Recursos Comunitarios para Familias Embarazadas y Posparto en el Condado de Skagit

Proporcionado como un servicio a la comunidad, no necesariamente como un respaldo. Este es un documento vivo y los recursos serán evaluados trimestralmente por la Fuerza de Trabajo de Salud Mental Perinatal del Condado de Skagit para verificar su precisión. Si desea agregar o cambiar un recurso, envíe un correo electrónico a jannau@co.skagit.wa.us

TERAPEUTAS CON ENTRENAMIENTO AVANZADO EN APOYO PERINATAL

T. Addelle Diedesch MA, LMHC, CMHS
Consejería Little Mountain
325 Pine Street, Mount Vernon, WA [360] 399-0771, addelle.diedesch@gmail.com www.littlemountaincounseling.com
Seguro privado, CCC, CHPW, Molina

Mobile Mama Therapy
214 N. Commercial Street, Suite 102, Bellingham, WA, [360] 393-5144, michelle@mobilemamatherapy.com
www.mobilemamatherapy.com
Seguro privado, Molina

Amy Begnal, Eds, LPC, LMHC
Anacortes Psych & Welness
902 7th Street: Suite 202, Anacortes, WA, [oficina en The Holding Space], [360] 841-5022 x 505
Visitas en persona y virtuales

TERAPEUTAS CON EXPERIENCIA/INTERÉS EN APOYO PERINATAL

Hay muchos terapeutas con experiencia y/o interés en la salud mental perinatal.
www.psychologytoday.com tiene un directorio de proveedores que puede ser útil.

Intente buscar por código postal y luego seleccione el filtro "Embarazo, Prenatal, Postparto".

RECURSOS GENERALES

WIC - Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

- **Community Action**
  www.communityactionskagit.org
  (360) 416-7595

- **United General District 304**
  www.unitedgeneral.org
  (360) 856-2549

- **Swinomish WIC**
  [360] 466-3167
  Esta clínica de WIC atiende solo a personas inscritas o descendientes de una tribu reconocida a nivel federal.

Departamento de Servicios Sociales y de Salud [Bienestar]
[alimentos básicos, TANF, manutención de niños, etc.]
www.dshs.wa.gov

Skagit Legal Aid
www.skagitlegalaid.org

Centro de Recursos Familiares de Skagit
(Artículos de necesidad básica)
Ingles Español. Texto/llamada (360) 230-9129

CONTACTANDO A UN NUEVO PROVEEDOR

Lo que debe tener a mano cuando llame a un nuevo proveedor:

- Seguro o tarjeta medica
- Lista de los medicamentos actuales

Preguntas que hacer:

- ¿Tiene experiencia con los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad posparto?
- ¿Acepta mi seguro? ¿Habrá copago?
- ¿Cuál es su experiencia trabajando con mujeres de color?
- ¿Puedo traer a mi bebe?
- ¿Puedo llevar a otra persona conmigo a la sesión?
- (pareja, padre, amiga, doula, etc.)
- ¿Cuándo es su cita más próxima?
- ¿Hacen citas telefónicas o telesalud?
- (Tenga en cuenta que el seguro a menudo no cubrirá esto)

AGENCIAS DE CONSEJERÍA

Salud Conductual de Sea Mar
1010 E. College Way, Mount Vernon, WA [360] 542-8920
1004 M Avenue, Anacortes, WA [360] 542-8819

Consejería de Consejo
1601 E. College Way, Mount Vernon, WA [360] 763-5595, skagit@consejocounseling.org
Medicaid y pacientes sin seguro. Médicos disponibles que hablan español

Salud Conductual Comunitaria de Sunrise
2500 E. College Way, Mount Vernon, WA [360] 336-3762, behavioralhealthisland@sunriseemail.com

Psiquiatría y Salud Conductual de Island
2511 M Avenue, Suite G, Anacortes, WA [360]-299-4294
Por el momento solo se aceptan referencias de Island

Catholic Community Services
614 Peterson Road, Suite 200, Burlington, WA,
[360] 757-0131

SERVICIOS UNO A UNO

Información y apoyo individualizado que le llega a su domicilio u otro lugar de su elección. Los servicios se proporcionan sin costo.

