

¿Qué me pasa?

Siento que me

estoy enloqueciendo.

No soy la misma desde

¿Cuándo desaparecerán  
estos sentimientos?

Me debería sentir feliz,  
pero me siento triste.

**Si está embarazada o acaba de dar a luz y se siente deprimida, hay quienes le pueden ayudar.**

# **No está sola.**

**Entre los síntomas de la depresión están:**

- Llorar con frecuencia
- No poder dormir o dormir mucho
- No tener apetito o comer mucho
- Tener ansiedad o ataques de pánico
- Tener sentimientos de culpabilidad y de no servir para nada
- Sentirse abrumada o incapaz de hacer frente a la situación
- Sentirse irritable o enojada
- Preocuparse demasiado o no lo suficiente por su bebé
- Haber perdido el interés en las cosas que antes disfrutaba
- Tener pensamientos de lastimar al bebé o lastimarse usted misma

Si estos síntomas no desaparecen en unas dos semanas, debe comunicarse con su profesional de la salud o con un terapeuta profesional.

**Si cree que usted o alguna persona conocida está deprimida, llame al 1-800-522-5006 (TTY 1-800-655-1789) para solicitar ayuda y recibir información de manera confidencial.**