

Recursos sobre Salud Mental Prenatal en el Condado de Snohomish

NOTA: Los recursos con un asterisco “” son locales y ofrecen visitas virtuales vía internet, grupos y consultas.*

APOYO EMOCIONAL PRENATAL Y EN EL POSTPARTO

Línea de Crisis del Condado de Snohomish 425-258-4357

Apoyo Prenatal en Washington – línea de apoyo gratis 1-888-404-7763

***Atención de Salud Mental Urgente en Providence**, ubicado en el edificio del Centro Médico de Providence - Tel. 425-261-4210

1330 Rockefeller Ave., Ste. 140, Everett

Un equipo de múltiples disciplinas incluye enfermería psiquiátrica, trabajador social, un profesional en el desorden del uso de sustancias y mentores. Ellos proveen consultas psiquiátricas, manejo de medicamentos y conexiones con servicios en la comunidad. El objetivo de la clínica es resolver las necesidades inmediatas de salud mental y ayudar a conectar a los pacientes en su comunidad para continuar su tratamiento. La clínica acepta pacientes sin cita previa de lunes a viernes de 10 am a 5 pm y se atienden por orden de llegada.

Terapia Privada: Hable con su seguro médico para ser referido a un proveedor de servicios prenatales en su red. Puede visitar la página de www.psychologytoday.com y buscar proveedores bajo los títulos de maternidad, prenatal postparto e incluir su código de área postal. Puede visitar la página de Perinatal Support Washington <https://perinatalsupport.org/en-espanol/> y la opción de llamar o testear la línea gratuita de apoyo al 1-888-404-7763. Se habla español.

Open Path Psychotherapy Collective www.openpathcollective.com es un recurso para personas sin seguro médico o que prefieren pagar directamente. Esta ofrece una membresía de por vida por \$59 por medio de la cual ofrece terapia con tarifas reducidas. Sus miembros pueden buscar sus proveedores por código de área y especialidad.

*** Compass Health** – Tel. 425-349-8200 – Abierto para pacientes sin cita previa para evaluaciones en varias de sus oficinas. Compas es el proveedor principal de Medicaid en nuestro condado que ofrece sicoterapia individual y en grupo para hombres y mujeres con condiciones de salud mental, incluyendo depresión postparto. Si estás en crisis, llama a la **Línea de Crisis 1-800-584-3578**.

Compass Health – Everett Clinic

3322 Broadway, Everett, WA 98201

Tel. 425-349-6800

Compass Health – Lynnwood Clinic

4807 196th St SW, Lynnwood, WA 98036

Tel. 425-835- 5850

Servicios para Víctimas de Violencia Doméstica (DV, por sus siglas en inglés), ofrece refugio temporal y asistencia en situaciones de emergencia. Llamar a la línea de ayuda 425-252-2873 abierta 24-hours para información y apoyo.

TERAPIA DE SALUD MENTAL PARA INFANTES (DIADA DE BEBE-CUIDADOR)

Center for Human Services (CHS, por sus siglas en inglés) 206-362-7282 Servicios de Salud Mental para Infantes de 0-5 y sus padres y/o cuidadores. Aceptan Medicaid y hacen visitas domiciliarias. www.chs-nw.org

ChildStrive para infantes de 0-3 que reciben Servicios de Intervención Temprana 425-245-8377; para familias con niños/as de 0-8 que reciben servicios en La Villa de Casino Road 425-535-5734.

***Snohomish County Music Project:** Music YoUGROW es un programa de terapia musical que apoya a padres con sus niños/as en la formación y mantenimiento de apegos positivos durante el proceso de dependencia. Un terapeuta certificado lidera las actividades musicales que apoyan el desarrollo socio-emocional de los niños/as y la relación que surge con los padres y/o cuidadores. En la terapia musical se aprende canciones y claves musicales que ayudan a calmar a los niños/as en momento de estrés, a conectar con juegos musicales e instrumentos, a pasar mensajes positivos a través de la escritura de canciones de cuna personalizadas, a practicar la receptividad musical que permite que el niño/a se sienta escuchado/a, comprendido/a y amado/a, y a crear canciones personalizadas para cantar con sus hijos/as.

<http://scmusicproject.org/> Tel. 425-258-1605

GRUPOS DE APOYO PARA PADRES/MADRES

Mothering the Mother [Este grupo está en receso hasta agosto 8]. Este es un grupo de apoyo liderado por terapeutas y dirigido a mujeres embarazadas y/o con niños/as menores de 4 años. El grupo se reúne todos los miércoles de 6:30 a 8:00pm en Mountlake Terrace. Para más información contactar a Darla Greico al 425-3413552.

***Grupo de Apoyo para Nuevas Madres en el Centro de Recursos para la Maternidad de Snohomish.** El grupo se reúne el 2do. y 4o. jueves del mes de 10:30 a 12:00 del mediodía. Este es un grupo para madres de bebés menores de 1 año sin necesidad de registrarse y tiene un enfoque en la salud mental después del parto. Las mujeres embarazadas son bienvenidas y ganan puntos para compras en la tienda para bebés. 4310 Hoyt Ave, Everett; 425-366-7567. Para información actualizada escribir Serena@expectingmiracles.com
www.expectingmiracles.com

Grupo de Apoyo para Madres de Crianza y Embarazadas que hablan español - Spanish-Speaking Pregnant and Parenting Moms [Las reuniones están en receso] llamar al 360-653-1742 para actualización. Generalmente se reúne el 3er miércoles del mes a las 10:00am, en diciembre es en el Centro de Salud para la Comunidad de Sea Mar en 9710 State Avenue, Marysville y está abierto a la comunidad. **NOTA:** Las madres que asisten al grupo reciben 15 puntos para la Tienda del Centro de Recursos para Maternidad y para quienes asistan a las clases de parto podrán recibir tarjetas de 80 puntos.