



**PSI proporciona apoyo y recursos a las personas y familias embarazadas, en fase de pérdida y en fase de posparto, incluyendo:**

- Información sobre Salud Mental Perinatal
- Grupos de Apoyo en Línea sobre Varios Temas
- Programa de Mentores Pares
- Clase de Planificación Postparto
- Directorio de Proveedores formados en Salud Mental Perinatal
- Recursos de Apoyo Especializados

Todos estos servicios están disponibles en inglés y español.

*PSI está aquí para ayudar*

Llama o envía un mensaje de texto a la Línea de Ayuda de PSI:

Llama: 1-800-944-4773 Inglés y español

Envía "Help" al 800-944-4773 en inglés

Envía un mensaje de texto en Español:

971-203-7773

Descarga **Connect by PSI** en tu tienda de aplicaciones  
Postpartum.net

# Los trastornos de salud mental perinatales (“PMHDs”) incluyen la depresión, la ansiedad, el TOC, el TEPT, el trastorno bipolar y la psicosis perinatal

## Síntomas de los PMHDs:

- Sentirte triste o deprimido.
- Sentirte más irritable o enfadado con los que te rodean. Experimentar momentos de rabia.
- Dificultad para establecer vínculos afectivos con tu bebé.
- Sentir ansiedad o pánico.
- Tener problemas para comer o dormir.
- Tener pensamientos molestos que no puedes quitarte de la cabeza.
- Sentir que estás “fuera de control” o “volviéndote loca.”
- Sentir que nunca deberías haber sido padre o madre.
- Preocuparte por si haces daño a tu bebé o a ti misma.

Si crees que puedes estar experimentando síntomas de trastornos de salud mental perinatales, como la depresión perinatal, llama o envía un mensaje de texto a la Línea de Ayuda de PSI:

Llama: 1-800-944-4773 Inglés y español

Envía un mensaje de texto con "Help" a 800-944-4773  
en Español: 971-203-7773



Descarga  
**Connect by PSI** en tu  
tienda de aplicaciones