

2017

Guía de Recursos para el Bienestar Emocional Maternal

Marque 2-1-1
para asistencia
inmediata

Proveedores de Servicios

2-1-1 es un esfuerzo colectivo y necesitamos su colaboración. Su agencia es responsable de llevar su información a 2-1-1 y proporcionar las actualizaciones.

Si usted no está en 2-1-1 y/o le gustaría revisar o actualizar su información, comuníquese con nosotros a 211sbco@cacsb.com.

Línea telefónica de Servicios Sanitarios y Humanos 2-1-1 del Condado de Santa Bárbara.

2-1-1 es un número de teléfono de Servicios Sanitarios y Humanos fácil de recordar que lo conecta con recursos adaptados a sus necesidades y circunstancias. Tenemos en cuenta la accesibilidad, los requisitos de elegibilidad y otros factores. 2-1-1 es una línea gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana, en 150 idiomas.

¿Qué sucede cuando marca 2-1-1?

Al marcar 2-1-1, usted hablará en directo con uno de nuestros representantes. Le haremos algunas preguntas sobre usted y su situación. La llamada es una conversación confidencial; utilizaremos sus respuestas para determinar los mejores recursos para usted. Se le proporcionará información precisa sobre los diversos programas disponibles en su ciudad.

¿Cuál es la diferencia entre los números de teléfono 2-1-1, 9-1-1 y 4-1-1?

2-1-1 Servicios Comunitarios Sanitarios y Humanos

9-1-1 Servicios de Emergencia con Riesgo de Vida

4-1-1 Directorio Comercial

Marque 2-1-1 para encontrar Servicios Sanitarios y Humanos, lo que incluye:

Servicios para los adultos mayores

Asistencia alimentaria

Consejería

Vivienda

Asistencia legal

Cuidado de la salud

Y mucho más ...



Índice

Líneas telefónicas para crisis	Página	1
APOYO PROFESIONAL	Página	1-2
APOYO ENTRE COMPAÑEROS	Página	3-4
VISITA EN EL HOGAR	Página	5

CRISIS

LÍNEA DE ACCESO GRATUITA LAS 24 HORAS – DEPARTAMENTO DE BIENESTAR CONDUCTUAL DEL CONDADO DE SANTA BÁRBARA

Línea gratuita que proporciona información sobre la salud mental y el uso de sustancias, derivaciones y respuesta ante una crisis. Los profesionales clínicos están disponibles 24 horas al día, los 7 días de la semana, los fines de semana y los feriados para todo el Condado de Santa Bárbara.

Llame al 911 si un individuo está experimentando una crisis de salud mental que pone en peligro a cualquier persona.

Elegibilidad: Personas que estén luchando contra el alcohol, las drogas y/o problemas de salud mental. Personas que experimentan una crisis de salud mental pero no se encuentran en peligro inmediato. Adultos, adolescentes, niños, familias, mujeres, hombres

Idioma: inglés, español y otros idiomas a través de la línea de idiomas

Número de teléfono: 888.868.1649

Sitio en Internet: www.countyofsb.org/behaviorla-wellness

APOYO PROFESIONAL

CONSEJERÍA – CENTRO COMUNITARIO DE CONSEJERÍA

Los consejeros ofrecen consejería a corto plazo, de bajo costo y profesional para niños, adolescentes y adultos de todas las edades con una variedad de problemas incluyendo: ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, problemas maritales y familiares, cuestiones de crianza y asuntos relacionados con la homosexualidad, ira, duelo, estrés, depresión posparto y cuestiones de transición que se pueden evitar con consejería a corto plazo. No hay una clínica sin cita previa para situaciones de emergencia o problemas crónicos de salud mental.

Elegibilidad: Individuos, parejas y familias que no podrían pagarlo de otro modo debido a no tener seguro y/o a tener un ingreso de bajo a moderado.

Idioma: Inglés, español

Número de teléfono: 805.543.7969

Sitio en Internet: www.cccslo.com

GRUPO HOLMAN – CENCAL HEALTH

Proporciona servicios de salud mental a individuos con condiciones de salud mental leves a moderadas que necesitan servicios de salud mental ambulatorios.

Elegibilidad: Individuos y familias con seguro CenCal Health Medi-Cal.

Idioma: Línea de idiomas disponible

Número de teléfono: 800.321.2843 las 24 horas, los 7 días de la semana

Sitio en Internet: www.holmangroup.com

APOYO PARA LA DEPRESIÓN POSPARTO – MEDIACIÓN AUDITIVA SOBRE EL ABUSO INFANTIL (CHILD ABUSE LISTENING MEDIATION, CALM)

Apoyo individual o grupal para madres que están sufriendo por problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión posparto, que surjan del embarazo o del nacimiento de su hijo. El personal trabaja con los padres para crear un apego saludable entre padres e hijo y asegurar que las madres reciban el apoyo que necesitan. La terapia individual está disponible para los padres que estén luchando con problemas más importantes, tales como antecedentes de traumas o pérdidas.

