

## Apoyo para la salud mental materna

*Los desórdenes de estado de ánimo perinatal y ansiedad pueden presentarse en muchas maneras y pueden ocurrir durante cualquier tiempo desde la concepción hasta dos años después del nacimiento. Tristeza de postparto, un periodo de ajuste normal después de nacimiento típicamente dura de 2-3 semanas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas después del periodo de ajuste inicial o si empeoran, puede tener un desorden de estado de ánimo perinatal o de ansiedad. Una mujer puede experimentar algunos, pero no necesariamente todos estos síntomas. Si usted tiene o empieza a experimentar cualquiera de los siguientes síntomas, por favor considere hablar con su proveedor de cuidado de salud o busque ayuda para tratamiento:*

Profunda tristeza	Sentimientos de lastima, vergüenza o insuficiencia
Episodios de llanto	Cambios severos de humor
Desesperación	Apartamiento de familia y amigos
Preocupación excesiva	Confusión o desorientación
Irritabilidad intensa	Alucinaciones e ilusiones
Perdida de apetito	Paranoia
Incapacidad de dormir, incluso cuando él bebe duerme	Dificultad para vincular con él bebe
Fatiga abrumadora	Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé
Falta de alegría en la vida	Intentos de hacerse daño a sí mismo o al bebé

*Si cree que está sufriendo de un trastorno del estado de ánimo, no está sola. Los desórdenes de ánimo son común y tratable. Cuanto antes obtenga ayuda, mejor como el tratamiento puede ayudar a usted y a su bebe vivir vidas sanas y salvas. No espere para pedir ayuda como la intervención rápida puede ayudar a su bebe prosperar.*

### Apoyo, recursos y educacion

- Apoyo internacional postparto [[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)]: Grupos de apoyo en línea (para desordenes de ánimo, padres de NICU, dolor y perdida), educación, recursos y enlace a apoyo local para padres y familias.
- Salud mental materna [[maternalmentalhealth.org](http://maternalmentalhealth.org)]: Referencias, apoyo y educación para padres y familias.
- Alianza nacional a la salud mental [[www.nami.org](http://www.nami.org)]: Grupos de apoyo en línea o en persona, educación, recursos, y enlace a apoyo local para individuales sufriendo de la salud mental y sus familias.

### Assessment & Treatment

- Psychiatric Evaluation Center (PEC)      800-991-5272  
2151 College Avenue  
Bakersfield, CA 93305

PEC es un centro de evaluación que provee evaluación de crisis y servicios para adultos y niños que necesitan servicios urgentes de la salud mental. Abierto 24 horas al día, los 7 días de la semana.

- Kern County Mental Health ACCESS Center      661-868-8111 o 800-991-5272  
2151 College Avenue  
Bakersfield, CA 93305

ACCESS es un centro de admisión de salud mental. Facilita la vinculación a servicios especializados de salud mental. Abierto de lunes a viernes de 8am a 4pm. No se necesita cita.

\*Para seguro privado y otros seguro contacte su grupo de seguro para inquirir sobre proveedores de salud mental

### Lineas directas

- Línea directa de suicidio nacional: 800-273-TALK (8255)
- Kern County Mental Health línea directa de crisis: 661-868-8000 or 800-991-5272
- Apoyo postparto internacional: 800-944-4773 o por texto 503-894-9453 (English)/971-420-0294 (Español)
- Alianza nacional a la salud mental: 800-950-NAMI (6264) o mande texto "NAMI" al 741741

*Algún contenido obtenido de [postpartum.net](http://postpartum.net) y [maternalmentalhealth.org](http://maternalmentalhealth.org)*

[ADVENTISTHEALTH:INTERNAL]