Servicios de Apoyo a la Maternidad de Primeros Pasos (MSS)
Un equipo de Enfermeras de Salud Comunitaria, Dietistas Registrados y Especialistas en Salud Conductual que la apoyan para que tenga un embarazo saludable y resultados de parto saludables. Los servicios pueden comenzar durante el embarazo hasta los dos primeros meses de su hijo. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible a partir de:
Consejería de Answers: [360] 255-7855
Sea Mar Clínica de Comunidad: [360] 848-6616

Manejos de Casos Infantiles [ICM]
Apoyo y conexiones a servicios para padres con niños de dos meses a un año. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible a partir de:
Consejería de Answers: [360] 255-7855
Sea Mar Clínica de Comunidad: [360] 848-6616
Community Action del Condado de Skagit: [360] 416-7585

CONT...SERVICIOS UNO A UNO

Asociación de Enfermeras y familias (NFP)
Visitas de enfermería para madres primerizas desde el embarazo hasta el segundo cumpleaños del niño. Enfocado en el embarazo saludable, la salud y el desarrollo del niño y los objetivos generales de la vida. Debe inscribirse antes de la semana 28 de embarazo y cumplir con los requisitos de ingresos (elegibilidad de Apple Health).
www.skagitcounty.net/departments/HealthFamily /NFP.html 360-770-7743

Programa de Asistencia para Padres e Hijos (PCAP)
Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación con trastornos por uso de sustancias/alcohol.
[360] 428-6622

Padres como Maestros [PAT}
Promueve el desarrollo infantil saludable, las habilidades de resolución de problemas y las redes de apoyo para familias con niños de cero a tres años. Hay proveedores disponibles que hablan español. (360) 428-6622

Nuevo Programa de Apoyo para Padres
Apoyo y orientación para las familias de militares por parte de enfermeras, trabajadores sociales y/o especialistas en visitas domiciliarias. (360) 257-6779

APOYO PARA LA LACTANCIA Y LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Coalición de Lactancia Materna del Condado de Skagit County
Skagitbreastfeeding.org/Resources/
Un directorio de recursos de servicios locales de apoyo a la lactancia/alimentación infantil.
https://skagitlactationcoalition.com/

SERVICIOS DE CRISIS

Si experimenta alguno de estos síntomas, llame al 911, diríjase a la sala de emergencias más cercana o utilice uno de los siguientes recursos.
Tener miedo de estar sola.
Escuchar sonidos o voces que nadie más escucha.
Tener pensamientos de hacerse daño a sí mismo.
Tener pensamientos de hacerle daño a su bebé.

Línea de Crisis del Condado de Skagit [24/7]: 1-800-584-3578

Línea de Texto de Crisis: enviar el mensaje HEAL a 741741

Línea Nacional de Prevención del Suicidio [24/7]: 988

Línea Directa Nacional de Abuso Sexual [24/7]: 1-800-656-4673

Línea Directa de Violencia Doméstica del Estado de Washington [8 a.m. a 5 p.m.]:
1-800-562-6025

Para padres en riesgo de separación familiar:
https://thefirstclinic.org/

GRUPOS DE APOYO PARA PADRES

The Holding Space Birth and Wellness Cooperative
Ofrece una variedad de grupos de crianza en Anacortes. Para fechas/horas actuales y más información acerca de grupos, visite theholdingspacebwc.com.

