



# 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](mailto:jannau@co.skagit.wa.us)

## TERAPEUTAS CON ENTRENAMIENTO AVANZADO EN APOYO PERINATAL

**T. Addelle Diedesch MA, LMHC, CMHS**

**Consejería de Little Mountain**

325 Pine Street, Mount Vernon

(360) 399-0771, [addelle.diedesch@gmail.com](mailto:addelle.diedesch@gmail.com)

[www.littlemountaincounseling.com](http://www.littlemountaincounseling.com)

Seguro privado, CCC, CHPW, Molina

**Terapia de Mamá Móvil**

214 N. Commercial Street, Suite 102, Bellingham

(360) 393-5144, [michelle@mobilemamatherapy.com](mailto:michelle@mobilemamatherapy.com)

[www.mobilemamatherapy.com](http://www.mobilemamatherapy.com)

Seguro privado, Molina

**Amy Begnal, EdS, LPC, LMHC**

Anacortes Psych & Wellness

902 7th Street; Suite 202, Anacortes (oficina en The Holding Space) (360) 841-5002 x 505. Visitas en persona y virtuales.

## 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? ¿Habría 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)

## TERAPEUTAS CON EXPERIENCIA/INTERÉS EN APOYO PERINATAL

Hay muchos terapeutas tienen experiencia y/o interés en la salud mental perinatal. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) tiene un directorio de proveedores que puede ser útil. Intente buscar por código postal y luego seleccione el filtro "Embarazo, Prenatal, Posparto"

## 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

For parents who are at risk of family separation: [thefirstclinic.org](http://thefirstclinic.org)

## AGENCIAS DE CONSEJERÍA

**Salud Conductual de Sea Mar**

1010 E. College Way, Mount Vernon

(360) 542-8920

1004 M Avenue, Anacortes

(360) 542-8819

**Consejería de Consejo**

1601 E. College Way, Mount Vernon

(360) 763-5595, [skagit@consejocounseling.org](mailto:skagit@consejocounseling.org)

Medicaid y pacientes sin seguro. Médicos disponibles que hablan español.

**Salud Conductual Comunitaria de Sunrise**

2500 E. College Way, Mount Vernon

(360) 336-3762 [behavioralhealthisland@sunriseemail.com](mailto:behavioralhealthisland@sunriseemail.com)

**Psiquiatría y Salud Conductual de Island**

2511 M Avenue, Suite G, Anacortes

(360) 299-4294

Por el momento solo se aceptan referencias de Island

**Servicios Comunitarios Católicos**

614 Peterson Road, Suite 200, Burlington

(360) 757-0131

## SERVICIOS UNO A UNO

Información y apoyo individualizado que le llega en casa/en la oficina u otro lugar de su elección. Los servicios se proporcionan sin costo alguno.

### Primeros Pasos Servicios de Apoyo a la Maternidad (MSS)

Un equipo de enfermeras de salud comunitaria, dietistas registrados y especialistas en salud conductual que la apoyan para tener un embarazo saludable y resultados de parto saludables. Los servicios pueden comenzar durante el embarazo hasta los primeros dos meses de vida de su hijo. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible en:

- Consejería de Respuestas: (360) 255-7855
- Centro de Salud Comunitario Sea Mar: (360) 848-6616

### Primeros Pasos en la Administración de Casos Infantiles (ICM)

Apoyo y conexiones con servicios para padres con hijos de dos meses a un año. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible en:

- Consejería de Respuestas: (360) 255-7855
- Centro de Salud Comunitario Sea Mar: (360) 848-6616
- Acción Comunitaria del Condado de Skagit: (360) 416-7585

### Asociación de Enfermeras y Familias (NFP)

Visitas de enfermería para madres primerizas desde el embarazo hasta el segundo cumpleaños del niño. Se enfoca en el embarazo saludable, la salud y el desarrollo del niño y los objetivos de vida en general. Debe inscribirse antes de la semana 28 de embarazo y cumplir con las pautas de ingresos (elegibilidad de Apple Health). [www.skagitcounty.net/departments/HealthFamily/NFP.htm](http://www.skagitcounty.net/departments/HealthFamily/NFP.htm) 360-770-7743

### Centro de Apoyo Familiar Brigid Collins Programa de Asistencia para Padres/Hijos (PCAP)

Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación de trastornos por consumo de sustancias/alcohol. [www.brigidcollins.org/case-management](http://www.brigidcollins.org/case-management) (360) 428-6622

