

# 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 adaptas 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.
- Preocupada o nerviosa 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.
- Cuídate 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.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)