Madres de Preescolares [MOPS] es un grupo de apoyo cristiano de madre a madre para aquellos con niños de cero a cinco años. Encuentre grupos locales en: www.mops.org/groupsearch

GRUPOS DE APOYO PARA PADRES

Hora de Cuentos en la Biblioteca: La hora del cuento para bebés y niños pequeños está disponible en su biblioteca local.
Sedro-Woolley: https://central.skagitcatalog.org/
Mount Vernon: https://www.mountvernonwa.gov/175/Library
Burlington: https://www.burlingtonwa.gov/934/Library
Anacortes: https://www.anacorteswa.gov/1025/Kids-Page
Concrete: https://upperskagitlibrary.org/

Play and Grow Group es para padres/cuidadores y sus bebés. Venga a encontrar el apoyo de otros padres y nueva información sobre cómo cuidar a su bebé por parte de las enfermeras de Help me Grow/Ayuda Me Crecer.
Jueves: niños pequeños a las 10 a. m.; bebés de hasta 12 meses a las 11 a. m., en United General Heartwood House, 2136 State Route 20 Sedro-Woolley 98284. Si tiene preguntas, llame al: 360-770-7743

PÉRDIDAS PERINATALES

Apoyo de padres de Puget Sound: psofpugetsound.org

Fuerte Como Una Madre
Encontrar fuerza y apoyo a través de la pérdida del embarazo y de un bebé. Verifique las fechas/horas de clase actuales en The Holding Space-Birth and Wellness Cooperative visitando holdingspacebwc.com.

AJ's Place
Una comunidad para sanar tras la perdida de bebés y la pérdida fetal.
Apoyo y asistencia de recursos para navegar en este momento difícil.
https://ajsplace.org/
P.O. Box 851, Stanwood, WA 98292, USA
hello@ajsplace.org

APOYO DE PARES UNO A UNO

Programa de Resiliencia de Padres
Colaborativo de Educación y Resiliencia Perinatal [PERC]
Servicios adaptados culturalmente sin costo por pares especialmente entrenados para ayudarla durante el embarazo y hasta dos años después del parto en su proceso de bienestar emocional. El apoyo incluye conexiones para recursos emocionales, objetivos y defensa. Servicios disponibles en persona, texto o teléfono.
Para inscribirse o referir:
https://perinatalsupport.org/peer-support-program/ o llamar 1-888-404-7763
Los servicios son gratuitos y están disponibles en español e inglés.

El centroEMBER ofrece un programa gratuito de apoyo entre pares durante el embarazo y los primeros tres años de su hijo. Los proveedores pares son mamás locales capacitadas para estar ahí para usted durante los inevitables desafíos del embarazo y la paternidad. Las sesiones pueden ocurrir por mensaje de texto, teléfono o chat de video durante los días y horarios que se ajusten a su horario. Para obtener más información, comuníquese con (360) 650-7535 o embercenter@gmail.com.

APOYO POR TELÉFONO/TEXTO

Perinatal Support WA Warmline gratis
1-888-404-PPMD (7763)
Apoyo gratuito por teléfono y texto y referencias de pares. Contestado en vivo de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:30 p.m. Para todos los demás horarios, deje un mensaje y le regresarán la llamada dentro de las 12 horas.

Línea Directa de Salud Materna
1-833-9-HELP4MOMS (inglés y español)
Un recurso gratuito, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para embarazadas, nuevas madres y personas que dan a luz y enfrentan desafíos de salud mental. Obtenga más información sobre esta línea directa confidencial en mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-healthhotline

CONT...APOYO POR TELÉFONO/TEXTO

Línea de Ayuda Familiar de Parent Trust of Washington
1-800-932-HOPE (4673)
Lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm Entrenadores para padres que ofrecen escucha de apoyo y recursos e información sobre la crianza de los hijos, el desarrollo infantil, la reducción del estrés y más.

Recursos de Ayúdame Crecer Skagit
(360) 630-8352
Llame o envíe un mensaje de texto a un Navegador de Recursos Familiares para obtener ayuda para encontrar una amplia gama de servicios y apoyo locales.

