

## 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 prevenir las 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 común (TMPC). Animamos a TODAS las pacientes, y especialmente a las que corren riesgo, a que tomen 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 postparto. Temas principales: recuperación física postparto, 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)



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/)