Elegibilidad: Servicio para madres de hijos de 0 a 5 años de edad

Idioma: Disponible en todos los idiomas

Número de teléfono: 805.614.9160

Sitio en Internet: www.calm4kids.org

APOYO PARA EL POSPARTO/LA INFERTILIDAD – CENTRO COMUNITARIO DE CONSEJERÍA

Proporciona terapia especializada grupal, de parejas e individual para tratar el Trauma Reproductivo, el trastorno perinatal del estado de ánimo y la ansiedad (Perinatal Mood and Anxiety Disorder, PMAD) y los problemas de la fertilización in vitro (In Vitro Fertilization, IVF). El servicio está ubicado en San Luis Obispo pero está disponible para los residentes de Santa María.

Elegibilidad: Abierto a todo público

Idioma: Inglés

Número de teléfono: 805.543.7969 o correo electrónico directamente a jamie.hutchcraft@yahoo.com

Sitio en Internet: www.cccslo.com

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR CONDUCTUAL DEL CONDADO DE SANTA BÁRBARA

Proporciona servicios a individuos con condiciones de salud mental moderadas a graves y/o abuso de alcohol o sustancias. Los servicios se proporcionan en el hospital, de forma ambulatoria y durante una crisis.

Elegibilidad: Adultos, adolescentes, niños, familias, mujeres, hombres - abierto a todo público

Idioma: Se ofrecen inglés, español y otros idiomas a través de la línea de idiomas

Número de teléfono: 888.868.1649

Sitio en Internet: www.countyofsb.org/behavioral-wellness

APOYO ENTRE COMPAÑEROS

REUNION DE MADRES – MARIAN REGIONAL MEDICAL CENTER

Grupos de apoyo a la lactancia disponibles para hablar, hacer preguntas y compartir información con otros padres nuevos. Los temas a discutir consisten en lactancia, cuidados del bebé y adaptación a la vida con un nuevo bebé.

Los grupos están a cargo de una asesora de lactancia. Se puede pesar a los bebés.

Elegibilidad: Se aceptan madres, bebés y padres.

Idioma: Inglés, español

Número de teléfono: 805.349.2229

Sitio en Internet: www.marianmedicalcenter.org

LÍNEA DE AYUDA DE PEP – EDUCACIÓN POSTPARTO PARA PADRES

Provee asistencia confidencial y personal las 24 horas los 7 días de la semana por parte de padres voluntarios entrenados. La línea ofrece apoyo e información sobre los cambios después del parto desde cuidado básico de un infante hasta problemas con la alimentación por lactancia materna o biberón.

Elegibilidad: Padres de un bebé recién nacido

Idioma: Inglés, español

Número de teléfono: 805.564.3888 las 24 horas, los 7 días de la semana

Sitio en Internet: www.sbpep.org

CAMBIO DE VIDA CON UN BEBE – MARIAN REGIONAL MEDICAL CENTER

Proporciona reuniones grupales semanales para padres con el fin de conocer otros futuros padres o padres de niños recién nacidos a 1 año de edad. Los grupos están a cargo de voluntarios capacitados. Ofrece un lugar seguro para compartir lo bueno y lo malo de la crianza de un recién nacido y proporciona el apoyo entre compañeros.

Elegibilidad: Cualquier persona embarazada y/o que cuide un niño hasta 1 año de edad.

Idioma: Español

Número de teléfono: 805.739.3588

Sitio en Internet: www.marianmedicalcenter.org

CONVERSACIONES INTERNACIONALES DE APOYO POSPARTO PARA PAPÁS – POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

Proporciona apoyo posparto a través de una sesión telefónica directa para padres; a cargo de un profesional de salud mental debidamente certificado. Durante las sesiones, los papás podrán comunicarse con otros hombres que son padres y hablar sobre los recursos, síntomas, opciones e información general sobre los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad. Limitado a las primeras 15 personas que llamen. Las conversaciones grupales se ofrecen el primer lunes de cada mes. Para obtener información sobre los horarios de las conversaciones grupales, visite el sitio en Internet o llame.

Elegibilidad: Abiertas a los hombres que son padres

Idioma: Inglés

Número de teléfono: 1.800.944.8766 línea de conversación, n.º de código 73162,
503.894.9453 línea comercial

Sitio en Internet: www.postpartum.net/chat-with-an-expert/

KRISTEN BROOKS HOPE CENTER – MADRES CON DEPRESIÓN POSPARTO (PPD)

Proporciona orientación entre compañeros para el tratamiento y apoyo, así como también información sobre la depresión posparto. Apunta a hacer que la prueba de detección de PPD en nuevas madres sea una parte rutinaria de la atención prenatal o posparto.

