



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Después que el bebé llega a casa:

entendiendo lo que es la tristeza posparto

Las primeras semanas con un bebé recién nacido pueden sentirse como un torbellino. En un momento siente amor y, al siguiente, puede que esté llorando. **Si su estado de ánimo parece estar por todos lados, no está sola.** La mayoría de los padres nuevos pasan por esto.

Los médicos lo llaman "baby blues" (tristeza posparto). Aproximadamente 4 de cada 5 padres primerizos lo sienten. La tristeza posparto no es señal que algo pasa con usted. No es su culpa.

Cuándo aparece la tristeza posparto

La tristeza generalmente comienza unos días después del parto. Puede durar una o dos semanas. Luego desaparece sola.

Puede que llore sin saber por qué. Puede que se sienta irritable o mucha preocupación. Puede sentirse cerca a su bebé en un momento y distante al siguiente. Todo esto es normal.

Por qué es que se podría estar sintiendo así

Su cuerpo acaba de hacer algo extraordinario. Ahora está volviendo a la normalidad. La bajada de hormonas puede afectar su estado de ánimo. Y a esto se pueden sumar otros factores, como:

- La falta de sueño, noche tras noche
- La preocupación por ser buenos padres
- Saltarse las comidas o comer muy poco
- Una rutina diaria que es completamente nueva

Pasos pequeños que ayudan

La tristeza suele pasar por sí sola. Pero hay algunas cosas pequeñas que pueden hacer que los días se sientan más ligeros:

- Duerma cuando su bebé duerma. Los platos pueden esperar.
- Díglele sí a la ayuda. Si alguien ofrece su ayuda, pídale que haga algo concreto: prepararle una comida caliente, lavarle la ropa o cuidar al bebé durante una hora para que puedas bañarte.
- Tómese unos minutos para sí mismo. Un paseo corto, una tazita de té en paz o una llamada con un amigo.
- Encuentre a su gente. Personas con quien se identifica, como otros padres nuevos quienes entienden y saben cómo es. Un grupo de padres nuevos, ya sea en línea o en persona, podría levantar el ánimo.
- Cuídese. Las comidas sencillas y un poco de aire fresco ayuda arto.



Las parejas también lo sienten

Su pareja también puede sentir bajas tras la llegada del bebé a la familia. Aproximadamente 1 de cada 10 parejas lo sienten. Pueden cerrarse emocionalmente, irritarse más o tener dificultad para dormir. Esto puede ocurrir en los primeros meses o hasta el primer cumpleaños de su bebé.

Cuándo llamar al médico

Si la tristeza continúa por más de dos semanas, por favor busque ayuda. Lo que siente puede ser ansiedad y depresión posparto. Esto es real, tiene tratamiento y no es su culpa.

Llame a su médico si:

- ▶ Todavía se siente triste después de dos semanas
- ▶ Se siente peor, no mejor, con el paso del tiempo
- ▶ No puede hacer las cosas básicas del día a día
- ▶ Se siente distante de su bebé o con miedo de cuidarlo
- ▶ Tiene algún pensamiento de hacerse daño a so mismo o a su bebé

En caso de crisis, llama o envía un mensaje al 988. Si siente que usted o su bebé están en peligro, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Unas últimas palabras

Lo que está sintiendo no lo convierte en mal padre o madre. Lo convierte en uno humano. La ayuda existe, y funciona. Cuidarse a sí mismo es parte de cuidar a su bebé.

Hable con su médico o con el médico de su bebé sobre cómo se siente. También puede llamar a Postpartum Support International al 1-800-944-4773.

Envíe **SPARKS** al 274 448

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.