



## GRUPOS DE APOYO

### EN LÍNEA

- **POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL- GRUPO DE APOYO EN ESPAÑOL**  
[www.postpartum.net/en-espanol/](http://www.postpartum.net/en-espanol/)
- **THE MOM SUPPORT GROUP (Inglés)**  
[www.themomsupportgroup.com](http://www.themomsupportgroup.com)
- **CHERISHED MOM (Inglés)**  
[www.cherishedmom.org](http://www.cherishedmom.org)
- **READY NEST COUNSELING (Inglés)**  
[www.readynestcounseling.com/groups](http://www.readynestcounseling.com/groups)

### EN PERSONA

- Para ubicar un grupo de apoyo en su área específica de TN, visite <https://psichapters.com/tn/>

## ¿A QUIÉN DEBO CONTACTAR PARA OBTENER AYUDA?



Siempre llame a su proveedor de atención médica si tiene síntomas de un trastorno del estado de ánimo o de ansiedad durante la etapa perinatal.

Para apoyo **ESPECIFICAMENTE** para los trastornos de ánimo o la ansiedad durante la etapa perinatal, llame:

Número de Ayuda de **PSI**  
**1-800-944-4773**

o mande mensaje de texto al  
**971-420-0294**

Si está en CRISIS o tiene pensamientos de suicidio, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia mas cercana.

Recursos adicionales incluyen:

**Crisis Móvil**  
855-274-7471

**Número de Prevención del Suicidio**

Llame al 1-888-628-9454 or mande texto al 741741



**Postpartum Support International - Tennessee**

Web: <https://psichapters.com/tn/>  
Facebook: Postpartum Support International - Tennessee  
Email: [tennessee.psi@gmail.com](mailto:tennessee.psi@gmail.com)



**POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

*Capítulo de Tennessee*

# TRASTORNOS PERINATALES DEL ESTADO DE ANIMO Y DE LA ANSIEDAD

---

¿Qué es normal versus anormal durante y después del embarazo y cómo puedo obtener ayuda si no me siento bien?

## ¿ES NORMAL SENTIRSE TRISTE O NERVIOSA ANTES O DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBE?

A veces si es normal, pero si estos síntomas duran más de dos semanas y / o afectan su capacidad para funcionar, es posible que tenga un trastorno perinatal de ánimo o de la ansiedad. Algunos síntomas incluyen:

- sentirse triste o "vacía"
- sentirse demasiado preocupada o ansiosa
- falta de interés en las actividades normales
- sentirse desesperada, culpable o inútil
- sentirse de mal humor, irritable o enfurecida
- problemas para prestar atención o tomar decisiones
- sentir que es un mala madre
- pensamientos u obsesiones no deseados e intrusivos
- pensamientos de lastimar a su bebé, aun si no puede imaginarse haciendolo
- pensamientos de muerte o suicidio

## ¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS PERINATALES DEL ANIMO Y DE LA ANSIEDAD?

No existe una causa única conocida, pero las personas que tienen antecedentes de trastornos del estado de ánimo tienen más probabilidades de deprimirse o sentirse ansiosas durante el embarazo o en el período posparto.

El estrés, los cambios hormonales, algun trauma previo, la falta de apoyo y otras experiencias estresantes como el trauma del nacimiento o un bebé difícil también pueden aumentar su riesgo de experimentar un trastorno perinatal del estado de ánimo y ansiedad. Si tiene síntomas, hay ayuda disponible. Con tratamiento y apoyo, se sentirá mejor más rápidamente y podrá brindarle a su bebé el amor y la atención que todos los bebés necesitan para prosperar.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

- Hable con su proveedor de atención médica.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los estos tipos de trastornos.
- Hable con un terapeuta o consejero profesional.
- Encuentre un grupo de apoyo (en persona o en línea)
- Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que se pueden usar de manera segura durante el embarazo o la lactancia, si elige amamantar.
- Pida ayuda a sus amigos y familiares con el cuidado de los niños, las tareas del hogar y otras diligencias.
- Manténgase activa, descanse y coma saludable cuando sea posible.

**¡No te rindas! ¡Puede que necesite más de un intento para obtener la ayuda que necesita!**

**NO ESTAS SOLA. NO ES TU CULPA. CON AYUDA ESTARÁS BIEN.**