Elegibilidad: Abierto a todo público
Idioma: Inglés
Número de teléfono: 800.773.6667
Sitio en Internet: www.1800ppdmoms.org

LOMPOC VALLEY MEDICAL CENTER – GRUPO DE APOYO DE LACTANCIA PARA MADRES

Grupos de lactancia y apoyo posparto moderados por una enfermera debidamente certificada y una especialista en lactancia certificada por un consejo internacional, que brindan la oportunidad a todos los participantes de hacer preguntas y hablar sobre cualquier preocupación. Los grupos permiten que las nuevas madres se comuniquen y obtengan conocimiento y apoyo.

Elegibilidad: Abierto a todo público
Idioma: Inglés
Número de teléfono: 805.737.3395
Sitio en Internet: www.lompocvmc.com

LÍNEA TELEFÓNICA (PSI) – POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

Proporciona un número telefónico gratuito que ofrece información básica, apoyo y recursos sobre la salud emocional y mental durante el embarazo y el posparto. La persona que llama deja un mensaje confidencial en cualquier momento, y uno de los voluntarios de la línea telefónica devuelve la llamada lo antes posible. Si la persona que llamó no puede hablar cuando el voluntario la llama, pueden arreglar otro momento para comunicarse.

Elegibilidad: Abierta a todo público
Idioma: Inglés
Número de teléfono: 800.944.4773
Sitio en Internet: www.postpartum.net/

VISITA EN EL HOGAR

PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL ADOLESCENTE – SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE SANTA BÁRBARA (MCAH)

Atiende a niños, mujeres con edad de tener un hijo y familias que tienen bajos ingresos y un alto riesgo de resultados adversos relacionados con, entre otros, la falta de seguro médico, ser madre adolescente, condiciones médicas, problemas durante y después del embarazo, retrasos en el desarrollo del niño, exposición al tabaco, alcohol y/o drogas, violencia familiar, depresión u otras condiciones que interfieren con la salud. Además, aborda el área de los trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad (PMAD) a través de la realización de pruebas de detección para clientes, ofreciendo apoyo emocional y clínico, conversando sobre el cuidado de sí mismo y realizando derivaciones a niveles de atención más altos para el diagnóstico y/o apoyo comunitario adicional.

Elegibilidad:	Atiende a niños y mujeres con edad de tener un hijo que tienen bajos ingresos y un alto riesgo de resultados adversos tales como; falta de seguro médico, padres adolescentes, condiciones médicas, problemas durante y después del embarazo, retrasos en el desarrollo del niño, exposición al tabaco, alcohol, drogas, violencia familiar, depresión u otras condiciones que interfieren con la salud
Idioma:	Inglés, español
Número de teléfono:	805.346.8436 Línea de Santa María, 1.800.288.8145 Línea de Derivaciones
Sitio en Internet:	www.sbcphd.org

BIENVENIDA A TODOS LOS BEBÉS – OFICINA DE EDUCACIÓN DEL CONDADO DE SANTA BÁRBARA

Proporciona una visita en el hogar de los enfermeros para los recién nacidos dentro de los primeros días después de llevar el recién nacido a su casa.

La visita del enfermero incluye: Apoyo de la lactancia (amamantamiento), consejería médica para la madre y el recién nacido, atención del recién nacido, información sobre la depresión posparto y apoyo, e información y derivaciones por preocupaciones con el desarrollo, preescolar para hermanos, problemas emocionales y comunicación con otros recursos en el Condado de Santa Bárbara.

Elegibilidad:	La familia debe tener un recién nacido y vivir en el Condado de Santa Bárbara y no estar recibiendo visitas posparto en el hogar de enfermeros de otra agencia.
Idioma:	Inglés, español
Número de teléfono:	805.729.1593
Sitio en Internet:	www.sbceo.org

GRANDES COMIENZOS: PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN LA INFANCIA TEMPRANA – MEDIACIÓN AUDITIVA SOBRE EL ABUSO INFANTIL (CALM)

Los profesionales capacitados se encuentran con los padres de niños pequeños, incluso antes del nacimiento. Ayudan a los padres a formar un apego saludable con sus hijos, identificar los servicios de apoyo y aprender estrategias de crianza saludables. Los visitantes del hogar evalúan la seguridad de los hogares, evalúan el desarrollo de los niños y conectan a las familias con los recursos. Apoyo terapéutico para madres que experimentan depresión posparto.

Elegibilidad:	Abierto a todo público
Idioma:	Disponible en todos los idiomas
Número de teléfono:	805.614.9160
Sitio en Internet:	www.calm4kids.org



Actualizado: Julio de 2017