

CÓMO CUIDARSE USTEDES MISMOS CUANDO SU BEBÉ ESTÁ ENFERMO O EN EL HOSPITAL



Estimados padres y cuidadores:

Tener un bebé o un niño pequeño enfermo o en el hospital puede ser una situación aterradora y movilizante. Es posible que se sientan tristes, preocupados o inseguros. Sepan que no están solos. Nuestro **equipo de Early Connections** está aquí para ayudarlos. Queremos que se sientan cuidados en todo momento.

Este folleto ofrece:

- Información sobre sentimientos frecuentes cuando su bebé está enfermo
- Consejos para ayudarlos a transitar estas emociones
- Recomendaciones para ayudarlos a encontrar un terapeuta para ustedes
- Grupos de apoyo a los que pueden sumarse (presencialmente o en línea)
- Otras herramientas y recursos útiles

Esperamos que esta información les sirva de ayuda en estos momentos.



Sentimientos frecuentes que pueden tener los padres

Cuando el bebé está muy enfermo o atraviesa dificultades, ustedes pueden sentir emociones muy intensas. Estos sentimientos pueden afectar tanto el cuerpo como la mente de ustedes. Pueden dificultar el cuidado de ustedes mismos, la posibilidad de disfrutar del tiempo compartido con su bebé o formar un vínculo cercano con el bebé. Si se sienten muy tristes o estresados, la información de este folleto puede ayudarlos.

Sensación de miedo y preocupación

Al igual que muchos padres, es posible que sientan miedo o preocupación cuando su bebé está enfermo. Es probable que piensen constantemente en la seguridad del bebé, que les cueste dormir o que se sientan nerviosos todo el tiempo. Puede resultar difícil pensar en otra cosa. Esta es una reacción normal.

Sensación de estrés o agobio

Las situaciones atemorizantes que enfrenta su bebé pueden ser abrumadoras, difíciles de sobrellevar. Esto puede hacer que tengan pesadillas, dificultad para dormir o comer, que se sientan nerviosos o aturdidos o que no dejen de pensar una y otra vez en los momentos difíciles que atraviesan.

Sensación de tristeza y soledad

La tristeza y el desconsuelo también son sentimientos habituales cuando su bebé o niño pequeño está enfermo. Es posible que se sientan muy tristes, solos, culpables o enojados por lo que están pasando su hijo y su familia. Pero a veces, esta tristeza se puede convertir en depresión. Si tienen depresión, es posible que se sientan muy cansados, sin esperanzas o que dejen de disfrutar de todo aquello que solía gustarles. Tal vez se produzcan cambios en el apetito, como no querer comer o deseos de comer de más, y tener dificultades para concentrarse. Es posible que se alejen de los demás porque sienten que nadie los entiende. Estos sentimientos pueden dificultar la posibilidad de pedir ayuda.

Recuerden, no están solos. Cuentan con ayuda y apoyo a su disposición. Recurrir a alguien puede hacer que este momento sea más fácil de sobrellevar.



Sus necesidades son importantes

- **Su descanso es importante.** No dormir lo suficiente hace que sea más difícil mantener la calma, pensar con claridad y tener una actitud positiva. Dormir es una de las mejores maneras de ayudar a la mente y al cuerpo. Aunque puede ser difícil dormir, intenten descansar siempre que puedan. Esto también puede incluir siestas.
- **Pidan ayuda.** Cuando se sientan cansados o estresados, no intenten hacerlo todo solos. Dejen que otras personas los ayuden con las tareas domésticas, las comidas o el cuidado del bebé. Si nadie se ofrece, pídanles ayuda. A veces la gente quiere ayudar, pero no sabe cómo.
- **Coman alimentos saludables.** El cuerpo y el cerebro necesitan una buena alimentación para obtener energía. Traten de comer comidas sencillas y saludables. Si pueden, planifiquen con anticipación, compren alimentos fáciles de preparar o pidan a familiares y amigos que traigan comida.
- **Manténganse conectados.** Hablar con otras personas en las que confían puede hacerlos sentir menos solos. También puede ayudarlos sumarse a un grupo de apoyo.
- **Muevan el cuerpo con suavidad.** El ejercicio hace que el cerebro emita señales de bienestar. Un simple paseo al aire libre puede levantarles el ánimo, ayudarlos a despejarse y también a calmar al bebé.

Recurrir a un terapeuta

Hablar con un terapeuta puede ayudar si se sienten tristes, asustados o abrumados, con una carga demasiado pesada para afrontar. El terapeuta entiende por lo que están pasando. Hablen con su médico sobre este tema. Puede recomendarles un terapeuta para derivarlos.

Cómo obtener ayuda si tienen Medi-Cal

Para acceder a la asistencia de salud mental (evaluaciones, terapia, medicamentos y más) en el condado de Los Angeles, llame a la línea de ayuda ACCESS, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al: **(800) 854-7771**

Cómo obtener ayuda si tienen un seguro privado

www.psychologytoday.com es un sitio web donde pueden buscar terapeutas.

Aquí les explicamos cómo hacerlo:

- Escriban su código postal para encontrar un terapeuta cerca de ustedes
- Hagan clic en “All Filters” (todos los filtros) para seleccionar los aspectos que pueden ser importantes para ustedes.
Por ejemplo:
 - Elijan una especialidad: busquen “Pregnancy, Prenatal, Postpartum” (embarazo, servicios prenatales y posparto)
 - Seleccionen su seguro: si quieren usarlo
 - Si no tienen seguro o no quieren usarlo:
 - Elijan “Sliding Scale” (escala móvil), los conectará con un terapeuta que podría ofrecerles una reducción de los honorarios si no pueden pagar la tarifa completa.
 - Precio: para buscar el costo por hora
 - Idioma
 - Presencial o en línea
- Contáctelos: les pueden enviar un mensaje o llamarlos para hacer preguntas o programar una visita

También puede llamar a su seguro directamente para pedir una derivación en su zona. Asegúrense de comunicarles que desean un profesional que se especialice en “Posparto”.



