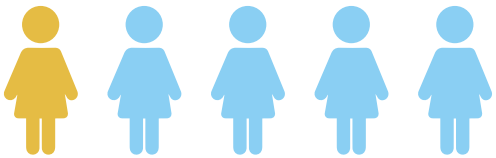
SALUD MENTAL PERINATAL

GTSMP
GRUPO DE TRABAJO DE SALUD MENTAL PERINATAL

¿Qué es la ansiedad perinatal?

Son síntomas que ocurren durante el embarazo y hasta un año posparto que pueden estar relacionados a su salud, a la experiencia del parto o a la salud de bebé. Estos incluyen: preocupación, miedo, y sensaciones físicas como temblor, sudoración, aceleración cardiaca, o dolores.



1 DE CADA 5 MUJERES PUEDE EXPERIMENTAR SÍNTOMAS DE ANSIEDAD DURANTE EL EMBARAZO O POSPARTO.



No dudes en buscar ayuda si te sientes:



- Nerviosa
- Cansada y no logras recuperar el ánimo
- Preocupada y estos pensamientos interrumpen tu diario
- Indecisa
- Inquieta la mayor parte del día

Intenta esta técnia de respiración:



- Inhala durante 4 segundos
- Aguanta durante 7 segundos
- Exhala durante 8 segundos
- Repite hasta sentirte más calmada

Pareja, familiar o acompañante:

¿Qué puedes hacer para apoyarla?



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

Recursos disponibles

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