



Mira el video

## Cómo lidiar con sus emociones después del parto



### Descripción general

Después de dar a luz, usted puede experimentar una serie de emociones. Es posible que tenga momentos de gran alegría y otros de mucha tristeza. Puede sentirse ansiosa. Puede sentirse exhausta y abrumada. Estas son emociones normales. Hablemos de algunas cosas que pueden ayudar a manejarlas.

### Lo básico

En primer lugar, tenga en cuenta de que su salud física tiene un impacto sobre sus emociones. Así que no se olvide de cuidar lo básico. Dele prioridad al sueño. Trate de dormir una siesta cuando el bebé duerme. Coma alimentos saludables y beba mucha agua. Y si su médico lo aprueba, salga a caminar.

### Hágase un tiempo para usted

A continuación, hágase un tiempo para usted. Tómese un descanso cuando lo necesite. Interactúe con otros adultos. Converse con un amigo de confianza sobre cómo se siente. Quizá se sorprenda de cuánto le ayudará esto a retomar fuerzas.

### Deje a un lado el sentimiento de culpa

Y, por último, deje a un lado cualquier sentimiento de culpa que pudiera sentir. Tenemos tendencia a compararnos con otros padres. Eso puede causar estrés y sentimientos de fracaso. Pero recuerde que la crianza de los hijos es una experiencia diferente para cada persona. Por lo tanto, descubra lo que es correcto para usted y su bebé, y no se empeñe en cumplir expectativas poco realistas.

### Conclusión

Si han pasado algunas semanas desde que dio a luz y se enfrenta con sentimientos de tristeza, es posible que esté experimentando depresión posparto. Este es un problema grave. Dígaselo a su doctor para poder recibir la atención que necesita.