo. Lleve su atención a su propio ritmo natural de respiración.

- » Note las sensaciones físicas con la respiración, como las texturas de la ropa, los pies en el piso o el movimiento de su cuerpo.
- » Cuando su mente se distraiga, dese cuenta y vuelva a centrar su atención en la sensación física de la respiración natural. Intente darse cuenta de la temperatura del aire cuando inhala y cuando exhala. Preste atención al preciso momento del ritmo en el que la inhalación se convierte en exhalación.
- » Practique esto cuando sienta que debe centrarse más en el momento presente.



8. **El sueño es una parte muy importante del autocuidado.** Estos son algunos consejos para ayudarla a dormir mejor en la noche:

- » Preste atención a la cantidad de cafeína que consume. La cafeína se queda en el cuerpo por 10-12 horas. Considere limitar el consumo de café, té, soda, chocolate y bebidas energéticas, así como establecer una hora del día (por ejemplo, la hora de almuerzo) para dejar de tomar o comer cafeína.
- » Cree una rutina. Establezca horas regulares para acostarse y levantarse, incluso si durmió mal la noche anterior. Establezca una rutina relajante 1 o 2 horas antes de acostarse en la que pueda hacer algo calmante y limitar su exposición a los electrónicos y la luz. Seguir una rutina entrenará a su cuerpo a prepararse para dormir cerca de la hora de acostarse.
- » Mantenga su habitación con un ambiente tranquilo. Solo use la cama para dormir y para la actividad sexual. Esto ayuda a su cuerpo a asociar la cama con dormir en vez de otras cosas que la mantienen despierta. Mantenga la habitación oscura y fresca, y mueva el reloj para evitar estar viendo constantemente la hora durante la noche.



Plan de seguridad

Es difícil predecir una crisis suicida. Algunas veces, esos pensamientos pueden llegar de repente, pero a menudo se van solos. Crear un plan de seguridad es una manera de ayudarse a estar más consciente de sus sentimientos durante una crisis, para poder actuar lo más rápido posible, reducir la angustia y superar con seguridad la crisis suicida.

Mis señales de alerta

¿Cuáles pensamientos, estados de ánimo, imágenes, situaciones o comportamientos me dicen que podría ir en camino a una crisis?

1. _____
2. _____
3. _____

Mis estrategias de afrontamiento

¿Qué puedo hacer por mí misma(o) para alejar mi mente de los problemas? (Ejemplos: escribir en un diario, hacer ejercicios)

1. _____
2. _____
3. _____

¿Quién puede ser una distracción positiva para mí cuando me siento mal? (Nombre/número de teléfono)

1. _____
2. _____

¿Qué lugares o entornos sociales pueden ser una distracción positiva cuando me siento mal?

1. _____
2. _____

Seguridad en mi entorno

Las investigaciones indican que **limitar el acceso a objetos peligrosos salva vidas**.

Por favor, consulte el folleto del Centro de Recursos de Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center) sobre cómo limitar el acceso a medios letales:

<https://www.sprc.org/sites/default/files/Handout-WhatClientsOrFamilies.pdf>

Mi respuesta a crisis

¿A quién le puedo pedir ayuda para superar una crisis de manera segura? (Nombre/número de teléfono)

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál es el nombre y número de teléfono de mi médico, terapeuta o consejero?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son mis razones para vivir?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son algunos recursos de urgencia/ crisis o recursos educativos en caso de que un ser querido o yo los necesitemos?

Recursos nacionales

- » Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis: llame al **988**
- » Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna para recibir apoyo gratis y confidencial:
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)
- » Línea de asistencia en crisis por mensaje de texto: Envíe por texto la palabra **HOME** al **741741**
- » Centro de Recursos de Prevención del Suicidio: www.sprc.org
- » Institutos Nacionales de Salud: www.nimh.nih.gov
- » Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias: www.samhsa.gov

Le recomendamos tener su **plan de seguridad** en un lugar **que lo pueda ver** y acceder cuando esté en riesgo de una crisis suicida. Coloque una copia en su casa y tenga otra consigo. Puede tomarle una foto a su plan de seguridad en su teléfono, tener una copia en papel o descargar una aplicación móvil de planificación de seguridad en su celular. Puede buscar "Plan de seguridad" en su tienda de aplicaciones y ver cuáles tienen los componentes de nuestro plan de seguridad recomendado aquí.

Haga todo lo que sea necesario para mantenerse a salvo y superar la crisis. Usted lo vale.