### Programa de Apoyo para Nuevos Padres

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

## EMBARAZADAS Y MADRES CON TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

**Centro de Bienestar Didgwalic**  
8212 S. March Point Road, Anacortes  
(360) 588-2800, [didgwalic.com](http://didgwalic.com)

**Opción Ideal:** [my.ideooption.org](http://my.ideooption.org)

**Reducción de Daños Perinatales**  
[www.perinatalharmreduction.org](http://www.perinatalharmreduction.org)

**Tratamiento hospitalario para embarazadas con trastorno por consumo de drogas** [www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-medical-dental-or-vision-care/chemical-using-pregnant-women](http://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-medical-dental-or-vision-care/chemical-using-pregnant-women)

**Centro de Apoyo Familiar Brigid Collins Programa de Asistencia para Padres/Hijos (PCAP)**  
Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación de trastornos por consumo de sustancias/alcohol.  
[www.brigidcollins.org/case-management](http://www.brigidcollins.org/case-management) (360) 428-6622

**Conexiones de línea de vida**  
Programas de salud mental y trastornos por consumo de sustancias. [lifelineconnections.org](http://lifelineconnections.org)  
(360) 397-8246 (Ext. #33150)

**Defensores legales de Family First**  
Proporciona apoyo gratuito y representación legal a los padres que tienen un nuevo encuentro con CPS.  
[familyfirstlegaladvocates.com](http://familyfirstlegaladvocates.com) (360) 815-2241

## APOYO A LA LACTANCIA/ALIMENTACION INFANTIL

**Coalición de Lactancia Materna de Skagit**  
Un directorio de recursos de servicios locales de apoyo para la lactancia y la alimentación infantil. [skagitlactationcoalition.com](http://skagitlactationcoalition.com)

## PERDIDA PERINATAL

**Apoyo de los padres de Puget Sound:** [psopugetsound.org](http://psopugetsound.org)

**Fuerte como una madre**  
Encontrar fuerza y apoyo durante el embarazo y la pérdida del bebé. Verifique las fechas/horarios de clases actuales en The Holding Space-Birth and Wellness Cooperative visitando [theholdingspacebwc.com](http://theholdingspacebwc.com)

**El lugar de AJ**  
Una comunidad para sanar con la pérdida de bebés y fetos. Apoyo y asistencia de recursos para navegar este momento difícil. [ajsplace.org](http://ajsplace.org) o (360) 474-7419

## CLASES DE PARTO/CRIANZA DE LOS HIJOS

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

**La lactancia materna importa:** Esta clase está disponible para mujeres embarazadas y 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 durante el trabajo. Las preguntas específicas son bienvenidas y serán abordadas.

**Cesárea centrada en la familia:** Esta clase describe el proceso de cesárea y cómo su familia puede apoyarla en su proceso de parto.

**Abuelos 101:** Esta clase describe las formas 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 de seguridad, presentada por un Técnico de Seguridad de Niños Pasajeros Certificado a Nivel Nacional.

Para obtener más información, ver las fechas e inscribirse en cualquiera de los programas anteriores, visite [islandhealth.org/classes](http://islandhealth.org/classes) o llame al (360) 299-4204.

**Clases de Educación para el Parto con HipnoParto®**  
¡Prepárate para un parto tranquilo y empoderador!  
HypnoBirthing® es un curso integral de educación para el parto diseñado para guiarte a través de la relajación profunda, la visualización y las técnicas de respiración efectivas. Este curso es ideal para futuros padres que buscan un viaje de 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](http://www.psychedupsuccess.com/work-with-jodie) o llame a Jodie Solberg CHT: (425) 608-1867

**Vinculación prenatal (BA) con Jodie Solberg CHT:** El vínculo prenatal (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 percepciones naturales de una madre embarazada. Para obtener más información, visite [www.psychedupsuccess.com/work-with-jodie](http://www.psychedupsuccess.com/work-with-jodie) o llame al (425) 608-1867

**Clínicas de Asientos de Automóvil y Asientos Elevados:** Haga que sus asientos de seguridad o asientos elevados sean revisados por técnicos de asientos de seguridad capacitados a nivel nacional de Safe Kids Northwest. Revisarán su asiento por seguridad, se asegurarán de que lo esté usando correctamente y le mostrarán cómo instalar correctamente el asiento en su automóvil. Citas requeridas:  
[CarSeatsNW@gmail.com](mailto:CarSeatsNW@gmail.com)

## CLASES DE CRIANZA Y CONEXIONES

**La Cooperativa de Nacimiento y Bienestar del Espacio de Espera:** Ofrece una variedad de grupos para padres en Anacortes. Para conocer las fechas/horas actuales y obtener más información, visite [theholdingspacebwc.com](http://theholdingspacebwc.com).

