

Más allá de la tristeza

Los problemas de salud mental materna tienen tratamiento.

Aquí te explicamos cómo obtener ayuda.

Paso 1

Cuéntaselo a una persona de confianza. Un amigo. Un familiar. Un médico.

No tienes que hacerlo sola.

Paso 2

Decidan juntos el siguiente paso.

Quizás buscar más información en línea o programar una cita para hablar con alguien.

Paso 3

Descubre qué opciones de ayuda existen.

Hablar con alguien regularmente. Medicamentos que ayuden a tu cerebro a recuperar el equilibrio. O ambas cosas. No hay una forma incorrecta de sentirse mejor.

Paso 4

La mayoría de las personas empiezan a sentirse mejor con apoyo.

No te sentirás así para siempre.

Puedes superar la tristeza.

Pedir ayuda es lo más importante que puedes hacer.

vdh.virginia.gov/beyond-the-blues

VDH DEPARTAMENTO DE SALUD DE VIRGINIA

DBHDS Virginia Department of Behavioral Health and Developmental Services