



# VCU

Virginia Commonwealth University  
VCU Scholars Compass

---

School of Nursing Publications

School of Nursing

---

2023

## PMH Connect, Español\_Full Color

Sara W. Moyer

*Virginia Commonwealth University, moyersw@vcu.edu*

Patricia Kinser

*Virginia Commonwealth University*

Follow this and additional works at: [https://scholarscompass.vcu.edu/nursing\\_pubs](https://scholarscompass.vcu.edu/nursing_pubs)



Part of the [Nursing Commons](#)

---

Downloaded from

[https://scholarscompass.vcu.edu/nursing\\_pubs/26](https://scholarscompass.vcu.edu/nursing_pubs/26)

This Article is brought to you for free and open access by the School of Nursing at VCU Scholars Compass. It has been accepted for inclusion in School of Nursing Publications by an authorized administrator of VCU Scholars Compass. For more information, please contact [libcompass@vcu.edu](mailto:libcompass@vcu.edu).

## Salud Mental Perinatal (PMH, por sus siglas en inglés):

salud y bienestar emocional durante la preconcepción/planificación, embarazo, posparto y crianza.



**Más información y recursos**

[PMHconnect.org](http://PMHconnect.org)

Conéctese con contenido en línea, podcasts, sitios web y más: **disponible según sus términos, en cualquier momento.**

- Además de **depresión**, los síntomas de la salud mental perinatal pueden incluir una variedad de sentimientos y emociones en relación con **el estrés, el estado de ánimo, la ansiedad, la depresión, ira, pensamientos aterradoros o intrusivos, agobio, irritabilidad y mucho más.**
- **1 de cada 5** personas experimentan estos síntomas, usted no está sola.
- Además de después del **posparto**, estos síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y el primer año después del nacimiento o después.
- Las **experiencias** como la pérdida, experiencias de parto, experiencias de falta de respeto/discriminación/racismo o unidad de cuidados intensivos neonatales pueden aumentar la probabilidad de presentar síntomas.
- **No necesita un diagnóstico o una calificación determinada para cuidado y apoyo:** haga clic en los enlaces a continuación para conectarse con alguien.
- A veces, los síntomas pueden ser difíciles de reconocer en nosotros mismos, si se **siente "rara" o "diferente de lo normal"**, hable con alguien.

### APOYO Y RECURSOS GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

#### Línea Directa Nacional para la Salud Mental Maternal\*



**Llame o envíe un mensaje de texto:**  
**1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**



Conéctese con un consejero profesional para recibir apoyo y comprensión de inmediato, **disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana**

*\*disponible para usted o sus seres queridos*

#### Línea Directa para Postpartum Support International



**Llame: 1-800-944-4773**



**Envíe un mensaje de texto: 971-203-7773**

Voluntarios capacitados la escucharán, responderán preguntas, ofrecerán aliento y la conectarán con recursos locales.



**[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)**

Conéctese con información, grupos en línea, y mucho más.

#### Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica

Llame al: **1-800-799-SAFE (7233)** TTY **1-800-797-3224**

Envíe un mensaje de texto: **START** al **88788**

**Conéctese de inmediato para recibir el apoyo y la información que necesita para su seguridad..**

## RECIBA ATENCIÓN: encuentre un proveedor de la salud mental perinata cerca de usted



**Directorio de proveedores de Postpartum Support International (PSI)**

Escanee el código o visite:

[psidirectory.com](http://psidirectory.com)



**Atención dentro de su comunidad, conéctese con proveedores de color**

Escanee el código o visite:

[psidirectory.com/provider-of-color-poc](http://psidirectory.com/provider-of-color-poc)

**No espere**, si presenta síntomas o si desea hablar con alguien sobre cómo se siente, conéctese con la atención de inmediato.

**Pregunte sobre las opciones,** ¡puede haber consultas disponibles por teléfono o video chat!

### Si está en crisis:

Llame o envíe un mensaje de texto: **988**