



Para buscar ayuda,
escanea el código QR



Apoyo para Familias

Servicio de Apoyo de Pares

Línea Cálida

- Número gratuito donde cualquier persona puede llamar o enviar texto con una mínima información requerida. También hay un formulario en línea por el cual se pueden comunicar de cualquier parte del mundo.
- Apoyo y recursos sobre salud mental perinatal en inglés y español.
- Atendido por voluntarias, 7 días a la semana.
- Los mensajes de voz y de texto serán contestados en un lapso de 24 horas.

Apoyo de Coordinadores

- Proporcionan educación, empatía y recursos locales para las personas que necesitan apoyo.
- Hacen su mayor esfuerzo para conocer los recursos locales del área geográfica que les corresponde.
- Coordinadores especializados: proveen conocimiento y apoyo para la población en riesgo de sufrir algún desorden de salud mental perinatal o alguna experiencia relacionada al embarazo, parto o posparto.

Encuentros de Apoyo Virtual

- Encuentros de apoyo virtual semanales en diferentes temas.
- Facilitadores capacitados para ofrecer soporte de pares (no clínico).
- Unase a su propio estilo ya que la cámara es opcional.
- Al menos una hora de tiempo para compartir recursos y conversaciones entre pares.

Hablar con un Experto

- Hable con un experto sin costo.
- Sin registro requerido.
- Estará limitado a los primeros 15 solicitantes y será facilitado por profesionales de salud mental perinatal.
- Conexión con otros padres, hablar sobre recursos, síntomas, diferentes opciones e información general sobre salud mental perinatal.

Grupos en las Redes Sociales

- Grupo cerrado de PSI en facebook: apoyo educativo y de pares.

Programa de Pares

- Se empareja a una persona con la necesidad de apoyo con un mentor voluntario quien previamente ha tenido una experiencia de salud mental perinatal.
- Comunicación semanal entre par y mentor por 4 meses.
- El emparejamiento se produce por una variedad de atributos, incluyendo la experiencia perinatal de los miembros (incluyendo pérdida y después de la terminación de un embarazo), estructura familiar, raza/etnia y otras características.