

## ¿Qué es la NJPRSN?

Financiada por el Departamento de Salud de NJ (NJ Department of Health), la NJPRSN incluye cuatro organizaciones sin fines de lucro dedicadas a su bienestar emocional.

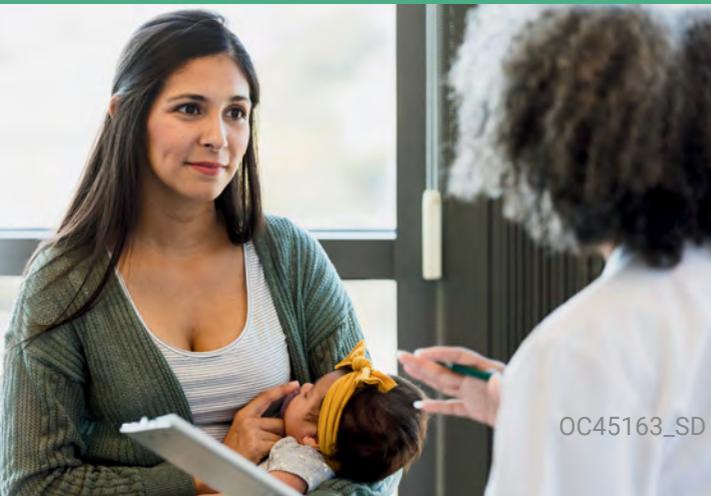
Nuestros servicios gratis incluyen:

- apoyo emocional a las personas embarazadas o en el posparto,
- asistencia a quienes sufren pérdidas perinatales y
- remisiones a recursos de salud mental (p. ej., servicios de consejería y grupos de apoyo).

Hay personal bilingüe e interpretación telefónica.

## Beneficiarios de la red NJPRSN

- Central Jersey Family Health Consortium
- My Kota Bear, Inc.
- Partnership for Maternal & Child Health of Northern NJ
- The Cooperative



OC45163\_SD

## CUÁNDO PONERSE EN CONTACTO

Si lleva más de dos semanas después del parto y no se siente usted misma, emocionalmente, es importante que hable con su médico o partera.

Pueden ofrecerle apoyo y ayudarla a empezar a sentirse usted misma de nuevo. No está sola, siempre hay ayuda disponible.

## RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL PERINATAL

### Líneas de ayuda de emergencia

- Línea de ayuda para suicidio y crisis: **988 (llamada/mensaje de texto)**
- Línea directa de salud mental materna: **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

### Ayuda no urgente

#### Línea de salud familiar de NJ:

1-800-328-3838

Lunes - Viernes

8:00 AM - 6:00 PM

Connecting NJ

[nj.gov/connectingnj](http://nj.gov/connectingnj)

#### Grupos de apoyo entre pares

Información en el siguiente código QR

Recursos adicionales e información de contacto de los beneficiarios:

[linktr.ee/NJPRSN](https://linktr.ee/NJPRSN)



Nuevo bebé = Nuevas emociones

## Red de Recursos y Apoyo Postparto de Nueva Jersey (NJPRSN)

La tristeza posparto y las señales de algo más serio

## Tristeza posparto vs. depresión posparto

Es frecuente que alrededor del 80% de las personas experimenten la "tristeza posparto" durante las dos primeras semanas tras el parto. Esto suele deberse a los cambios hormonales naturales de su cuerpo después del parto. Puede que se sienta:

- Triste o llorosa
- Ansiosa o abrumada
- Una mezcla de emociones

La buena noticia es que estos sentimientos suelen mejorar por sí solos en dos semanas.

### ¿Qué es la depresión posparto?

Si sigue sintiéndose triste o ansiosa después de dos semanas, podría estar sufriendo un trastorno perinatal del estado de ánimo y la ansiedad (PMAD). Las señales y los síntomas de los PMAD pueden variar de una persona a otra, y pueden incluir:

- Llanto excesivo
- Irritabilidad, ira o rabia
- Preocupación o ansiedad constantes
- Pérdida de interés por las cosas que antes disfrutaba

Si estos síntomas duran más de dos semanas o interfieren con su capacidad para disfrutar de la vida, es importante que busque ayuda de un profesional. Llame inmediatamente al 988 si tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a otros.



## Preguntas frecuentes

### ¿Cuánto tiempo estaré de posparto?

El período posparto dura un año después de dar a luz, pero los cambios emocionales y físicos pueden continuar durante más tiempo.

### ¿Puedo tener depresión o ansiedad durante el embarazo?

Sí, estas condiciones pueden producirse durante el embarazo y se denominan depresión y ansiedad perinatales. Es tan importante recibir ayuda durante el embarazo como después del parto.

### ¿Cuál es la diferencia entre la tristeza posparto y la depresión posparto?

La tristeza posparto es temporal y suele desaparecer en dos semanas. La depresión posparto dura más tiempo y puede afectar a su capacidad para funcionar o disfrutar de la vida.

### A veces me preocupa que le pase algo a mi bebé. ¿Es normal?

Un poco de preocupación es normal, pero si se vuelve abrumadora o constante, podría ser una señal de ansiedad posparto.

### ¿Puedo tener tanto depresión como ansiedad?

Yes, it is common to have symptoms of both at the same time.

### ¿Cuál es la diferencia entre depresión y ansiedad?

La depresión posparto implica sentimientos de tristeza, desesperanza o desconexión, mientras que la ansiedad posparto incluye preocupación excesiva, miedo o pensamientos acelerados.

### ¿Me estoy volviendo loca?

No, no lo está. Los PMAD son condiciones médicas reales. Con el apoyo adecuado, puede sentirse mejor.

### Mi pareja se siente muy triste. ¿Puede tener depresión posparto?

Sí, una de cada diez parejas puede sufrir depresión posparto. También necesitan buscar ayuda.

**Usted no está sola. Los PMAD son temporales y tratables. Con el apoyo adecuado, se sentirá mejor.**

