

Cuidado personal (Self-Care)

Por qué el cuidado personal es tan importante (Why Self-Care is Important)

Los primeros días y semanas después de que nace su bebé suelen estar llenos de emociones y sentimientos encontrados. El cuidado de su bebé, los cambios en el sueño y las emociones pueden afectar cómo se siente y su capacidad para lidiar con la situación.

Podría descubrir que: (You may find that you:)

- tiene sentimientos encontrados sobre ya no estar embarazada, la experiencia del nacimiento, su bebé o su rol de madre;
- tiene mucha energía o se siente muy cansada;
- tiene emociones que varían entre la felicidad y la tristeza;
- se siente diferente sobre cómo se ve y los cambios que ha sufrido su cuerpo.

Cuidarse, mental y físicamente, es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted. Puede reducir el estrés y darle la energía que necesita para lidiar con los cambios, resolver problemas y controlar sus sentimientos y emociones, y así mejorar su salud mental.

Intente aplicar estos consejos de cuidado personal: (Try practicing these self-care tips:)

- Beba muchos líquidos, coma de manera regular y siga la Guía de alimentos de Canadá (Canada's Food Guide).
- Lleve una vida activa. Incluso una caminata corta puede impulsar su energía y mejorar su estado de ánimo.
- Pida ayuda y acéptela cuando otras personas se la ofrezcan.
- Hable de sus sentimientos con otra persona que esté dispuesta a escucharla sin juzgar y que pueda ofrecerle apoyo.
- Hágase un tiempo para usted misma, aunque sea tan solo por períodos cortos, para poder sentirse renovada.
- Tome una siesta o descanse cuando su bebé duerma.

Sea amable consigo misma: cuidar a un bebé es mucho trabajo. (Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

Si se encuentra en una situación difícil, no está sola. (If you are struggling, you are not alone.)

¿Tiene preguntas o necesita ayuda? (Questions or Need Help?)

1. Consulte a su proveedor de atención médica.
2. Llame a Health Link al **811** o a Mental Health Helpline (Línea de Ayuda para la Salud Mental) al **1.877.303.2642** para pedir apoyo e información.

Para obtener información sobre la depresión posparto, visite www.ahs.ca/ppd.

Para obtener información sobre la salud mental posparto y el cuidado personal, visite Healthy Parents, Healthy Children, www.healthyparentshealthychildren.ca