Preguntas para hacerle al terapeuta

Antes de empezar, puede hacerle algunas preguntas al terapeuta:

- ¿Ha ayudado a otras personas después del embarazo?
- ¿Cómo trata la ansiedad o la tristeza?
- ¿Ha trabajado con familias que han tenido un bebé hospitalizado?
- ¿Los familiares se pueden sumar a algunas de las sesiones?
- ¿Qué formación o certificaciones profesionales tiene?
- ¿Acepta nuestro seguro?

A veces lleva tiempo encontrar el terapeuta adecuado para uno. La primera consulta es una buena oportunidad para que ustedes y el terapeuta se conozcan y comprueben si es la opción adecuada. Si sienten que no es el terapeuta adecuado pueden probar con otro.

Medicamentos para sentirse mejor

A veces, los padres se sienten muy tristes, preocupados o tienen pesadillas o no pueden dejar de pensar en recuerdos del pasado que los atormentan. Estas sensaciones pueden ser tan intensas que les puede resultar difícil ir al hospital, cuidarse a ellos mismos o sentirse cerca del bebé. Algunos padres incluso pueden empezar a pensar que su bebé estaría mejor sin ellos o que no quieren seguir viviendo.

Si alguna vez se sienten así, es muy importante que hablen con un médico o un profesional de enfermería. Los medicamentos para la depresión o la ansiedad pueden ayudar. Estos medicamentos pueden ayudarlos a dormir mejor, a sentirse más tranquilos y esperanzados y a disfrutar nuevamente de su bebé. También pueden reducir o hacer que desaparezcan los pensamientos atemorizantes o desesperanzadores.

No tienen que pasar por esto solos. La ayuda y el tratamiento pueden mejorar la situación.

Otros sitios web y números de teléfono útiles

A continuación, encontrarán más sitios web y números de teléfono que pueden ayudarlos a encontrar el apoyo que necesitan:



Maternal Mental Health Now

Ofrece diversos recursos para ayudarla durante o después del embarazo.

Sitio web: <https://maternalmentalhealthnow.org/parents-families/>



Postpartum Support International (PSI)

Ayuda a las personas a encontrar ayuda para la depresión, la ansiedad y otras dificultades durante y después del embarazo

Idiomas: Ofrece grupos de apoyo virtuales en inglés y español

Horario: 5 a.m. — 8 p.m. PST

Teléfono: 1-800-944-4773 (mensaje de texto o llamada)

Sitio web: postpartum.net

Maternal Mental Health Peer Support Line

Idiomas: inglés y español | **Horario:** 9 a.m. — 5 p.m. PST

Teléfono: 888-823-SANA o (888-823-7262)



Línea nacional de ayuda para salud mental materna

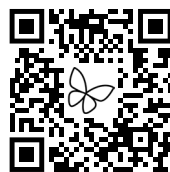
Ayuda a conectar a las personas con grupos de apoyo locales para obtener apoyo durante o después del embarazo.

Idiomas: inglés y español

Horario: las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Teléfono: 1-833-TLC-MAMA o 800-852-6262 (mensaje de texto o llamada)

Sitio web: [HRSA Mental & Child Health](http://HRSA.Mental&ChildHealth)



UCLA Perinatal Intensive Outpatient Program (IOP)

Para personas que necesitan más ayuda durante o después del embarazo. Ofrece terapia y apoyo.

Correo electrónico: MMHResnick@mednet.ucla.edu

Teléfono: 310-825-4138

Sitio web: [Perinatal Intensive Outpatient Program \(IOP\)](http://PerinatalIntensiveOutpatientProgram.IOP)

Apoyo para padres de bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU)

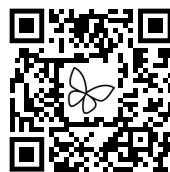


Hand to Hold

Apoyo antes, durante y después de una hospitalización. (Se ofrecen grupos de apoyo virtuales).

Teléfono: 855-424-6428

Sitio web: <https://handtohold.org/nicu-family-support/>



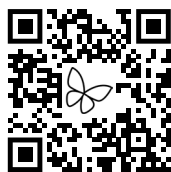
Mighty Little Giants

Ofrece grupos de apoyo y kit de cuidados para padres de bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU).

Correo electrónico: info@MightyLittleGiants.org

Teléfono: 213-590-4859

Sitio web: mightylittlegiants.org

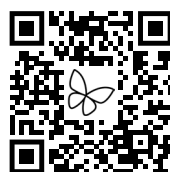


March of Dimes

Cuenta con información, herramientas y ayuda para las familias de bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU).

Sitio web: marchofdimes.org

[Coping with stress in the NICU](#) • [Baby blues after pregnancy](#) • [Postpartum depression](#)



National Network of NICU Psychologists

Sitio web: [NICU Mental Health Roadmap | NICU to Home](http://NICUMentalHealthRoadmap.NICUtoHome)

Apoyo en situaciones de crisis

Seguridad (si necesitan que la policía vaya urgente a la casa de ustedes): 911 | **Línea nacional de prevención del suicidio** (para hablar o mandar mensaje de texto): 988

Servicio ACCESS del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (para enviar un equipo móvil de intervención en caso de crisis a donde ustedes se encuentran ese mismo día): 800-854-7771

Línea de ayuda por mensaje de texto en caso de crisis: Envíen el texto HOME al 741741



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA.