



## TALLER PRENATAL DEL EMBARAZO AL POSPARTO, PRESENTA:



*Ustedes no están solas.  
Hay ayuda disponible.*



## Recursos importantes y gratuitos

### ***Línea Cálida de PSI en español***

Llama al 1-800-944-4773 (4PPD) #1

Mensaje de texto: 971-203-7773

### ***Línea Nacional de Salud Mental Materna***

Llama o envía mensaje de texto 1-833-852-6262

para español marca 2

### ***Línea de Prevención del Suicidio y Crisis***

Llama al 988 para español marca 2.

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

***Explora todos los servicios de PSI en español para países de Habla Hispana en:***



**[postpartum.net/en-espanol/](https://postpartum.net/en-espanol/)**

**ESCANÉAME**





## El periodo posparto

La mayor preocupación de la persona que da a luz es sobre el período posparto.

La mayor preocupación de la pareja o persona de apoyo (si aplica ) es sobre el periodo posparto.

## Sueño y descanso

¿Cuántas horas de sueño necesita cada noche para funcionar y sentirse bien?

---

---

¿Dónde dormirá el bebé?

---

---

¿Cómo puede usar las horas del día o la ayuda de otra persona para descansar un poco más?

---

---



¿Qué puede preparar con anticipación para las necesidades nocturnas (alimentación, pañales, etc)?

---

---

Si puede hacer “turnos” con alguien, ¿dónde dormirán ambos? ¿Y cómo funcionarán los turnos?

---

---

## Salud mental y emocional

¿Cómo lidias con el estrés y la fatiga ahora?

---

---

¿Cómo vas a cuidar de tu salud mental y emocional una vez que nazca tu bebé?

---

---





¿Cuáles son las cosas que puedes hacer durante 5 o 10 minutos que te hacen sentir bien?

---

---

---

¿Cuáles son mis señas personales de advertencia de que me siento abrumada y necesito un poco de cuidado personal y/o más apoyo?

---

---

---

¿A quién puede acudir para obtener ayuda y apoyo? Nombra al menos 3 personas diferentes.

---

---

¿Quién apoyará a su pareja (si aplica)?

---

---





Si se da cuenta de que no se siente como usted misma, tiene problemas para funcionar o experimenta depresión, ansiedad u otras dificultades, ¿con quién podría hablar honestamente sobre esto?

---

---

## Preocupaciones domésticas y prácticas

¿Quién preparará las comidas y limpiará? ¿Puedes hacer y congelar las comidas con anticipación? ¿Tienes un amigo, compañero de trabajo, o miembro de la familia para organizar una serie de comidas o pedir comidas?

---

---

---

¿Qué aperitivos y comidas nutritivas y convenientes puede tener a mano?

---

---

---





¿Quién puede ayudar con las tareas del hogar, como lavar la ropa y limpiar?

---

---

Durante la etapa de recién nacido, ¿debería ajustar sus expectativas de estándares de limpieza y organización de su casa? ¿Qué áreas podrías “soltar” un poco?

---

---

## Visitas

¿Cuál es su política para las visitas? ¿Llamar con anticipación?  
¿Duración de las visitas? ¿Otros?

---

---

¿Cuántos visitantes espera en la primera semana?

---

---



¿Cuántos visitantes espera en la segunda semana?

---

---

¿Qué límites deben tener en cuenta los visitantes (cargar al bebé, vacunas, número de visitantes, duración de la estancia, etc.)?

---

---

---

## Recuperación física

¿Dónde descansará y se recuperará en los días y semanas posteriores al nacimiento? ¿Serán las escaleras difíciles? ¿Se puede acceder fácilmente a su cama?

---

---

¿Cómo puede prepararse con anticipación para ayudar a su recuperación física? ¿Qué objetos podría necesitar para su curación física?

---

---



# Más información

Para más información sobre Postpartum Support International, visita: [postpartum.net/en-espanol/](https://postpartum.net/en-espanol/)

Síguenos en Facebook e Instagram:

[@PSI Español](https://www.facebook.com/PSIEspanol)

[@psiespanol](https://www.instagram.com/psiespanol)

1-800-944-4773 #1

## LÍNEA CÁLIDA

Nuestra línea telefónica ofrece apoyo, información y recursos sobre salud mental perinatal a madres en EE. UU. **No es una línea de crisis, pero es un recurso confiable para orientación y asistencia.**

## ENCUENTROS DE APOYO

Son sesiones grupales virtuales en Zoom con recursos para el cuidado personal, emocional y familiar durante el embarazo, posparto, crianza o tras una pérdida. **Una comunidad que acompaña a madres y familias.**

 [postpartum.net/en-espanol/](https://postpartum.net/en-espanol/)



## APOYO DE PARES

Este programa conecta virtualmente a mamás que necesitan apoyo con voluntarios capacitados que han superado un trastorno mental perinatal. Es una conexión uno a uno durante 4 meses.



## RECURSOS EN LÍNEA

A través de una solicitud en línea, conectaremos virtualmente con un voluntario capacitado que **brindará información, orientación y apoyo a madres y familias en el idioma, contexto cultural**



## Más información

Escanee aquí para visitar el **Directorio de PSI** y encontrar un terapeuta o psiquiatra en su área:



Para un plan más detallado, consulte el libro de trabajo “Life with a Baby”:  
[www.lifewithbabyworkbook.com](http://www.lifewithbabyworkbook.com)

Fuente:

*Life With Baby: A Postpartum Workbook for Self Care, Support and Emotional Well-being (2019).*



## Mi equipo de apoyo

Comparta esta lista con su persona de apoyo principal, para que puedan ayudar a comunicarse con su equipo si es necesario. Incluya el nombre, número de teléfono y correo electrónico.

Obstetra/ginecólogo o partera:

---

Pediatra:

---

Médico de atención primaria:

---

Terapeuta y/o Psiquiatra:

---

Doula(s):

---

Consultor(es) de Lactancia:

---