

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL MATERNA

(¡Para papás y familias también!)

Si está embarazada o acaba de dar a luz, es normal que se sientas agobiada, triste, preocupada, enojada, o que usted no eres una 'suficientemente buena' madre.

Estos sentimientos son respuestas muy comunes a los cambios que acompaña el embarazo y un bebe nuevo. Si te estás sintiendo de esta manera, hay ayuda disponible.

LÍNEAS DE AYUDA

Para los asuntos que no son urgentes, deje un mensaje y se le devolverá la llamada en 24 horas.

Llama o envíe un mensaje de texto a la línea directa de salud mental materna:

(831) 783-5933

Línea de ayuda internacional de apoyo postparto:

Llama o envíe un mensaje de texto en inglés y en español: 1-800-944-4773

Para enviar un mensaje de texto:

1-971-420-0294

Llama la línea directa de prevención del suicidio:

1-877-663-5433



RECURSOS PARA LA TERAPIA

El Departamento de Salud Comportamental del Condado de Monterey:

1-888-258-6029

Beacon Health Options (para beneficiarios de Medi-Cal):

1-855-765-9700

Encuentre una Terapeuta (aceptando el seguro público o privado).



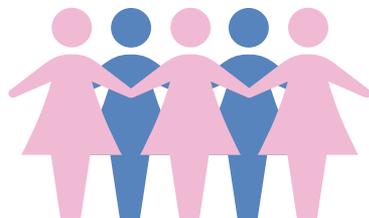
GRUPOS Y CLASES DE APOYO POR INTERNET

La Conexión de Crianza del Condado de Monterey

Apoyo Postparto Internacional (PSI)

Grupos de Apoyo de Shades of Blue

Curso de madres y bebés por internet



INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL MATERNA

Internacional de Apoyo Postparto

La salud mental de mamá importa

2020 Mom-Recursos para madres en California

Para más información de salud mental materna y otros recursos, visite el sitio web del Departamento de Salud Comportamental del Condado de Monterey.



MONTEREY COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH
SALUD MENTAL

Avanzando Juntos Forward Together