

# PMH 101



Karla Cardoza, LMFT, PMH-C, RYT200

Gerente de programas de apoyo

En Español, Facultad y

Ponente Internacional para PSI

[karla@postpartum.net](mailto:karla@postpartum.net)



**POLICY CENTER**  
FOR Maternal Mental Health™

*Formerly 2020 Mom*



International  
OCD  
Foundation

# PERINATAL OCD SUPPORT FOR MOMS

**Pregnant & Postpartum**

**1ST & 3RD  
TUESDAYS AT  
8:30 P.M. (EST)**

Our perinatal (pregnancy & postpartum) OCD group for moms is here to help those dealing with symptoms of OCD, like intrusive thoughts, obsessions and compulsions. Here you will connect with other moms, talk about your experience, and learn about helpful tools and resources. You do not have to have an official diagnosis to attend the group.

Held in partnership with the International OCD Foundation, this group is led by PSI-trained support group leaders who have lived experience. You are not alone. We are here to help.

Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

# Páginas web de TEPT

[www.tabs.org.nz](http://www.tabs.org.nz)

[www.solaceformothers.org](http://www.solaceformothers.org)

[www.PATTCh.org](http://www.PATTCh.org)

[www.ican-online.org](http://www.ican-online.org)

[www.homebirthcesarean.org](http://www.homebirthcesarean.org)

[www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)

[www.HelpHer.org](http://www.HelpHer.org) (Hyperemesis)



## *Birth Trauma Support for Black, Indigenous, People of Color (BIPOC) Birthers*

4th Wednesdays at 7:30 PM EST / 4:30 PM PST  
Begins March 22, 2023

Led by trained peer facilitators, this group is for any Black, Indigenous, Person of Color (BIPOC) who has experienced trauma (mental and/or physical) during childbirth. Did you feel unsupported during childbirth? Did you feel unheard or felt a loss of control? Have you been grieving your birth experience? You deserve support. BIPOC birthers can also experience trauma related to racism, discrimination, oppression, and specific cultural views and beliefs. This group is a place to discuss these experiences with other BIPOC birthers and facilitators. You can be at any point post-delivery, from 1-week to many years. This group is specifically focused on birth trauma and connecting with others, so you can know that you are not alone, and you are not to blame. While your story has so much value, in this space we will not explore birth story details as they could be triggering to others.

Postpartum Support International  
800-944-4773 | [postpartum.net](https://www.postpartum.net)



Postpartum Support International  
800-944-4773 | [postpartum.net](https://www.postpartum.net)

## *Birth Trauma Support*

*View Schedule & Register:*  
[bit.ly/FindSupportGroup](https://bit.ly/FindSupportGroup)

Led by trained peer facilitators, this group is for any birthing person who has experienced trauma (mental and/or physical) during childbirth. Birth trauma is based on your perception of the experience, and no formal diagnosis is needed to join this group. Some common symptoms, but not all, that can occur after birth trauma are upsetting memories, avoiding talking about the event, and having negative thoughts/feelings about the event. You can be at any point post-delivery, from 1-week to many years. While your story has so much value, in this space we will not explore birth story details as they could be triggering to others. In this group, we will discuss the effects of trauma, our emotions, and coping skills.

BIPOLAR  
SUPPORT FOR  
*Perinatal*  
*Moms & Birthing People*

TO HELP PREGNANT  
AND POSTPARTUM  
PEOPLE NAVIGATING  
SYMPTOMS OF  
BIPOLAR, LIKE  
DEPRESSION "LOWS"  
AND MANIA "HIGHS".

*Starting January 12th  
on the 2nd & 4th Wednesday of  
the Month 5 PM PT / 8PM ET*



Postpartum Support International | [postpartum.net](http://postpartum.net) | 800.944.4773 | [@postpartumsupportinternational](https://twitter.com/postpartumsupportinternational)



*Encuentro*  
sobrevivientes PPP y desorden bipolar

Tu fuerza interior y tu perseverancia  
son más poderosas que cualquier  
diagnóstico. ¡No estás sola!

**Segundo jueves del mes**  
Evento on-line, confidencial y gratuito

PSI en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](http://postpartum.net/en-espanol/)

# Acción sobre la Psicosis Posparto (APP)

- <http://www.app-network.org/>
- Proyecto dirigido por mujeres que tienen experiencia en PPP y expertos académicos de las universidades de Birmingham y Cardiff (Ian Jones, MD)
- Apoyo, investigación, servicios psiquiátricos, conciencia pública



# **Pregnancy & Postpartum Psychosis**

## **PPP Awareness Day**



**Primer Viernes del mes de Mayo**

# Proyecto de Psicosis Posparto del Hospital General de Massachusetts

- <https://www.mghp3.org/>
- Para las mujeres que experimentaron un episodio de psicosis dentro de los seis meses posteriores al parto en los últimos 10 años
- La participación en el estudio implica una entrevista telefónica y el suministro de una muestra de ADN con un tubo de recolección de saliva enviado por correo
- El propósito del estudio es describir mejor el patrón de síntomas de la psicosis posparto y examinar las contribuciones genéticas al riesgo de este trastorno.

Virtual Rounds at the CWMH - MGH Center for Women's Mental Health ([womensmentalhealth.org](https://www.womensmentalhealth.org))

JOIN THE MGH CENTER  
FOR WOMEN'S MENTAL  
HEALTH

---

**VIRTUAL  
ROUNDS**



Wednesdays, 2-3pm EST  
One-time registration required

Link to Zoom Registration:  
[bit.ly/2M4xQCz](https://bit.ly/2M4xQCz)

# Coordinadores de Psicosis Posparto de PSI

- PSI cuenta con varios coordinadores de psicosis posparto para proporcionar asistencia adicional a las mujeres y las familias que no se encuentran en una situación de emergencia.
- [www.postpartum.net/get-help/postpartum-psychosis-help/](http://www.postpartum.net/get-help/postpartum-psychosis-help/)

# PP/PPP Grupo de Trabajo

- El Grupo de Trabajo de Psicosis Perinatal de PSI es un grupo de personas con experiencia aprendida y vivida, cuya misión es apoyar a las personas afectadas por la psicosis perinatal a través de la defensa, la educación y la construcción de la comunidad.
- <https://www.postpartum.net/about-psi/perinatal-psychosis-task-force/>



# Encuentro

sobrevivientes PPP y desorden bipolar

Tu fuerza interior y tu perseverancia son más poderosas que cualquier diagnóstico. ¡No estás sola!

**Segundo jueves del mes**  
Evento on-line, confidencial y gratuito

PSI en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](http://postpartum.net/en-espanol/)



# Online Support Group

## Perinatal & Postpartum Psychosis

7:30 PM ET/ 4:30 PM PT

WEEKLY: EVERY MONDAY!

**This group is to support those in recovery from PPP. You do not need a diagnosis to seek help & support! Join us! Register today.**

Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800-944-4773



## Grupos de apoyo en inglés y español

## Grupos de apoyo en inglés

### SUPPORT FOR FAMILIES TOUCHED BY PERINATAL & POSTPARTUM PSYCHOSIS

Perinatal and postpartum psychosis impacts the entire family. Supporting your loved one through a mental health crisis is taxing and you also deserve support. Led by PSI-trained facilitators, this group helps family members find support for themselves as well as provides useful information and resources to help them navigate their loved one's experience with PPP. Whether your family's PPP experience was relatively recent or occurred years ago, you are welcome to attend our free, online peer-to-peer support group.



VIEW SCHEDULE & REGISTER:  
[bit.ly/FindSupportGroup](https://bit.ly/FindSupportGroup)

Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773



### PREGNANCY AND POSTPARTUM PSYCHOSIS SUPPORT FOR SURVIVORS (MOMS & BIRTHING PEOPLE)

We invite those who are no longer in active psychosis and in recovery to join for support, so that you can experience connection and support from other Pregnancy and Postpartum Psychosis (PPP) Survivors. This group is intended for those who are in recovery (no longer experiencing psychosis). Because PPP occurs less often than other perinatal mood disorders, survivors can go their whole lives without meeting another PPP survivor. In response, PSI has created an online peer-to-peer support group for PPP survivors. Like so many mental health emergencies, symptoms and individuals vary greatly, but PPP is generally marked by a loss of touch with reality. This can include symptoms such as mania, hallucinations, paranoia, and/or delusions. If you are looking for more information on PPP, please visit this webpage. Whether your PPP experience was relatively recent or years ago, you are welcome to attend our free, online peer-to-peer support group. Our online groups are here to help you connect with other parents, talk about your experience, and learn about helpful tools and resources. If you are still experiencing psychosis or a mental health emergency, we encourage you to reach out to 988.

View Schedule & Register:  
[bit.ly/FindSupportGroup](https://bit.ly/FindSupportGroup)



Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

# Apoyo para los padres

- Charla de papá de PSI con un experto los primeros lunes a las 8:00 p.m. EST
- Recursos adicionales para padres:
  - [www.postpartumdads.org](http://www.postpartumdads.org)
  - [www.postpartum.net/get-help/resources-for-fathers/](http://www.postpartum.net/get-help/resources-for-fathers/)
  - [www.postpartum.net/get-help/resources-for-fathers/dads-mental-health/](http://www.postpartum.net/get-help/resources-for-fathers/dads-mental-health/)



*Encuentro*  
de comunicación para la familia

¡Da el primer paso hacia una convivencia familiar más equilibrada y feliz!

Último lunes del mes  
Evento on-line, confidencial y gratuito

PSI en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](http://postpartum.net/en-espanol/)



1ST FRIDAY OF THE MONTH AT 10 AM EST  
3RD FRIDAY OF THE MONTH AT 8:30 PM EST



*Dad's Support Group*

Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

# Clase de posparto

inglés y español



Postpartum Support International

## Postpartum Planning Class

1st and 3rd Wednesday of Each Month



Is your family growing, and you're interested in learning how to prepare for the postpartum period? Join us for a 2-hour Postpartum Planning class for 2nd & 3rd trimester expecting parents. We welcome moms, birthing people, non-gestational parents, partners, couples, and single parents. Unlike most birth and postpartum classes, the intended focus is on the parents' emotional well-being during the postpartum period. The class will include education, discussion, a review of a postpartum plan, and resources. The main topics covered will be postpartum physical recovery, partner support, self-care, support networks, lactation and emotional well-being, and perinatal mood and anxiety disorders.

Scan here for more information!



## Clase de Posparto

Transformación de la Familia

Prepárate en familia para el posparto aprendiendo sobre sexualidad, lactancia, emociones, embarazo, nutrición, obstetricia y parto respetado, y mucho más

- ▶ PARTE I: 1ER MIÉRCOLES DEL MES
- ▶ PARTE II: 3ER MIÉRCOLES DEL MES

Evento on-line, confidencial y gratuito

PSI en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](https://www.postpartum.net/en-espanol/)

# ¿Cuál es el estándar de cuidado?

Cada vez más, profesionales de medicina familiar, pediatra y obstetra están de acuerdo en que la detección y la derivación son importantes y deben hacerse; Sin embargo, no hay consenso o algoritmo publicado sobre la detección de la depresión posparto en las madres:

- **Academia Americana de Pediatría:** para evaluar en una visita de 1, 2, 4 y 6 meses
- ● **ACOG:** Evaluar a los pacientes al menos una vez durante el período perinatal
- ● **Annals of Family Medicine:** Repetir la administración de la prueba de detección de DPP a los 6 y 12 meses posparto (Archivo de Medicina Familiar)

*(Earls, 2010; ACOG, 2019)*

# Recomendaciones de PSI para la detección

- Primera visita prenatal
- Al menos una vez en el segundo trimestre
- Al menos una vez en el tercer trimestre
- Visita obstétrica puerperia de seis semanas (o en la primera visita posparto)
- Exámenes de detección repetidos a los 6 y/o 12 meses en entornos de obstetricia y atención primaria
- Visitas pediátricas de 3, 9 y 12 meses

# Guía de diálogo de SMP



## Perinatal Mental Health Discussion Tool

As many as 1 in 5 moms (1 in 10 dads) experience symptoms of depression and anxiety during the perinatal period. People of every age, income level, race and culture can develop Perinatal Mood Disorders (PMD) during pregnancy and within the first year after delivery. This tool can help track your symptoms and discuss them with your medical provider. Being your own advocate is okay and you deserve to be well.

I have been experiencing the following symptoms: (please mark all that apply)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Feeling depressed or void of feeling | <input type="checkbox"/> Flashbacks regarding the pregnancy or delivery                |
| <input type="checkbox"/> Feelings of hopelessness             | <input type="checkbox"/> Avoiding things related to the delivery                       |
| <input type="checkbox"/> Lack of interest in the baby         | <input type="checkbox"/> Scary and unwanted thoughts                                   |
| <input type="checkbox"/> Trouble concentrating                | <input type="checkbox"/> Feeling an urge to repeat certain behaviors to reduce anxiety |
| <input type="checkbox"/> Brain feels foggy                    | <input type="checkbox"/> Needing very little sleep while still functioning             |
| <input type="checkbox"/> Feeling anxious or panicky           | <input type="checkbox"/> Feeling more energetic than usual                             |
| <input type="checkbox"/> Feeling angry or irritable           | <input type="checkbox"/> Seeing images or hearing sounds that others cannot see/hear   |
| <input type="checkbox"/> Dizziness or heart palpitations      | <input type="checkbox"/> Thoughts of harming yourself or the baby                      |
| <input type="checkbox"/> Not able to sleep when baby sleeps   |  |
| <input type="checkbox"/> Extreme worries or fears             |  |
- (Including the health and safety of the baby)

## Risk Factors

Below are several proven risk factors associated with perinatal depression (PPD) and perinatal anxiety (PPA). Knowing these risk factors ahead of time can help you communicate more effectively with your family and medical provider and put a strong self-care plan in place.

Please mark all risk factors that apply:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> History of depression or anxiety      | <input type="checkbox"/> Birth of Multiples            |
| <input type="checkbox"/> History of bipolar disorder           | <input type="checkbox"/> Baby in the NICU              |
| <input type="checkbox"/> History of psychosis                  | <input type="checkbox"/> Relationship issues           |
| <input type="checkbox"/> History of diabetes or thyroid issues | <input type="checkbox"/> Financial struggles           |
| <input type="checkbox"/> History of PMS                        | <input type="checkbox"/> Single mother                 |
| <input type="checkbox"/> History of sexual trauma or abuse     | <input type="checkbox"/> Teen mother                   |
| <input type="checkbox"/> Family history of mental illness      | <input type="checkbox"/> No or little social support   |
| <input type="checkbox"/> Traumatic pregnancy or delivery       | <input type="checkbox"/> Away from home country        |
| <input type="checkbox"/> Pregnancy or infant loss              | <input type="checkbox"/> Challenges with breastfeeding |

## RESOURCES

Postpartum.net

- Contact the PSI HelpLine for information, resources, and support. Call/Ulams: 1-800-944-4773 (English & Español) & Text/Texto "Help" to 800-944-4773 (English) or 971-203-7773 (Español)
- FREE Online Weekly Support Groups: Led by a trained facilitator. For days and times, please visit: <https://www.postpartum.net/get-help/psl-online-support-meetings/>
- FREE Psychiatric Consult Line: Your medical provider can call 877-499-4773 and speak with a reproductive psychiatrist to learn about medications commonly used in the perinatal time period. For more detailed information, please visit: <https://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/>
- Connect by PSI app: Easily access the HelpLine, support groups, or connect with a specialized coordinator. Download Connect by PSI from your app store.

\*\*\* This is not a diagnosis tool and should not take the place of an actual diagnosis by a licensed professional. \*\*\*

- [www.postpartum.net/resources/discussion-tool](http://www.postpartum.net/resources/discussion-tool)

Hasta 1 de cada 7 mamás (1 de cada 10 papás) experimentan síntomas de depresión y ansiedad durante el período posparto. Las personas de todas las edades, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad (PMD) durante el embarazo y dentro del primer año después del parto. Esta herramienta puede ayudarlo a rastrear sus síntomas y discutirlos con su proveedor de atención médica.

Ser su propio defensor está bien y usted merece estar bien. Descargue o lleve nuestra herramienta de discusión a su proveedor.

Si desea ayudarnos a traducir esta herramienta, póngase en contacto con [communications@postpartum.net](mailto:communications@postpartum.net)

**1**

**IDENTIFY RISK FACTORS**  
Note those that can be modified to reduce risk

**2**

**IDENTIFY PROTECTIVE FACTORS**  
Note those that can be enhanced

**3**

**CONDUCT SUICIDE INQUIRY**  
Suicidal thoughts, plans behavior and intent

**4**

**DETERMINE RISK LEVEL/INTERVENTION**  
Determine risk. Choose appropriate intervention to address and reduce risk

**5**

**DOCUMENT**  
Assessment of risk, rationale, intervention and follow-up

<http://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/screening-tools>

# Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

988

## Línea de texto de crisis:

Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME a 741741



# Recursos de lactancia para madres negras

- Asociación de Lactancia Materna de la Madre Negra
- Grupos de Facebook:
  - Grupo de apoyo para la lactancia materna de las madres negras
  - Mamas de bombeo negras
  - Leche como la mía
  - Normalizar la lactancia materna
  - Las mujeres negras amamantan
  - Las mamás negras amamantan
  - Círculo de mamás negras que amamantan



# Recursos sobre lactancia para personas no binarias, cuir y trans que amamantan

- La Leche League: Transgender & Non-Binary Parents
- Facebook Groups:
  - Birthing and Breast or Chestfeeding Trans People and Allies
  - Queer Liquid Gold

# Otros recursos

- **MotherToBaby:** <https://mothertobaby.org/>  
866-626-6847
- **InfantRisk Center:** <https://www.infantrisk.com/>  
806-352-2519
- **Ammon-Pinizzotto Center for Women's Mental Health at Massachusetts General Hospital:**  
<https://womensmentalhealth.org/>
- **Reprotox:** <https://reprotox.org/>
- **LactMed Drugs and Lactation Database:**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>
- **E-Lactancia:** <http://www.e-lactancia.org/>
- **Toxicology Data Network (TOXNET):**  
<https://www.nlm.nih.gov/toxnet/index.html>



# Professional Resources

# Grupos profesionales en FB



# Organizaciones profesionales perinatales

- International Marcé Society of Perinatal Mental Health
- Marcé of North America
- Pregnancy Loss and Infant Death Alliance
- National Association of Perinatal Social Workers
- American Society for Reproductive Medicine
- North American Society for Psychosocial Obstetrics and Gynecology
- Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses
- American College of Obstetrics and Gynecology
- Maternal Mental Health Now



# Recursos perinatales

# La app de PSI App “Connect by PSI”

**Download the app**

**Connect with PSI for:**

- ✓ Community at your fingertips
- ✓ Instant access to HelpLine/hotline
- ✓ Directory of trained providers



Connect by PSI

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

# National Maternal Mental Health Hotline

1-833-852-6262  
1-833-TLC-MAMA



- National MMH Hotline launched by HRSA; PSI is the Contractor
- 24/7/365; Call or Text
- English & Spanish; other languages by request
- Staffed by licensed mental health and healthcare clinicians, certified peer specialists and childbirth professionals



# Apoyo de PSI para las familias

Get Help

Call the PSI HelpLine:  
**1-800-944-4773**

#1 En Español or #2 English

Text "Help" to 800-944-4773 (EN)  
Text en Español: 971-203-7773

GET HELP

988 Suicide &  
Crisis Lifeline

National Maternal  
Mental Health Hotline (US only)

\*The PSI HelpLine does not handle emergencies.  
People in crisis should call their local emergency number or the  
National Suicide Prevention Hotline at 1-800-273-TALK (8255).



## Linea de calida en español e inglés

# Coordinadores Apoyo y Recursos especializado

## Coordinadores de Apoyo de PSI:

- Todos los estados y más de 40 países
- Referencias a proveedores y profesionales locales con conocimiento avanzado de SMP
- [www.postpartum.net/get-help/locations/](http://www.postpartum.net/get-help/locations/)

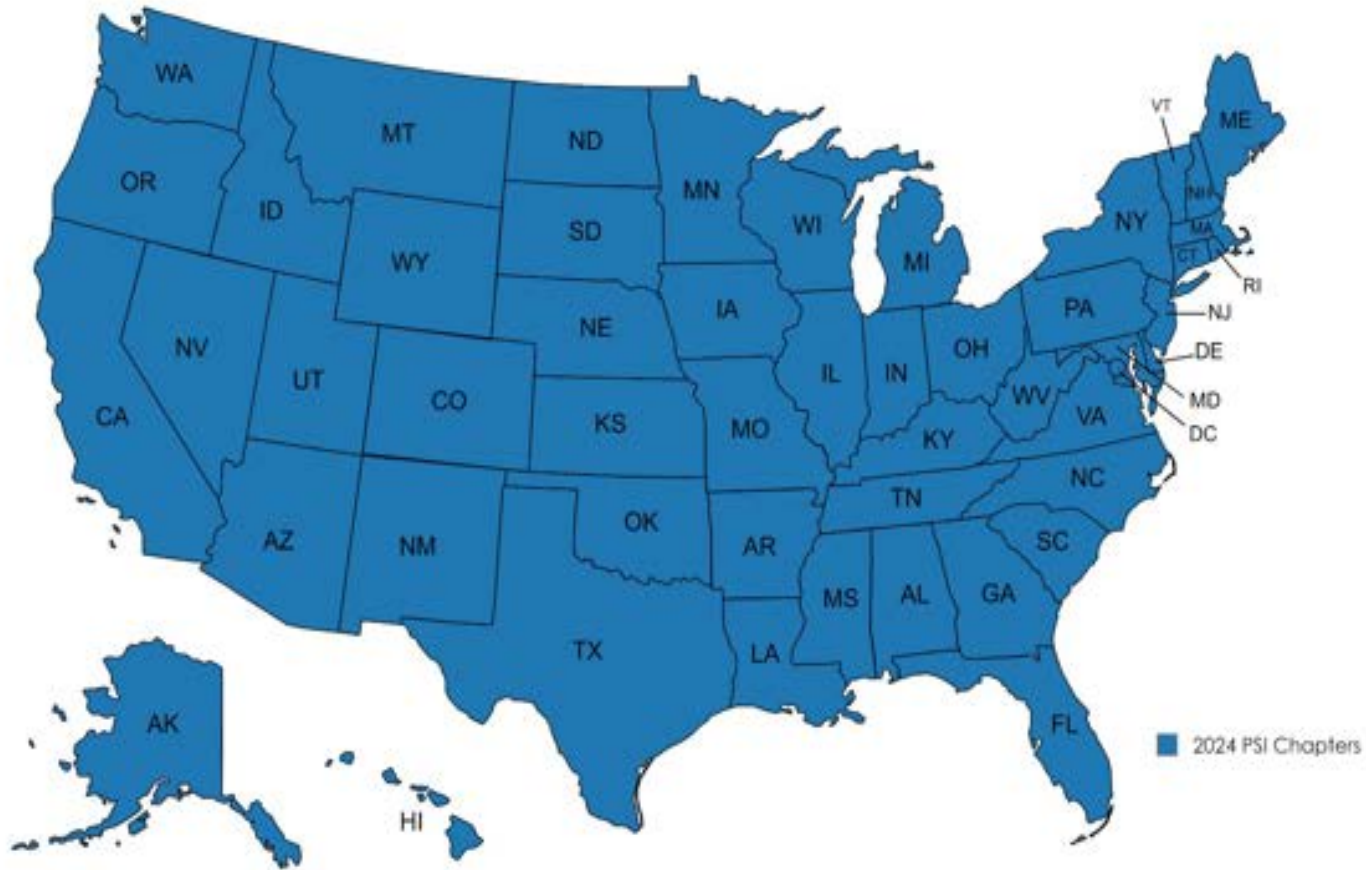
## Coordinadores de Recurso especializado:

- Padres adolescentes
- Padres adoptivos
- Madres biológicas
- Lactancia /alimentación corporal
- Papás
- Padres sordos
- Abuelos
- Hiperémesis gravídica
- LGBTQIA+
- Infertilidad
- Psicosis posparto
- <https://www.postpartum.net/get-help/specialized-support-resources/> Inglés
- <https://www.postpartum.net/en-espanol/hispano/recursos-especializados-para-madres-padres-y-familias/> español

# Voluntarios Internacionales

Alemania	España	Malasia	Siria
Argentina	Ecuador	México	Suecia
Australia	Filipinas	Nepal	Tanzania
Austria	Francia	Nigeria	Trinidad/Tobago
Barbados	Ghana	Noruega	Túnez
Belice	Grecia	Nueva Zelanda	Turquía
Bolivia	Guatemala	Países Bajos	Uganda
Botswana	Honduras	Panamá	Ucrania
Canadá	Hungría	Paraguay	Uruguay
Chile	India	Perú	Venezuela
China	Indonesia	Puerto Rico	Zimbabue
Colombia	Irlanda	Reino Unido	
Costa Rica	Israel	República Checa	
Dinamarca	Italia	República Dominicana	
Emiratos Árabes Unidos	Japón	Santa Lucía	
Eslovenia	Jordania	Serbia	
	Kenia	Singapur	
	Letonia	Sudáfrica	

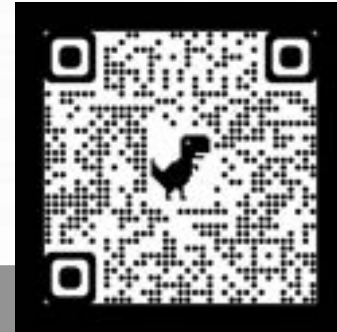
# Divisiones estatales activos de PSI



# Divisiones estatales activas de PSI

- La mayoría de las divisiones operan bajo el patrocinio fiscal de PSI para promover la misión de PSI, a nivel estatal.
- Crea conciencia y fondos para tu propio estado a través de la Salida de la Oscuridad.
- Lleve las capacitaciones de PSI a su comunidad.
- Becas para eventos de capacitación de PSI.
- Comuníquese con [chapters@postpartum.net](mailto:chapters@postpartum.net) para obtener información sobre cómo comenzar una división en su estado o para conectarse con la división existente de tu estado o país.

# Directorio de profesionales de SMP



Share with Families  
+  
List Your Practice

US and Canada  
Providers apply and  
approved by PSI

Integrated with PSI  
Support Network

Psychotherapists  
Psychiatry  
Physicians  
Support Groups  
PMH-Cs

# The Climb®

[www.postpartum.net/join-us/climbout/](http://www.postpartum.net/join-us/climbout/)

**El evento internacional más grande del mundo que crea conciencia sobre las enfermedades mentales perinatales.**

- Se celebra durante todo el año, entre enero y octubre.
- Recaudó \$ 200,000 en 2018. De eso, \$151,000 permanecieron en capítulos estatales.
- Los "Líderes de escalada" planifican y coordinan cada evento local.
- Climb Team" es el nombre del evento local.
- El dinero puede financiar proyectos comunitarios locales (pendiente de aprobación).
- Participan sobrevivientes, proveedores, amigos y familiares
- Los escaladores que recaudan \$ 100 ganan una camiseta.
- Conexiones punto a punto.
- Conviértete en una luz para ayudar a guiar a otros fuera de la oscuridad.



# Grupos de Apoyo en línea gratuitos

## inglés y español

Scan for Help!



PSI ENCuentros DE APOYO 2024					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONCIENCIA PLENA 12:00 PM ET</li> <li>• PADRES CRIÑOS ESPECIALES 3:00 PM ET</li> <li>• PÉRDIDA Y DUELO 9:00 PM Hora de Bolivia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERINATAL 2:00 PM ET</li> <li>• TALLER DE ESCRITURA (Meses pares) 6:00 PM ET</li> <li>• POSPARTO 8:30 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMBARAZO 7:00 PM ET</li> <li>• PLAN DE POSPARTO 8:30 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMAS MIGRATORIOS 4:00 PM Hora de Houston CT</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• UCIN NICU cuidados intensivos neonatales 8:30 PM Hora de Ecuador</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÁS INDEPENDIENTES 8:00 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERINATAL 2:00 PM ET</li> <li>• LACTANCIA 5:00 PM Hora de Costa Rica</li> <li>• FERTILIDAD 8:45 Hora de Bolivia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMBARAZO 7:00 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPP Y BIPOLAR 8:00 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FAMILIAS DIVERSAS 3:00 PM Hora de Chile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UCIN NICU cuidados intensivos neonatales 8:30 PM Hora de Ecuador</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONCIENCIA PLENA 8:30 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERINATAL 2:00 PM ET</li> <li>• POSPARTO 8:30 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÁS TEENS 11:30 AM Hora de México</li> <li>• EMBARAZO 7:00 PM ET</li> <li>• PLAN DE POSPARTO 8:30 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CRANZA 2:00 PM Hora de México DF</li> <li>• AUTOESTIMA E INTIMIDAD 7:00 PM Hora de España</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• UCIN NICU cuidados intensivos neonatales 8:30 PM Hora de Ecuador</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMUNICACIÓN EN LAS FAMILIAS (Último lunes del mes) 7:30 PM Hora de Colombia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERINATAL 2:00 PM ET</li> <li>• LACTANCIA 2:00 PM Hora de México</li> <li>• FERTILIDAD 8:45 PM Hora de Bolivia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMBARAZO 7:00 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÉRDIDA Y DUELO 8:00 PM Hora de Venezuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EL PODER DE LOS COLORES (Último viernes del mes) 1:00 PM ET</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UCIN NICU cuidados intensivos neonatales 8:30 PM Hora de Ecuador</li> </ul>

Las fechas pueden variar dependiendo de los días festivos dentro y fuera de Estados Unidos

Postpartum Support International en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](https://www.postpartum.net/en-espanol/)

Postpartum Support International

## Free Online Support Groups

800-944-4773 | [postpartum.net](https://www.postpartum.net)

**Mood & Mental Health Support for Moms/Birthing People**

- Bipolar Support for Perinatal Moms & Birthing People
- Birth Trauma Support
- Birth Trauma Support for BIPOC Birthing People
- Black Moms Connect
- Perinatal Mood Support for Moms
- Military Moms
- Perinatal Mood Support for Returning Members Only
- Perinatal OCD Support for Moms
- Pregnancy & Postpartum Psychosis Support for Survivors (Moms & Birthing People)
- Pregnancy Mood Support Group
- Birth Moms Support Group
- Perinatal Support for Latinx Moms & Birthing People
- Perinatal Support for South Asian Moms
- Mindfulness for Pregnant & Postpartum Parents

**Parenting**

- Adoptive & Foster Parent Support for the Early Years
- NICU Parents
- Pregnant & Postpartum Parents of Multiples
- Queer & Trans Parents Support Group
- Single Perinatal Parent Support
- Support of Parents of One to Four-Year-Old Children
- Support for Parents of High Needs Babies
- Dads Group
- Perinatal ADHD Support Group
- Support for Families Touched by Postpartum Psychosis

**BIPOC Groups**

- Birth Trauma Support for BIPOC Birthing People
- Black Moms Connect
- Perinatal Support for Latinx Moms & Birthing People
- Perinatal Support for South Asian Moms
- Black Moms in Loss

**Loss & Grief Support**

- Black Moms in Loss
- Early Pregnancy Loss Support for Moms
- Fertility Challenges
- Parenting After Loss
- Pregnancy After Loss Support
- Pregnancy After Stillbirth & Early Infant Loss
- Pregnancy & Infant Loss Support for Moms
- Pregnancy & Infant Loss Support for Parents
- Stillbirth & Infant Loss Support for Dads

**Spanish Groups**

- Grupo de apoyo gratuito papas
- Grupo de Apoyo para el Embarazo
- Grupo de Apoyo para el Postparto
- Grupo de Apoyo para Padres con Niños con Necesidades Especiales
- Grupo de Apoyo "Pérdida y Duelo"
- Grupo de Apoyo Perinatal
- Grupo de Apoyo "Retos de la

Rita - Akhriase Nasser

# Programa de Apoyo de Pares

inglés y español



A social media post for the Peer Support Program. At the top right is the handle '@psi\_alianzaen-espanol'. The main text reads 'MAMÁS QUE acompañan a MAMÁS' with 'acompañan a' in orange script and 'MAMÁS' in large blue letters. Below that, it says 'NUEVO PROGRAMA: APOYO DE PARES'. To the right is a circular profile picture of a woman with long brown hair. Below the text is a quote: '" Ser apoyo de par, tiene un significado tan importante y es tan especial en mi vida, que no me imagino no haciéndolo"'. Below the quote is the name 'LORENA KATZ'. At the bottom left is a small illustration of a woman holding a baby. At the bottom right is the PSI logo and the text 'Postpartum Support International en Español 800-944-4773 | postpartum.net'.

<https://www.postpartum.net/get-help/peer-mentor-program/>

<https://www.postpartum.net/en-espanol/hispano/apoyo-de-pares/>

# CHAT WITH AN EXPERT



Becoming a new parent is often filled with many questions. We are here to help with the ones revolving around mental health. Call our weekly chat, led by a licensed mental health professional.

## What kind of questions can I ask?

- I'm not sure if I need help. How do I know?
- I'm not depressed, I'm anxious. Where do I turn for help?
- Why am I angry all the time?
- How do I find a counselor?
- What will my first therapy appointment be like?
- I don't have any insurance. Is there help for me?
- I can't sleep. What can I do?
- How do I know if medication is safe to take while I'm pregnant or breastfeeding?

**EVERY WEDNESDAY - MOMS**  
**FIRST MONDAY - DADS**

**Chat Number: 800.944.8766**  
**Participant Code: 73162**

For days and times visit: [www.postpartum.net/get-help/chat-with-an-expert](http://www.postpartum.net/get-help/chat-with-an-expert)

## Únicamente en inglés

- Chatear en una llamada telefónica grupal
- Facilitado por experto en PSI, profesional de PMH con licencia
- Los participantes se unen por teléfono, pueden hacerlo por anonimato
- No es necesario previo registro o dar su nombre

# Foro virtual Smart Patients



Postpartum Support International (PSI) is proud to partner with Smart Patients to offer this online community, where women can receive peer support in a private space where they can feel comfortable sharing openly. The Smart Patients Postpartum community complements the programs of PSI to provide the information and comfort to pregnant and new mothers suffering from perinatal mood and anxiety disorders like postpartum depression, postpartum anxiety, postpartum PTSD, postpartum psychosis and depression and anxiety during pregnancy.

One of PSI's main goals is to make mothers and families aware that effective help is available, that they can get better, and that PSI can help them find knowledgeable providers who understand how to treat PPD.

Join Smart Patients, ask a question, participate in the discussions and support others who can learn from you.



Learn from other patients.

Patients often become extraordinarily knowledgeable about their disease. You can, too.

- Foro de salud en línea para desafíos médicos y de salud mental

- El personal de PSI modera el foro de la SMP

- Puede ser anónimo

[www.smartpatients.com/ppd](http://www.smartpatients.com/ppd)

**Únicamente en inglés**



# Recursos para proveedores de la salud médica

# Capacitación para proveedores de primera línea

- Para proveedores de primera línea: obstetras/ginecólogos, medicina familiar, internistas, enfermería practicantes, parteras, asistencia médica
- La capacitación en CME, impartida por expertos de PSI, está diseñada para equipar a los proveedores de primera línea con las habilidades necesarias para evaluar a los pacientes por complicaciones de salud mental perinatal y, según corresponda, proporcionar tratamiento o conectar a las personas con recursos y atención adicionales.
- Disponible como un curso de un solo día, in situ, de 6 horas o a través de dos seminarios web grabados a pedido de 2 horas de duración.
- Créditos de educación continua: CMEs, CNEs

<https://www.postpartum.net/professionals/trainings-events/frontline-provider-trainings/>

# La Alianza de SMP para personas de color

Un programa dentro de PSI  
Visión: Proporcionar un espacio seguro para clientes, familias y profesionales de color en torno a la salud mental perinatal. Cada persona de color será escuchada y apoyada en torno al bienestar emocional perinatal.

<https://www.pmhapoc.org/>

<https://www.facebook.com/pmhapoc/>

<https://www.postpartum.net/la-alianza/>



# Herramientas de recursos legales

Consejos para  
abogados -  
Enfermedad mental  
posparto y el sistema  
de justicia penal

**En inglés**

<https://vimeo.com/253536312>



# Línea de consulta psiquiátrica



POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

PERINATAL  
PSYCHIATRIC  
CONSULT LINE

877.499.4773

A free consultation line for medical professionals with questions about the mental health care of pregnant, postpartum, and pre-conception planning patients. Call today to speak with one of our expert reproductive psychiatrists.

*This service is available for medical providers only.*



Para todos aquellos  
que prescriben recetas  
de medicamentos

# Herramientas de atención primaria

- **Herramientas de salud mental perinatal de ACOG**  
<https://www.acog.org/topics/perinatal-mood-and-anxiety-disorders>
- **McPAP para mamás – Kits de herramientas para proveedores de obstetricia y proveedores de medicamentos pediátricos**  
<https://www.mcpapformoms.org/Toolkits/Toolkit.aspx>
- **Sociedad de Pediatría del Desarrollo y del Comportamiento: Seminario de la red y kit de herramientas para pediatras**  
[http://www.sdbp.org/webinar/pmad\\_webinar.cfm](http://www.sdbp.org/webinar/pmad_webinar.cfm)
- **Academia Estadounidense de Médicos de Familia: Depresión posparto en la atención primaria: traducción de la detección y el manejo)** <http://www.aafp.org/patient-care/nrn/studies/all/trippd.html>
- **Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (2016)**  
<https://www.nichd.nih.gov/ncmhhep/MMHM/Pages/index.aspx>



# Material Educativo de PSI

# Carteles de sensibilización pública



[www.postpartum.net/resources/psi-awareness-poster/](http://www.postpartum.net/resources/psi-awareness-poster/)

# Folletos educativos de PSI para familias y profesionales (inglés y español)

**PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

## We Can Help with Perinatal Mental Health

Having a baby is supposed to be an amazing experience—the best moment of your life. Everyone says, “You must be so happy!”

But what if you’re not? What if you’re depressed, anxious, or overwhelmed? What if your partner or friends are worried about you, but you just don’t know how to talk about it?

You’re not alone. Postpartum Support International can help you get better.



**Ask Yourself**

- Do you feel tired or depressed?
- Do you feel more irritable or angry with those around you?
- Are you having difficulty bonding with your baby?
- Do you feel anxious or panicky?
- Are you having problems with eating or sleeping?
- Are you having upsetting thoughts that you can’t get out of your mind?
- Do you feel as if you are “out of control” or “going crazy”?
- Do you feel like you never should have become a parent?
- Are you worried that you might hurt your baby or yourself?

Any of these symptoms, and many more, could mean that you have a perinatal mental health disorder.

The good news is that you can get help now that all this you feel like yourself again. **There is no reason to continue to suffer. Go to [Postpartum.net](http://Postpartum.net) for more information.**

**PSI Can Help**

Postpartum Support International (PSI) can connect you with the support and help you need, whether it’s simply talking with others who have been where you are or finding a professional who can provide treatment. PSI is there for you. For 35 years, we’ve provided resources and programs to help give new families the strongest and healthiest start possible.

*(Turn this sheet over to learn more about our programs.)*

**1+5**  
more than 10 million women experience mental or anxiety during the perinatal period.

Postpartum.net

**PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

## Podemos ayudarle con la salud mental perinatal

Se supone que tener un bebé es una experiencia increíble, el mejor momento de la vida. Todo el mundo dice: “¡Debes estar tan feliz!”

Pero, ¿y si no es así? ¿Y si estás deprimida, ansiosa o agotada? ¿Y si tu pareja y tus amigos están preocupados por ti, pero no sabes cómo hablar de esto?

No estás sola. Postpartum Support International puede ayudarte a mejorar.



**Pregúntate**

- ¿Te sientes triste o deprimida?
- ¿Te sientes más irritable o enfadada con los que te rodean?
- ¿Tienes dificultades para conectar con tu bebé?
- ¿Te sientes ansiosa o pánico?
- ¿Tienes problemas para comer o para dormir?
- ¿Tienes pensamientos perturbadores que no puedes quitar de tu cabeza?
- ¿Te sientes como si estuvieras “fuera de control” o “loco/a”?
- ¿Tienes pensamientos que sientes que podrían hacerte daño a ti misma o a tu bebé?

Cualquiera de estos síntomas, o muchos más, podrían significar que tienes un trastorno mental perinatal.

La buena noticia es que puedes recibir ayuda ahora que te sientas como estás. **No hay razón para seguir sufriendo. Para más información, visita [postpartum.net](http://postpartum.net)**

**PSI puede ayudar**

Postpartum Support International (PSI) puede conectar con contactos con el apoyo y la ayuda que necesitas. Ya sea simplemente hablando con otras personas que han estado donde tú estás o encontrando un profesional que pueda proporcionarte tratamiento, PSI está ahí para ti. Durante 35 años, hemos proporcionado recursos y programas para ayudar a dar a las nuevas familias el comienzo más sólido y saludable posible.

Si te sientes a esta hora para saber más sobre nuestros programas.

**1+5**  
more than 10 million women experience mental or anxiety during the perinatal period.

Postpartum.net

**PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

## Your Partner in Perinatal Mental Health

If you work in mental health, maternal health, or an affiliated profession, you must likely have patients or clients who experience perinatal mental health (PMH) disorders. A frequent complication of childbearing, they affect 800,000 people a year in the US. But are you confident that you can recognize and diagnose them? Do you feel comfortable treating these patients—at times which specialists can refer them to?

Postpartum Support International (PSI) can help. We have a wide variety of resources and training programs designed to improve understanding and care.



**More than MORE THAN 40,000 providers**

**ONLY 25%** of those professionals understand and provide treatment.

For 35 years, Postpartum Support International (PSI) has been a global leader in improving assessment and treatment of PMH disorders. We work to over 50 countries to connect experts and patients, build essential knowledge and emotional understanding, and to develop and deliver effective interventions.

## A Widespread Problem. A Proven Partner.

Perinatal mental health (PMH) disorders can appear anytime during pregnancy, postpartum, and 12 months after postpartum. In the U.S., one in five mothers and one in ten fathers experience postpartum depression. PMH disorders affect people of every age, race, ethnicity, income, and culture.

PMH disorders include depression, anxiety, obsessive compulsive disorder, post-traumatic stress disorder, bipolar mood disorder, and psychosis.

Left untreated, PMH disorders can lead to premature or stillborn/infant deaths, impaired parent-child bonding, and learning and behavior problems later in childhood. They can even raise the risk of maternal mortality. The good news is that support and resources are available and can prevent these complications.

**PSI and You**

PSI has been and will continue to be a partner in your journey. We have been and will continue to be a partner in your journey. We have been and will continue to be a partner in your journey. We have been and will continue to be a partner in your journey.

Summaries of our key programs are on the back. More information is available at [postpartum.net](http://postpartum.net)

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

# DVDs Educativos de PSI



## *Healthy Mom, Happy Family*

• En inglés y español

- [www.postpartum.net/resources/psi-educational-dvd/](http://www.postpartum.net/resources/psi-educational-dvd/)
- Compra o ve en línea en:  
[www.vimeo.com/ondemand/postpartumvideo](http://www.vimeo.com/ondemand/postpartumvideo)

# Hoja informativa de los trastornos de SMP

**PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

## Trastornos de la Salud Mental Perinatal

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio.



Depresión (DPP)	Ansiedad (APA)	Trastorno de pánico	Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)	Trastorno de estrés posttraumático	Trastorno bipolar	Psicosis perinatal
-----------------	----------------	---------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------	--------------------

### Síntomas

- Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación
- Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados
- No tener interés en el bebé o tener dificultad para abrazarse al bebé
- Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer
- Interrupción en el sueño y el apetito
- Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados
- Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea
- Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma

### Factores de Riesgo

- Tener antecedentes de episodios de depresión, ansiedad, historial de depresión, ansiedad, o TOC
- Tener desequilibrios en la tiroides, diabetes, o trastornos endocrinos
- Falta de apoyo de la familia o amigos
- Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil
- Síndrome premenstrual
- Estrés financiero o pobreza
- Detener la lactancia repentinamente
- Tener antecedentes de abuso
- Haber tenido un embarazo no planeado o deseado

### Opciones de Tratamiento

- Consejería
- Medicamentos
- Apoyo social de alguien más
- Ejercicio
- Rutina saludable de sueño
- Dieta saludable
- Terapia de luz
- Yoga
- Técnicas de relajación

**PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL**

## Perinatal Mental Health Disorders

Perinatal: Anytime during pregnancy and postpartum



Depression (PPD)	Anxiety (PPA)	Panic Disorder	Obsessive Compulsive Disorder (OCD)	Postpartum PTSD	Bipolar Disorder	Perinatal Psychosis
------------------	---------------	----------------	-------------------------------------	-----------------	------------------	---------------------

### Symptoms

- Feelings of guilt, shame or hopelessness
- Feelings of anger, rage, or irritability, or scary and unwanted thoughts
- Lack of interest in the baby or difficulty bonding with the baby
- Loss of interest, joy or pleasure in things you used to enjoy
- Disturbances of sleep and appetite
- Crying and sadness, constant worry or racing thoughts
- Physical symptoms like dizziness, hot flashes, and nausea
- Possible thoughts of harming the baby or yourself

### Risk Factors

- History of depression, anxiety, or OCD
- Thyroid imbalance, diabetes, endocrine disorders
- Lack of support from family and friends
- Pregnancy or delivery complications, infertility, miscarriage or infant loss
- Prenatal Syndrome (PMS)
- Financial stress or poverty
- Abrupt discontinuation of lactation
- History of abuse
- Unwanted or unplanned pregnancy

### Treatment Options

- Counseling
- Medication
- Support from others
- Exercise
- Adequate sleep
- Healthy diet
- Bright light therapy
- Yoga
- Relaxation techniques

Postpartum Support International | Postpartum.net  
 Call the PSI Helpline at 1-800-944-4773 (English and Español) or Text/Texta "Help" to 800-944-4773 (English) or 971-203-7773 (Español)  
 Download **Connect by PSI** in your app store for Mental Health support and resources.

# Redes Sociales

Únase a PSI en nuestras nuevas cuentas de redes sociales en español.

**En Instagram:**

[https://instagram.com/psi\\_alianzaenespanol?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/psi_alianzaenespanol?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

**En Facebook:**

<https://www.facebook.com/psialianzaenespanol/about>

**Grupo cerrado en Facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/595053181756279>

# Videos



- **DVDs educativos de PSI (promo/tráiler):**  
<https://vimeo.com/ondemand/postpartumvideo>
- **Anuncios de servicio público de PSI:**  
[www.postpartum.net/news-and-blog/publicserviceannouncements/](http://www.postpartum.net/news-and-blog/publicserviceannouncements/)

# Librería de PSI

¡Visite la librería PSI para obtener libros perinatales altamente recomendados, equipo PSI y más!

[www.postpartum.net/resources/store/](http://www.postpartum.net/resources/store/)

Los miembros de PSI reciben un 25% de descuento en los libros y revistas de Springer Publishing.



# Desarrollo profesional

- **Curso de certificado MMH en línea de PSI y 2020 Mom (en inglés):**  
[www.postpartum.net/professionals/trainings-events/mmh-online-certificate-course/](http://www.postpartum.net/professionals/trainings-events/mmh-online-certificate-course/)
- **Entrenamiento perinatal de dos días sobre trastornos del estado de ánimo y ansiedad (en inglés y español):**  
[www.postpartum.net/professionals/psi-certificate-training/](http://www.postpartum.net/professionals/psi-certificate-training/)
- **Psicoterapia PMH avanzada (en inglés y español):**  
[www.postpartum.net/professionals/trainings-events/psi-advanced-psychotherapy-trainings/](http://www.postpartum.net/professionals/trainings-events/psi-advanced-psychotherapy-trainings/)
- **Psicofarmacología avanzada de PMH (en inglés):**  
<https://www.postpartum.net/professionals/trainings-events/advanced-pmh-psychopharmacology/>
- **Capacitación para proveedores de primera línea (en línea o en el sitio):**  
[www.postpartum.net/professionals/trainings-events/frontline-provider-trainings/](http://www.postpartum.net/professionals/trainings-events/frontline-provider-trainings/)
- **Serie de seminarios web del Consejo Asesor de PSI:**  
[www.postpartum.net/professionals/pac-web-series/](http://www.postpartum.net/professionals/pac-web-series/)

<https://www.postpartum.net/en-espanol/psi-webinar-en-espanol/>



**PRÓXIMAMENTE**

**2º ENTRENAMIENTO PRESENCIAL**

*¡En Español!*

04-05  
Diciembre

Trastornos del Estado de Ánimo Perinatales:  
Componentes de Cuidado

06  
Diciembre

Formación Avanzada en Psicoterapia en Salud Mental Perinatal

*Certifícate con*



PSI en Español | 800-944-4773 #1 | [postpartum.net/en-espanol/](https://www.postpartum.net/en-espanol/)



[www.postpartum.net/professionals/psi-conference](http://www.postpartum.net/professionals/psi-conference)



*Save the Date!*

**35TH ANNUAL PSI CONFERENCE**



**July 9-13, 2025 | New Orleans**

© 2024 PSI - <https://www.postpartum.net/>

# ¡Sea voluntario PSI!

- Apoyo y Coordinadores Especializados
- Facilitadores de grupos de apoyo en línea
- Línea de ayuda
- Programa de Mentores de Pares
- Conexión con las divisiones estatales de PSI...

¡y más!



# Membresía de PSI

[www.postpartum.net/join-us/become-a-member/](http://www.postpartum.net/join-us/become-a-member/)

- Las tarifas para miembros están escalonadas, incluida una tarifa para estudiantes
- Descuentos en capacitaciones, eventos y recursos educativos
- PDF descargables de presentaciones anteriores de conferencias de la ISP
- Listservs para miembros: Grupo de proveedores de atención de PSI + Grupo de psiquiatría reproductiva de PSI
- Grupo virtual de consulta entre pares facilitado mensualmente
- Descuentos en capacitaciones o membresía con organizaciones asociadas (Mass General Hospital; Asociación de Ansiedad y Depresión; Asociación Nacional Perinatal)
- Descuento en libros y revistas de Springer Publishing (25% de descuento)
- Descuento en la tienda PSI Style: camisetas, sudaderas, monos, bolsos y más (15% de descuento)
- Conexión con los capítulos locales de la ISP
- Las cuotas de membresía apoyan a PSI en su conjunto, ya que brindamos apoyo directo entre pares a las familias, capacitamos a profesionales y brindamos un puente entre ellos.

# ¡Hágase miembro de PSI



# PSI Conecta



Brindamos apoyo directo entre pares a las familias, capacitamos a profesionales y brindamos un puente para conectarlos.  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)