



*A continuación,
sugerencias para la depression*

- Habla, canta y lee a tu bebé.
- Acurrúcate contra tu bebé, toca y abrázalo.
- Mímate. Haz algo especial para tí misma todos los días.
- Sonríele y haz caritas cómicas para tu bebé.
- Come por lo menos tres comidas saludables diariamente.
- Descansa mientras descansa tu bebé.
- Haz ejercicios. Saca a tu bebé a pasear.
- Busca lo gracioso de tu vida y de todo que te rodea, la tele y el periódico.
- Sepárate por momentos de tu bebé. Permite que otra persona te lo cuide por un ratito.
- Busca apoyo y expresa tus sentimientos positivos y negativos a una persona de confianza.

Sentirte un poco deprimida después del parto es común y generalmente se va dentro de dos semanas. Si tus síntomas perduran, consulta a tu proveedor de servicios de salud.



*A continuación,
sugerencias para la depression*

- Habla, canta y lee a tu bebé.
- Acurrúcate contra tu bebé, toca y abrázalo.
- Mímate. Haz algo especial para tí misma todos los días.
- Sonríele y haz caritas cómicas para tu bebé.
- Come por lo menos tres comidas saludables diariamente.
- Descansa mientras descansa tu bebé.
- Haz ejercicios. Saca a tu bebé a pasear.
- Busca lo gracioso de tu vida y de todo que te rodea, la tele y el periódico.
- Sepárate por momentos de tu bebé. Permite que otra persona te lo cuide por un ratito.
- Busca apoyo y expresa tus sentimientos positivos y negativos a una persona de confianza.

Sentirte un poco deprimida después del parto es común y generalmente se va dentro de dos semanas. Si tus síntomas perduran, consulta a tu proveedor de servicios de salud.