

# ¿ESTÁS BIEN, MAMÁ?

#MomsMindMatters

1 de cada 7  
madres en  
Oklahoma  
experimentaran  
depresión o  
ansiedad  
posparto

Si está **embarazada** o es **madre de un recién nacido** y está experimentando sentimientos de tristeza fuertes, preocupación y cansancio, **no está sola.**

Para ayuda en Oklahoma llame o mande mensaje al:  
La Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna:  
1 (833) 943-5746 | 1 (833) 9-HELP4MOMS  
(#2 para español)



Para más información visite:  
<http://www.postpartum.net>  
Vea historias de Madres en OK usando el código QR



OKLAHOMA  
State Department  
of Health



Preparing  
for a  
Lifetime  
It's Everyone's Responsibility

## Si está actualmente embarazada o tiene un bebé menor de un año y...

- Se siente aturdida, desesperada, o culpable
- Esta menos interesada en el bebé, familia, o amigos
- Esta inusualmente enojada o irritada
- Tiene dificultad para concentrarse
- No está interesada en cosas que usualmente disfruta
- Está teniendo dificultad conectando con el bebé
- Siempre está preocupada de la seguridad del bebé
- Esta triste y/o llora por ninguna razón
- Está comiendo mucho o muy poco
- Durmiendo demasiado
- No está durmiendo lo suficiente (incluso cuando el bebé duerme)
- Está teniendo pensamientos de "que si..."
- Tiene pensamientos de lastimarse a usted o al bebé
- Está teniendo tensión muscular, dolor de estómago frecuente, aumento de la frecuencia cardiaca, u opresión en el pecho



La financiación fue posible gracias al Title V/MCH Block Grant Federal Perinatal Funds, número de concesión es , proveído por Maternal & Child Health Services, El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 1500 Copias fueron impresas por a un costo de \$. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma y están disponibles para bajar en documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. ] Emitido en octubre 2022



## PUEDE QUE TENGA DEPRESIÓN O ANSIEDAD POSPARTO

### Si conoce a alguien con estos síntomas:

- Asegúrela que no es su culpa
- Dígale que no está sola
- Ofrezca ayudarle a encontrar recursos
- Ofrezca ir al doctor con ella