

# SALUD MENTAL PERINATAL

## RECOMENDACIONES AL RECIBIR UN DIAGNÓSTICO MÉDICO

Recibir la noticia de una condición o complicación médica durante el embarazo, parto o posparto puede impactar tu estado emocional. Implica considerar aspectos que quizás antes no habías contemplado, incluyendo:



- Incertidumbre sobre el desarrollo del feto.
- Toma de decisiones difíciles.
- Cambios en las expectativas sobre el embarazo y la crianza.
- Mayor número de citas médicas, estudios y procedimientos.
- Dificultades económicas.
- Falta de acceso a especialistas y servicios de salud adecuados.

La noticia puede traer diversas emociones, incluyendo tristeza, ansiedad, estrés, culpa, desesperanza o duelo. Permítete sentir tus emociones y utiliza estrategias que te ayuden a navegarlas y manejarlas.



- Identifica tu sistema de apoyo para tomar decisiones y navegar los próximos pasos a seguir.
- Repasa la información provista por tu médico.
- Busca más información, utilizando páginas web que terminen en .gov, .edu y .org.
- Anota tus preguntas e inquietudes antes de tu próxima visita al médico.
- Utiliza los recursos de información y apoyo emocional disponibles para ti.



## 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 1-833-TLC-MAMA

1-833-852-6262 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](http://salud.pr.gov/mental_perinatal)

#### MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

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

Sección Niños con Necesidades Médicas Especiales  
787-765-2929 Ext. 4587