

Cuidando mi salud mental



¿Qué es salud mental?

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud que incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, pero también ayuda a determinar cómo manejamos el estrés y nos relacionamos con los demás.



¿Qué es salud mental perinatal?

La salud mental perinatal se enfoca en los aspectos psicológicos del embarazo, el parto, y el posparto. Los cambios en el estado de ánimo y el comportamiento son comunes durante este tiempo. A veces, estos cambios son más severos y necesitan tratamiento psicológico.

¿Qué es el autocuidado?

Es tomar conciencia de la importancia de participar de forma activa en el cuidado de la salud física, mental o sea de nuestro bienestar y realizar actividades que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida.



¿Cómo puedo hacer una rutina de autocuidado?

La rutina de autocuidado responde a las necesidades e intereses de cada persona por lo que depende de ti decidir qué actividades y hábitos te convienen para mantener tu bienestar, pero aquí te ofrecemos algunas ideas:

- Realiza ejercicios de respiración
- Limita el tiempo en redes sociales
- Pasa tiempo en la naturaleza
- Cultiva pasatiempos (ej. Leer, escribir, pintar, jugar juegos de mesa)
- Sacar tiempo para descansar y desconectar del ajetreo diario
- Procura ir a tus citas médicas y seguir los tratamientos recomendados

¿Con quién me puedo contactar?

Servicios de apoyo:

PryMed (Ciales/ Vega Baja)

Servicios: Apoyo y seguimiento, colaboración interdisciplinaria con médicos y trabajadores sociales
Teléfono: Ciales 787-871-0601/ Vega Baja 787-424-5454
Email: info@prymed.org
Página web: <https://prymed.org/psicologia/>

Proyecto PATRIA (UPR Recinto Río Piedras)

Servicios: Primeros auxilios psicológicos, Evaluación psicológica, Servicios psicoterapéuticos, Cernimiento de capacidad funcional, Servicios de exploración ocupacional
Los servicios son gratuitos y no requieren de referido profesional
Teléfono: 787-766-500
Email: proyecto.patria@upr.edu
Página web: <https://www.facebook.com/ProyectoPatriaPR/>

Universidad Carlos Albizu (San Juan/ Mayaguez)

Servicios: Terapia individual, pareja y familia, Terapia grupal, Terapia para víctimas de violencia doméstica o abuso sexual, Evaluaciones especializadas, Terapia del habla y lenguaje
Teléfono: San Juan 800-995-8298/Mayaguez 800-475-5139
Página web: <https://clinicas.albizu.edu>

Camuy Health Services

Servicios: Programa de Medicina Conductual, Psicólogo Clínico, Psiquiatría Clínica, Trabajo Social Clínico, Psicología Clínica en Sustancias, Doctor en abuso de sustancias, Consejero en abuso de sustancias
Teléfono: 787-898-2660
Página web: www.camuyhealthservicesinc.com



Línea PAS (24/7)

Teléfono: 1-800-981-0023
Página Web: <https://lineapas.assmca.pr.gov>

SePARE

Teléfono: 787.961.6687
Email: caderamenpr@gmail.com
Página Web: <https://www.caderamenpr.org>

Centro de Salud Mental Perinatal de PR

Teléfono: 787-766-0940
Email: smp.pr.upr@gmail.com
Página Web: <https://www.facebook.com/smppr>