

Recursos de Salud Mental Perinatal

El embarazo y la vida después de tener un bebé pueden hacer surgir muchas emociones.

Es normal sentirse feliz y emocionada un momento y estresada o triste el siguiente.

También es muy común sentirse abrumada o insegura.

Cuidar su salud mental es una forma importante de cuidarse a sí misma y a su bebé.

El **Kit para pacientes de PeriPAN** contiene herramientas y recursos diseñados pensando en usted.

Estos materiales pueden ayudarle a comprender mejor sus sentimientos y ofrecerle maneras sencillas de reconectarse consigo misma.



El Kit para pacientes de PeriPAN

Incluye:

- Plan de acción para los cambios de ánimo durante el embarazo y después del parto
- Plan de cuidado personal durante el embarazo y después del parto
- Otros recursos nacionales de apoyo