SALUD MENTAL **PERINATAL**

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

GTSMP
GRUPO DE TRABAJO DE SALUD MENTAL PERINATAL



¿CÓMO HABLAR DE LA SALUD MENTAL PERINATAL?

Como proveedor/a de salud, tiene un rol clave en la identificación temprana, intervención y acompañamiento de personas en la etapa perinatal que presenten cambios en el estado de ánimo que ameriten atención.

- Normalice el hablar de las emociones y las diversas experiencias relacionadas a esta etapa: "*Dado lo común de los síntomas de depresión y ansiedad durante el embarazo y posparto, hablamos de la salud mental con todas las madres y padres en esta etapa.*"
- Inicie conversaciones relacionadas a su observación y abra el diálogo: "*He notado que te ves un poco preocupada/o hoy, ¿quieres hablar de cómo te sientes*?"
- Déjele saber que aunque el embarazo y el posparto presentan cambios de animo debido a las hormonas (en madres y padres), cualquier síntoma que persista por más de dos semanas amerita una evaluación por profesionales especializados en salud mental perinatal.
- Oriente y pregunte rutinariamente:
  ¿Cómo le va en este embarazo?
  ¿Cómo se siente en el posparto?
  ¿Con qué apoyo cuenta durante esta etapa?
- Recuérdele que la salud mental es tan importante como la salud física, especialmente en este periodo.
- Ofrezca recursos de apoyo como los que se encuentran en la página web del GTSMP.
- Siempre que esten disponibles, incluya a la pareja y/o familiares en la visita. Edúqueles sobre los cambios comunes en esta etapa, el impacto emocional y cómo brindar o buscar apoyo.



Línea PAS
Marca **9-8-8** para hablar o visita
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

MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:
Sección Madres, Niños y Adolescentes
787-765-2929 Ext. 4550

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO