

Te enseñaron a ser *fuerte*.

A aguantar. A poner a los demás primero.

Pero algo cambió.

El *cansancio* es profundo.

La rabia aparece sin razón aparente.

Un peso desconocido invade tu cuerpo  
y no se va.

Dejas de hacer las pequeñas cosas  
que antes disfrutabas. Y te quedas en  
*silencio*.

Esto no es solo una etapa.  
Esto no es *debilidad*.

Cualquier mujer puede  
experimentar estos síntomas  
antes, durante y después del  
embarazo. Es más *tratable* de lo que  
piensas. No estás *sola*.

Pedir ayuda es lo más *valiente*  
que puedes hacer.  
Se puede *salir adelante*.

Hay vida más allá de la  
tristeza posparto.

**VDH** DEPARTAMENTO  
DE SALUD DE  
VIRGINIA

**DBHDS**   
Virginia Department of Behavioral Health  
and Developmental Services

Obtén ayuda para la depresión posparto  
y problemas de salud mental materna,  
para ti o para algún ser querido en  
[vdh.virginia.gov/beyond-the-blues](http://vdh.virginia.gov/beyond-the-blues)