Enfermera de Conexiones del Embarazo- Ayúdame Crecer Skagit
(360) 770-7743
Llame o envíe un mensaje de texto para hablar sobre recursos y apoyo relacionados con el embarazo para los que podría calificar en el Condado de Skagit.

Bright por Texto
Un servicio gratuito de mensajería de texto que brinda consejos oportunos, recursos e información local para promover el aprendizaje, el desarrollo y la salud de los niños desde el nacimiento hasta los ocho años. Envíe un mensaje de texto con SKAGIT al 274448 para registrarse.

APOYO Y BIENESTAR

Doulas de Parto y Posparto
Las doulas de parto son profesionales que proporcionan apoyo físico y emocional durante el embarazo y el parto.
Las doulas de posparto brindan apoyo en su hogar después de la llegada del bebé. Muchas doublas ofrecen una escala variable. Para buscar una doula local, visite: https://doulamatch.net/

Formulario de Plan de Bienestar gratuita para realizar un seguimiento de su plan de recuperación.
www.perinatalsupport.org/forparents/#resources

INFORMACIÓN Y RECURSOS EN LÍNEA

Perinatal Support Washington – perinatalsupport.org
Información y recursos para las familias.

Apoyo Internacional Posparto – postpartum.net
Información y recursos para las familias.

Progreso del Posparto – postpartumprogress.org
Blog e historias personales.

Papás posparto – postpartumdads.org
Ayuda para los papás y las familias al proporcionar información y orientación sobre la depresión posparto.

ICAN – [Internacional de Concientización sobre Cesáreas]
www.ican-online.org
Proporciona apoyo e información local. Se brindan reuniones periódicas en persona en el Condado de Pierce.

UppityScienceChick.com
Copias impresas fáciles de leer sobre medicamentos y alternativas de medicamentos para la depresión posparto.

PATTCh [Prevención y Tratamiento del Parto Traumático] – pattch.org
Información y recursos sobre el parto traumático.

Escala de Depresión Perinatal MGH [MGHPDS]
Una aplicación para detectar la depresión perinatal.

PSI Grupo cerrado de Facebook
www.facebook.com/groups/25960478598

CONT...INFORMACIÓN Y RECURSOS EN LÍNEA

PSI Foro Privado en Línea
www.smartpatients.com/partners/postpartumprogress

PPDM Sala de Chat del Grupo de Apoyo
www.tapatalk.com/groups/postpartumdepression

Progreso del Posparto – postpartumprogress.com
Blog que ofrece apoyo e información para las mamás embarazadas y primerizas que sufren depresión posparto y otros problemas de salud mental relacionados con el embarazo y el parto.

EMBARAZADO Y CRIANZA CON TRASTORNO DE USO DE SUSTANCIAS

Centro de Servicios de Didgwalic Wellness
8212 S. March Point Road, Anacortes, WA
[360] 588-2800, didgwalic.com

Ideal Option
https://my.idealoption.org/

La Reducción de Daños Perinatales
www.perinatalharmreduction.org

Tratamiento hospitalario para personas embarazadas con Trastorno por Abuso de
https://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-healthcare/i-need-medical-dental-or-visioncare/chemical-using-pregnant-women

Programa de Asistencia para Padres e Hijos (PCAP)
Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación con trastornos por uso de sustancias/alcohol.
[360] 428-6622

Lifeline Connections
Programas de salud mental y trastornos por uso de sustancias
https://lifelineconnections.org
[360]397-8246 [ext #33150]

Family First Legal Advocates [Defensores Legales]
Proporciona apoyo y representación legal gratuitos a los padres que tienen un nuevo encuentro con CPS.
https://familyfirstlegaladvocates.com
[360] 815-2241

