

# SALUD MENTAL PERINATAL

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL PERINATAL PATERNA?

Es el estado de bienestar físico, social y emocional del padre antes, durante y después del embarazo. La gestación y el tiempo después del parto traen muchas emociones y retos en tu vida según te adaptas a tu nueva realidad. En las paternidades no se trata solo de "ayudar", sino de reconocer que los hombres también sienten, se adaptan y necesitan apoyo durante el embarazo y la llegada de bebé.



## SEÑALES DE ALERTA: BUSCA AYUDA SI...

- Te sientes triste, vacío o sin energía la mayor parte del tiempo.
- Has perdido el interés en actividades que antes disfrutabas.
- Te irritas fácilmente o te sientes "fuera de control".
- Te cuesta conectar emocionalmente con tu bebé o tu pareja.
- Evitas hablar de tus emociones o te aíslas.
- Tienes pensamientos de desesperanza o que la familia estaría mejor sin ti.

## CUIDA TU SALUD EMOCIONAL

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Duerme y descansa siempre que puedas.
- Aliméntate bien y mantente hidratado.
- Muévete: sal a caminar, haz ejercicio o respira al aire libre.
- Reduce el consumo de alcohol, café, tabaco y otras sustancias.
- Evita el aislamiento: comparte con otras personas o grupos de apoyo.
- Reconoce tus límites: pedir ayuda es una forma de cuidar a tu familia.

## RECURSOS DISPONIBLES

### Línea PAS

Marca **9-8-8** para hablar o visita [lineapas.assmca.pr.gov](http://lineapas.assmca.pr.gov) para textear (disponible 24/7)

### Línea de Ayuda PSI

Llama al **1-800-944-4773** o visita [es.postpartum.net/get-help/help-for-dads/](http://es.postpartum.net/get-help/help-for-dads/)

### Directorio Interactivo

**Servicios de Salud Mental Perinatal**  
Visita la página web:  
[salud.pr.gov/mental\\_perinatal](http://salud.pr.gov/mental_perinatal)

## CÓMO APOYAR A TU PAREJA Y FORTALECER EL VÍNCULO

- Acompaña a tu pareja a las visitas médicas y participa en la toma de decisiones.
- Comparte las tareas del hogar y del cuidado de bebé.
- Escucha sin juzgar; a veces tu presencia vale más que las palabras.
- Pregunta qué necesita, pero también expresa cómo te sientes.
- Cuídate para poder cuidar: el bienestar del padre también es bienestar familiar.

## ¿POR QUÉ INTEGRAR LA SALUD MENTAL PATERNA?

- Se estima que 1 de cada 10 padres experimentan síntomas de depresión o ansiedad durante el periodo perinatal.
- Los padres con pareja afectada por depresión posparto tienen tres veces más riesgo de presentar síntomas emocionales.
- Los programas que incluyen activamente a los padres reducen el estrés familiar y mejoran el desarrollo de bebé.

## MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

Sección Madres, Niños y Adolescentes  
787-765-2929 Ext. 4550

Caderamen  
939-296-9571



**CADERAMEN**  
Autocuidado y Apoyo a Procesos Reproductivos  
[acceso] **Se PARE EHP**



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO