

## TERAPEUTAS LOCALES



Listado actual de terapeutas perinatales especializados  
[psidirectory.com](http://psidirectory.com)



Terapeutas locales y planes de seguro aceptados  
[psychologytoday.com/us/therapists](http://psychologytoday.com/us/therapists)



**Thrive Wellness, Reno**  
Ofrece atención interdisciplinar para los trastornos mentales perinatales  
[ThriveHere.com](http://ThriveHere.com)  
775.525.8103

### Mallory Behavioral Health Crisis Center

775 Fleischmann Way  
Carson City, NV 89703  
775.445.8889 Toll free: 800.283.7671



Para más información, consulte nuestra Guía a Recursos de salud mental materna en línea. [CarsonMedicalGroup.com](http://CarsonMedicalGroup.com)

**988** LÍNEA NACIONAL DE CRISIS Y SUICIDIO



Carson Medical Group

775.883.3636

# Guía rápida

## RECURSOS DE SALUD MENTAL MATERNA



Carson Medical Group

# LA IMPORTANCIA DE *Salud Mental Materna*

Tu salud mental es tan importante para ti y para tu bebé como tu salud física. La depresión y la ansiedad son enfermedades reales y muy tratables. No tienes por qué sufrir en silencio. Tu médico puede trabajar contigo para prevenirlas o tratarlas. Las clases gratuitas en línea, los grupos de apoyo y el asesoramiento suelen ser los primeros pasos para la prevención o la curación. Esta guía contiene una muestra de los recursos disponibles. Muchos proveedores de salud mental ofrecen ahora tele salud visitas también.

Hable con su ginecólogo obstetra para determinar si corre un mayor riesgo de padecer un trastorno mental perinatal comuene (TMPC). Animamos a TODAS las pacientes, y especialmente a las que corren riesgo, a que tomar un curso de salud mental. Estos cursos preparan a los futuros padres para los cambios emocionales durante y después del embarazo, proporcionando educación y herramientas para ayudar a prevenir y gestionar los TMPC.

## CURSOS EN LÍNEA GRATUITOS



### Planificación postparto para futuros padres

Clase gratuita de dos horas centrada en el bienestar emocional de los padres durante el posparto. Temas principales: recuperación física posparto, apoyo a la pareja, autocuidado, redes de apoyo, lactancia y bienestar emocional, y trastornos mentales perinatales.  
<https://www.postpartum.net/postpartum-planning-for-expectant-parents/>



### Formación del TMPC de Nevada

Entrenamiento gratuito online de 60 minutos durante el embarazo o después. Ayuda con las señales de advertencia y el reconocimiento de la enfermedad perinatal. Trastornos de salud mental (TMPC) Regístrese en línea.  
[nmch.org/pmhds](http://nmch.org/pmhds)



¿LO SABÍAS?

Hasta una de cada cinco personas experimentará depresión/ansiedad durante el embarazo o después del parto. Usted no está solo. Carson Medical Group está aquí para ayudar.

## CÓMO EMPEZAR SI SE SIENTE ABRUMADO



### Hable con su ginecólogo

Solicitar una guía de recursos de salud mental materna CMG



### Llame al teléfono de ayuda de Postpartum Support

International Para obtener información básica, apoyo y recursos. Es un buen punto de partida si no sabes por dónde empezar.

Llame o envíe un mensaje de texto a "HELP" 800.944.4773



### Para más recursos y enlaces

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

## GRUPOS DE APOYO

Muchos grupos de apoyo se celebran a través de Zoom u otras plataformas de reuniones virtuales. Estos grupos están dirigidos por profesionales formados y a ellos asisten mujeres como tú. Algunos se programan a intervalos regulares y siguen un plan de estudios, y otros son de formato abierto. Si pruebas uno y no te convence, plantéate otro, o prueba con un curso o consejero en línea.



### APOYO POSPARTO INTERNACIONAL (PSI) GRATUITO

Múltiples grupos de apoyo en línea que se adaptan a su horario y a sus necesidades.

[postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings](http://postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings)  
800.944.4773



### GRUPO DE APOYO A LA SALUD MENTAL PERINATAL GRATUITO

Consulte el sitio web para conocer horarios e información.  
[thrivehere.com](http://thrivehere.com)

775.525.8103



### GRUPO PSI CERRADO EN FACEBOOK

Postpartum Support International modera un grupo cerrado de Facebook, donde puedes conectar con otras mamás, compartir tus preguntas, obtenga apoyo de sus compañeros y ofrezca su apoyo a los demás.

[facebook.com/groups/25960478598/](https://facebook.com/groups/25960478598/)



### PROGRAMA PSI DE MENTORES

Este programa pone en contacto a personas que necesitan apoyo con un voluntario formado que también ha padecido y se ha recuperado totalmente de un trastorno mental perinatal. Establecer una conexión personal con alguien que ha pasado por un trastorno de salud mental perinatal. TMPC ofrece una visión, un estímulo y una esperanza inestimables.

[postpartum.net/get-help/peer-mentor-program/](http://postpartum.net/get-help/peer-mentor-program/)