

## TERAPEUTAS LOCALES

Lista actualizada de terapeutas perinatales  
especializados locales  
[psidirectory.com](http://psidirectory.com)

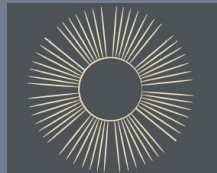
Terapeutas locales y planes de seguro  
aceptados [psychologytoday.com/us/  
terapeutas](http://psychologytoday.com/us/terapeutas)

### Thrive Wellness, Reno

Ofrece atención interdisciplinar para los  
trastornos perinatales del estado de ánimo y  
la ansiedad. [ThriveHere.com](http://ThriveHere.com)  
775.525.8103

### Centro de crisis Mallory Behavioral Health

775 Fleischmann Way  
Carson City, NV 89703  
775.445.8889 Teléfono gratuito: 800.283.7671



# No está solo.

LÍNEA NACIONAL DE CRISIS Y SUICIDIO

# 988



Para más información, consulte  
nuestra Guía a Recursos de salud  
mental materna en línea.  
[CarsonMedicalGroup.com](http://CarsonMedicalGroup.com)  
775.883.3636



# Su guía rápida para

## RECURSOS DE SALUD MENTAL MATERNA



Carson Medical Group

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL MATERNA

Tu salud mental es tan importante para ti como para tu bebé como su salud física. La depresión y la ansiedad son enfermedades reales y muy tratables. No tiene por qué sufrir en silencio. Su médico puede trabajar con usted 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 también visitas de telesalud.

## Preparación

Hable con su ginecólogo obstetra para determinar si corre un mayor riesgo de padecer un trastorno de salud mental perinatal (TSMP). 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 cambios durante y después del embarazo, proporcionando educación y herramientas que ayuden a

## CURSOS EN LÍNEA GRATUITOS

### Planificación postparto para futuros padres

<https://www.postpartum.net/postpartum-planning-for-expectant-parents/>

Clase gratuita de dos horas centrada en el bienestar emocional de los padres durante el posparto. Educación, debate, revisión de un plan postparto y recursos. Temas principales: recuperación física posparto, apoyo a la pareja, autocuidado, redes de apoyo, lactancia y bienestar emocional, y trastornos mentales perinatales.

### Formación del PMHD de Nevada

[nvmch.org/pmhds](http://nvmch.org/pmhds)

Formación gratuita en línea de 60 minutos durante el embarazo o después. Ayuda con las señales de alerta y el reconocimiento de los trastornos de salud mental perinatales (TSMP) Inscribese en línea.

*if  
sabias?*

Up to one in five people will experience depression/ anxiety during pregnancy or after birth.

You are not alone. Carson Medical Group is here to help.

## GRUPOS DE APOYO

Muchos grupos de apoyo se celebran a través de Zoom u otros medios virtuales. plataformas de reunión. Estos grupos están dirigidos por profesionales formados y a ellos asisten mujeres como usted. 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 un consejero en línea.

### APOYO POSPARTO INTERNACIONAL (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](https://postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings)  
800.944.4773

-

*Por dónde empezar si se siente abrumado*



Hable con su ginecólogo  
Solicitar una guía de recursos de salud mental materna CMG



Llama a la línea 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" 800.944.4773r text "HELP" 800.944.4773



Para enlaces  
visite [postpartum.net](https://postpartum.net)