

## 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: <a href="https://adaa.org/finding-help/telemental-health/provider-listing">https://adaa.org/finding-help/telemental-health/provider-listing</a> .
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): <a href="https://www.ptsd.va.gov/">https://www.ptsd.va.gov/</a> .
Contacte a Postpartum Support International (PSI) para obtener apoyo y recursos en su área: » Llame al <b>800-944-4773</b> (en inglés o español) » Envíe un mensaje de texto en inglés al <b>800-944-4773</b> » Envíe un mensaje de texto en español al <b>971-203-7773</b> O busque en su directorio de salud mental en línea: <a href="https://psidirectory.com/">https://psidirectory.com/</a> .	
	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 <b>911</b> para obtener ayuda inmediata.	Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al <b>988</b> .
Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna para recibir apoyo gratis y confidencial al <b>1-833-TLC-MAMA</b> (1-833-852-6262).	Envíe un mensaje de texto a la Línea de Crisis de EE. UU. al <b>741741</b> .

**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.**