

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