

¡Enfrentando el COVID-19 y la Salud Mental durante tu embarazo!

La pandemia de COVID-19 ha aumentado los niveles de ansiedad, depresión y angustia entre las mujeres embarazadas. Te recomendamos los siguientes pasos para empezar a sentirte mejor.

- Cuando sientas ansiedad, enfócate en tu respiración. Inhala profundo y exhala lentamente; repite tres veces.
- Mantén una alimentación saludable y duerme de 6 a 8 horas diarias.
- Sal a dar un paseo o hacer actividades que disfrutes y distraigan tu mente.
- Disfruta del tiempo social con tus amigos y seres queridos. Estudios demuestran que las personas que tienen relaciones sociales fuertes tienen una mejor salud mental.
- Habla con personas de confianza sobre cómo te sientes y tus preocupaciones.
- Reduzca sus factores estresantes diarios lo más posible. Por ejemplo, si las muchas tareas que tiene cada día te abruma, divídalas en pasos más pequeños que puedas completar a largo de varios días.
- Combata la desinformación usando fuentes oficiales y confiables como el Departamento de Salud o los CDC. Si se te hace difícil manejar tus síntomas, habla con una persona de confianza o con un profesional que pueda ayudarte a encontrar formas de comprender y manejar mejor tus emociones.




Si tu salud mental ha sufrido durante la pandemia, no estás solo/a. ¡Prueba uno o más de estos pasos para sentirte mejor hoy! Si necesitas a alguien con quien hablar ahora, no esperes y llama confidencialmente a la **Línea PAS al 1 (800) 981-0023 ó al 911.**



www.poderensalud.org



 **787-805-2900 / 787-805-2920**

 **Correo electrónico: info@migrantspr.com**

 **www.migrantspr.com**

PODER en SALUD es un proyecto nacional de PROCEED, Inc., financiado en su totalidad por los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos bajo la oportunidad de financiación BBHLCC CDC/HHS (Desarrollo de la capacidad de la comunidad latina/hispana) con asistencia económica por un total de \$1,100.000, financiado en su totalidad por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista o respaldo de los CDC o del gobierno de los Estados Unidos.