



SALUD MENTAL EN EL POSTPARTO

ALGUNAS RECOMENDACIONES



Actividad física, el ejercicio físico cambia la neuroquímica de nuestro cerebro

- Realiza ejercicios de rehabilitación que te permitan sentirte mejor físicamente. 10 min al día.
- Ejercicio ligero (caminata, estiramientos), 20 min al día 5 días por semana: reduce depresión, ansiedad, insomnio.

Alimentación

- Nutrición adecuada a esta etapa (dá click para descargar la guía de nutrición)



Sueño

- Si despiertas en las noches, no tomes el celular para poder conciliar de nuevo el sueño. Evita prender las luces blancas, usa luz amarilla o naranja en baja intensidad.
- Si tienes menos de 7 horas de sueño nocturnas es normal que estés irritable, sé compasiva contigo misma. Evita actividades de mucha energía.



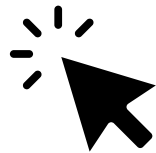
Ansiedad y preocupaciones

Ejercicio práctico:

1. Escribe una situación que te provoque ansiedad.
2. Haz una pequeña lista de maneras de interpretar aquello de manera diferente.
3. La siguiente vez saca la lista y cambia la interpretación. Repite estos cambios lo más que puedas.

Meditación 5 min es suficiente

- Da click para estas meditaciones:
 - [Sanando postparto](#)
 - [Ansiedad en postparto](#)
 - [Aceptación](#)
 - [Afirmaciones positivas](#)



Pensamientos intrusivos:

Cuando tengas pensamientos negativos, lleva tu mano a la frente y di “alto” reemplaza ese pensamiento por algo positivo. Mientras más lo practiques, más será en automático.

Actividad placentera: elige una actividad que puedas realizar en periodos cortos e interrumpirlos, y que te genere placer. Esto lo podrás hacer aunque tengas 10 min libre. Ej. Un libro, música, colorear, etc.

Social

- Busca una “tribu” otras madres a las que puedas recurrir.
- Identifica tu “red de apoyo” en quienes puedas apoyarte para emergencias.
- Limita tu interacción en redes sociales al día.
- Establece horario para responder tus mensajes, el resto no sientas culpa ni obligación de atender a otros.