CLASES DE PARTO/SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Serie de Educación sobre el Parto:
Esta serie de cinco semanas está diseñada para preparar a los futuros padres para la llegada de su nuevo bebé. Se cubrirán la salud prenatal, las etapas del trabajo de parto, las técnicas de afrontamiento, las opciones para aliviar el dolor, la lactancia materna, el cuidado del recién nacido y más. (El costo de la clase está cubierto por Apple Health)

La Lactancia Materna Importa:
Esta clase está disponible para las mujeres embarazadas y en posparto y sus bebés. Los temas incluyen cómo comenzar con la lactancia materna y sus beneficios, la lactancia materna en las primeras semanas del posparto, en situaciones especiales y en el trabajo. Las preguntas específicas son bienvenidas y se abordarán.

Cesárea Centrada en la Familia:
Esta clase describe el proceso de la cesárea y cómo su familia puede apoyarla en el proceso del parto.

CONT...CLASES DE PARTO/SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Abuelos 101:
Esta clase describe maneras en que los abuelos pueden ofrecer apoyo y asistencia a una nueva familia, ya sea que vivan cerca o lejos. La clase incluirá información detallada sobre la seguridad de los asientos para el automóvil, presentada por un Técnico Certificado en Seguridad de Niños Pasajeros Certificado a Nivel Nacional.

Para obtener más información, ver las fechas y para registrarse en cualquiera de los programas mencionados, visite islandhealth.org/classes o llame al 360.299.4204.

Clínicas de Asientos Elevados y para Automóviles:
Haga que técnicos de asientos de seguridad capacitados a nivel nacional de Safe Kids Northwest revisen su automóvil o asientos elevados. Revisarán la seguridad de su asiento, se asegurarán de que lo esté usando correctamente y le mostrarán cómo instalar correctamente el asiento en su automóvil. Se requieren CarSeatsNW@gmail.co

HypnoBirthing® Clases de Educación para el Parto
¡Prepárate para un parto tranquilo y empoderador! HypnoBirthing® es un curso integral de educación para el parto diseñado para guiarte a través de técnicas de relajación profunda, visualización y respiración efectiva. Este curso es ideal para futuros padres que buscan un parto alegre, seguro, suave e informado. Clases presenciales y virtuales disponibles. Para obtener más información, ver las fechas y registrarse, visite www.psychedupsuccess.com/work-with-jodie o llame a Jodie Solberg CHt: (425)608-1867

Prenatal Bonding (BA) con Jodie Solberg CHt:
Prenatal Bonding (BA) es una forma de apoyo al embarazo que utiliza un enfoque amable y consciente que ofrece a los padres la oportunidad de conectarse a un nivel profundo con su bebé antes del nacimiento a través de los instintos y conocimientos naturales de una madre embarazada.
Para obtener más información, visite www.psychedupsuccess.com/work-with-jodie o llame al (425)608-1867

RECURSOS DE PROVEEDORES

Línea de Consulta de Psiquiatría Perinatal de la Universidad de Washington (PCL perinatal) para Proveedores
Línea de consulta gratuita que brinda recomendaciones de consultas sobre salud mental perinatal y uso de sustancias comórbidas y asistencia con referencias para proveedores del estado de WA que atienden a pacientes embarazadas o posparto.
Disponible de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. en
ppcl@uw.edu o 877-725-4666 (PAL4MOM)
https://www.mcmh.uw.edu/ppcl

Guía de Atención de Salud Mental Perinatal de la Universidad de Washington
La guía de cuidados está destinada a ayudar a los pacientes prenatales, proveedores de atención primaria y de salud mental a detectar, diagnosticar y tratar a las personas embarazadas y en posparto con problemas de salud mental.
pcl@uw.edu o 877-725-4666 [PAL4MOM]
https://www.mcmh.uw.edu/resources

Línea de Consulta de Uso de Sustancias Perinatales de Swedish
Línea de consulta para proveedores que buscan consultas sobre el uso de sustancias de sus pacientes perinatales.
1-833-YESWECAN [1-833-937-9326]