**Skagit MOPS (Madres de Niños en Edad Preescolar)** es un grupo de apoyo de madre a madre basado en el cristianismo para aquellos con niños de cero a cinco años. Encuentre grupos locales en: [www.mops.org/groupsearch](http://www.mops.org/groupsearch)

**Horas de cuentos de la biblioteca:** Las horas de cuentos para bebés y niños pequeños están disponibles en su biblioteca local.

- **Sedro-Woolley:** [central.skagitcatalog.org](http://central.skagitcatalog.org)
- **Mount Vernon:** [www.mountvernonwa.gov/175/Library](http://www.mountvernonwa.gov/175/Library)
- **Burlington:** [www.burlingtonwa.gov/934/Library](http://www.burlingtonwa.gov/934/Library)
- **Anacortes:** [www.anacorteswa.gov/1025/Kids-Page](http://www.anacorteswa.gov/1025/Kids-Page)
- **Concrete:** [upperskagitlibrary.org](http://upperskagitlibrary.org)

**El grupo de Juega y Crece es para padres/cuidadores y sus bebés.** Venga a encontrar el apoyo de otros padres y de las enfermeras de Ayúdame a Crecer. Para bebés hasta 12 meses de edad.

Jueves: Idioma español 9:30am

Idioma inglés 11am

United General Heartwood House

2136 State Route 20, Sedro-Woolley

Si tiene preguntas, llame al: (360) 770-7743

### Academia para Padres - Clase de Años Increíbles

Para padres y cuidadores con bebés de 0 a 12 meses. Aprenda sobre el desarrollo de su hijo y obtenga apoyo de sus compañeros. Echa un vistazo a la última oferta en: [parenting-academy.org/incredible-years-baby-group](http://parenting-academy.org/incredible-years-baby-group)

## APOYO Y BIENESTAR

### Doulas de parto y posparto

Las doulas de parto son profesionales que brindan apoyo físico y emocional durante el embarazo y el parto. Las doulas posparto brindan apoyo en su hogar después de la llegada del bebé. Muchas doulas ofrecen una escala móvil. Para buscar una doula local, vaya a [doulamatch.net](http://doulamatch.net)

**Las doulas están cubiertas por tu plan Apple Health Medicaid.** Para encontrar una doula cubierta por su seguro, vaya a: [fortress.wa.gov/hca/plfindaprovider](http://fortress.wa.gov/hca/plfindaprovider)  
Buscar "doula" en proveedor

**Plantilla gratuita de plan de bienestar** para realizar un seguimiento de su plan de recuperación.  
[www.perinatalsupport.org/for-parents/#resources](http://www.perinatalsupport.org/for-parents/#resources)

## APOYO TELEFÓNICO/DE TEXTO

### **Apoyo Perinatal WA Gratis Warmline**

1-888-404-PPMD (7763)

Apoyo gratuito por teléfono y mensajes de texto, y referencias de colegas. Se responde en vivo de lunes a viernes de 9:00am a 4:30pm El resto de las veces, deje un mensaje y le devolverán la llamada dentro de las 12 horas.

### **Línea directa de salud materna**

1-833-9-HELP4MOMS (English and Spanish)

A free, 24/7 resource for pregnant, new mothers, and birthing people facing mental health challenges. Learn more about this confidential hotline at [mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline](http://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline)

### **Parent Trust of Washington Family Help Line**

1-833-9-HELP4MOMS (inglés y español)

Un recurso gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para embarazadas, madres primerizas y personas en parto que enfrentan desafíos de salud mental. Obtenga más información sobre esta línea directa confidencial en [mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline](http://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline)

### **Ayúdame a crecer - Recursos de 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.

### **Ayúdame a cultivar Skagit - Enfermeras de conexiones durante el embarazo (360) 770-7743**

Call or text to talk about pregnancy related resources and support you might qualify for in Skagit County.

### **Lantern (antes Bright by Text)**

Un servicio gratuito de mensajes de texto que ofrece consejos oportunos, recursos e información local para promover el aprendizaje, el desarrollo y la salud de los niños desde la etapa prenatal hasta los ocho años de edad. Envía un mensaje de texto con SKAGIT a 274448 para inscribirte.

