

SALUD MENTAL PERINATAL



Grupo de Trabajo de Salud Mental Perinatal de Puerto Rico (GTSMP)

El GTSMP es una iniciativa de la Sección Madres, Niños y Adolescentes del Departamento de Salud de Puerto Rico. Comenzó en mayo de 2023 como parte de las actividades de conmemoración del Día de la Concienciación sobre la Salud Mental Perinatal, decretado por la Ley 6 del 2022 y la Ley 101-2023. El GTSMP responde a la necesidad urgente de abordar los trastornos de salud mental durante la gestación y el posparto y sus efectos sobre la salud y bienestar de la población materno infantil.

MISIÓN

Identificar, evaluar y tomar acción colectiva para mejorar las políticas, sistemas y recursos que proveen servicios de salud mental a la población y sus familiares.

VISIÓN

Una comunidad que reconozca como prioridad la salud mental perinatal y garantice servicios accesibles, integrales y de calidad.

PROVEEDOR DE SALUD:

Su rol es esencial en el bienestar emocional de las familias.

Hable con sus pacientes sobre la salud mental perinatal

Utilice los recursos educativos que hemos preparado para usted.

Refiera a sus pacientes a servicios de salud mental perinatal

Visite y comparta el **Directorio interactivo** para obtener información sobre proveedores.

SALUD MENTAL PERINATAL

La salud mental perinatal es el estado de bienestar físico, social y emocional antes, durante y después del embarazo. La gestación y el tiempo después del parto traen muchas emociones y retos en tu vida según te adaptes a tu nueva realidad.

Cuida tu salud emocional:

- Habla con alguien acerca de cómo te sientes.
- Descansa siempre que puedas.
- Come saludable.
- Toma agua.
- Realiza actividad física.
- Evita la cafeína y bebidas azucaradas.
- Evita el alcohol, fumar o vapear, cannabis y otras drogas.
- Comparte con personas que te hacen sentir bien.

No dudes en buscar ayuda si te sientes:

- Triste y con ganas de llorar la mayor parte del tiempo.
- Con dificultad para dormir.
- Con cambios en el apetito.
- Fuera de control.
- Con miedo la mayor parte del tiempo.
- Sin deseos de hacer lo que antes disfrutabas.
- Culpable.
- Preocupado o nervioso la mayor parte del tiempo.

Llama a tu proveedor de cuidado de salud.

Pareja, familiar o acompañante:

¿Qué puedes hacer para apoyarla?

- Escúchala.
- Recuérdale que necesita descansar.
- Acompáñala a las visitas médicas.
- Cuidate para poder apoyarla.
- Participa en las tareas del hogar y del cuidado de bebé.
- Compartan caminando al aire libre.

RECURSOS DISPONIBLES QUE TE PUEDEN AYUDAR A SENTIRTE MEJOR:

Línea PAS
Marca 9-8-8 para hablar o visita lineapas.asismca.pr.gov para textear (disponible 24/7)

Línea 1-833-TLC-MAMA
1-833-852-8283 para hablar o textear inglés y español (disponible 24/7)

Directorio Interactivo Servicios de Salud Mental Perinatal
Visita la página web: salud.pr.gov/mental_perinatal

Directorio de Servicios de Salud Mental Perinatal

Map data © OpenStreetMap contributors, Microsoft, Facebook. Powered by Esri

Creado por el Instituto de Estadísticas de Puerto Rico en colaboración con el Grupo de Trabajo de Salud Mental Perinatal, Sección Madres, Niños y Adolescentes del Departamento de Salud de Puerto Rico. Para más información puede escribir a marianela.rodriguez@salud.pr.gov

Al pulsar el pin encontrará información sobre el método de pago, contacto y modalidad de servicio (presencial y virtual) de cada proveedor.

Visite la página web del GTSMP



salud.pr.gov/mental_perinatal