## APOYO ENTRE PARES

### **Programa de Resiliencia para Padres**

Colaboración de Educación y Resiliencia Perinatal (PERC): Servicios adaptados a cada cultura, sin costo, impartidos por pares especialmente capacitados para brindarte apoyo durante el embarazo y hasta dos años después del parto en tu camino hacia el bienestar emocional. El apoyo incluye emocional, objetivos, promoción y conexión con recursos. Servicios disponibles en persona, mensajes de texto o teléfono.

Para registrarse o referir: [perinatalsupport.org/peer-support-program](http://perinatalsupport.org/peer-support-program) o llame al 1-888-404-7763  
Los servicios son gratuitos y disponibles en español e inglés.

## INFORMACIÓN Y RECURSOS EN LÍNEA

### **Apoyo Perinatal Washington - [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)**

Información y recursos para las familias.

### **Apoyo Posparto Internacional - [postpartum.net](http://postpartum.net)**

Información y recursos para las familias.

### **Progreso posparto - [postpartumprogress.org](http://postpartumprogress.org)**

Blog e historias personales.

### **Papás posparto - [postpartumdads.org](http://postpartumdads.org)**

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

### **ICAN (Red Internacional de Concienciación sobre la Cesárea) [www.ican-online.org](http://www.ican-online.org)**

Proporciona apoyo e información local. Se proporcionan 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)**

Información y recursos sobre el parto traumático.  
[pattch.org](http://pattch.org)

### **Escala de Depresión Perinatal del MGH (MGHPDS)**

Una aplicación para detectar la depresión perinatal

### **Grupo de Facebook cerrado de PSI**

[www.facebook.com/groups/25960478598](http://www.facebook.com/groups/25960478598)

### **Foro privado en línea de PSI**

[www.smartpatients.com/partners/postpartumprogress](http://www.smartpatients.com/partners/postpartumprogress)

### **Sala de chat del grupo de soporte de PPMD**

[www.tapatalk.com/groups/postpartumdepression](http://www.tapatalk.com/groups/postpartumdepression)

### **Progreso posparto - [postpartumprogress.com](http://postpartumprogress.com)**

Blog que ofrece apoyo e información para embarazadas y madres primerizas que experimentan depresión posparto y otros problemas de salud mental relacionados con el embarazo y el parto.

## RECURSOS GENERALES

### WIC – Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

- **Acción comunitaria**  
[www.communityactionskagit.org](http://www.communityactionskagit.org)  
(360) 416-7595
- **Distrito General Unido 304**  
[www.unitedgeneral.org](http://www.unitedgeneral.org)  
(360) 856-2549
- **Swinomish WIC**  
(360) 466-3167  
Esta clínica de WIC atiende solo a personas inscritas eno un descendiente de una Tribu Reconocida Federalmente

**Departamento de Servicios Sociales y de Salud**  
(alimentos básicos, TANF, manutención de los hijos, etc.)  
[www.dshs.wa.gov](http://www.dshs.wa.gov)

**Asistencia legal de Skagit**  
[www.skagitlegalaid.org](http://www.skagitlegalaid.org)

**Centro de Recursos Familiares de Skagit**  
(Artículos de primera necesidad) Inglés y español.  
Mensaje de texto/llamada (360) 230-9129

## RECURSOS PARA PROVEEDORES

### Línea de consulta de psiquiatría perinatal de la UW (PCL perinatal) para proveedores

Línea de consulta gratuita que brinda recomendaciones de consultas de 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 [pcl@uw.edu](mailto:pcl@uw.edu) o al 877-725-4666 (PAL4MOM)

### Guía de atención de la salud mental perinatal de la UW

La guía de atención tiene como objetivo ayudar a los proveedores de atención prenatal, primaria y de salud mental a detectar, diagnosticar y tratar a las personas embarazadas y posparto con problemas de salud mental.  
[pcl@uw.edu](mailto:pcl@uw.edu) or 877-725-4666 (PAL4MOM)  
[www.mcmh.uw.edu/resources](http://www.mcmh.uw.edu/resources)

### Línea Sueca de Consulta sobre Consumo de Sustancias Perinatales

Línea de consulta para proveedores que buscan consultas sobre el uso de sustancias de su paciente perinatal.  
1-833-YesWeCan (1-833-937-9326)