



# 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. T. Addelle Diedesch MA, LMHC, CMHS Consejería**  
Little Mountain 325 Pine Street, Mount Vernon, WA  
(360) 399-0771, [addelle.diedesch@gmail.com](mailto:addelle.diedesch@gmail.com)  
[www.littlemountaincounseling.com](http://www.littlemountaincounseling.com)  
Seguro privado, CCC, CHPW, Molina

**Mobile Mama Therapy**  
214 N. Commercial Street, Suite 102, Bellingham, WA  
(360) 393-5144, [michelle@mobilemamatherapy.com](mailto:michelle@mobilemamatherapy.com)  
[www.mobilemamatherapy.com](http://www.mobilemamatherapy.com)  
Seguro privado, Molina

## TERAPEUTAS CON EXPERIENCIA/INTERÉS EN APOYO PERINATAL

**Rene Knoles, LMHC, SUDP**  
Servicios Consejería de Coastal, En el Edificio de Carnation 117 North 1st Street, Mount Vernon, WA (360) 233-8660,  
[www.psychologytoday.com/us/therapists/coastalcounseling-services--mount-vernon-wa/832572](http://www.psychologytoday.com/us/therapists/coastalcounseling-services--mount-vernon-wa/832572)  
Seguro privado, Amerigroup, CCC, CHPW

**Marla Johns, MS, MHP, LMHC**  
El Centro Consejería de Skagit 1420 Roosevelt Avenue, Suite 2, Mount Vernon, WA  
(360) 524-3577, [marlajohns.counseling@gmail.com](mailto:marlajohns.counseling@gmail.com)  
[skagitcounselingcenter.com](http://skagitcounselingcenter.com)  
Basado en tarifas, sin facturación de seguros, puede proporcionar una "superfactura" para enviar al seguro

**Betsy Otterson, MSW, LICSW, CMHS**  
Consejería de Betsy Otterson 720 Main Street, Suite 224, Mount Vernon, WA  
(360) 631-8050, [ottersoncounseling@gmail.com](mailto:ottersoncounseling@gmail.com)  
[www.betsyottersoncounseling.com](http://www.betsyottersoncounseling.com)  
Seguro privado, Medicare

**Erin Welsh, MA, LMHCA**  
Salud Conductual de la Clínica Hope, LLC 1809 Commercial Avenue, #205, Anacortes, WA  
(360) 202-3605, [erinwelshlmhc.wixsite.com/mysite](http://erinwelshlmhc.wixsite.com/mysite)  
Basado en tarifas, sin facturación de seguros, puede proporcionar una "superfactura" para enviar al seguro

## 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?
- ¿Habrà co-pago?
- ¿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)

## AGENCIAS DE CONSEJERÍA

**Compass Health**  
110 South 2nd Street, Mount Vernon, WA  
(360) 419-3500  
Seguro privado, Medicaid Salud

**Conductual de Sea Mar**  
1010 E. College Way, Mount Vernon, WA  
(360) 542-8920 o (360) 542-8819  
1004 M Avenue, Anacortes, WA

**Consejería de Consejo**  
1601 E. College Way, Mount Vernon, WA  
(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, WA  
(360) 336-3762  
[behavioralhealthisland@sunriseemail.com](mailto:behavioralhealthisland@sunriseemail.com)  
Psiquiatría y salud

**Conductual de Island**  
2511 M Avenue, Suite G, Anacortes, WA  
(360) 299-4294  
Por el momento solo se aceptan referencias de Island

## SERVICIOS DE VISITAS AL HOGAR

Información y apoyo individualizado que le llega a su domicilio u otro lugar de su elección. Los servicios se proporcionan sin costo.

**Servicios de Apoyo a la Maternidad de Primeros Pasos (MSS)** Un equipo de Enfermeras de Salud Comunitaria, Dietistas Registrados y Especialistas en Salud Conductual que la apoyan para que tenga un embarazo saludable y resultados de parto saludables. Los servicios pueden comenzar durante el embarazo hasta los dos primeros meses de su hijo. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible a partir de:  
Sea Mar Clínica de Comunidad: [\(360\) 848-6616](tel:(360)848-6616)

**Manejos de Casos Infantiles [ICM]** Apoyo y conexiones a servicios para padres con niños de dos meses a un año. Debe estar inscrito en Apple Health. Disponible a partir de:  
Consejería de Answers: [\(360\) 255-7855](tel:(360)255-7855)  
Sea Mar Clínica de Comunidad: [\(360\) 848-6616](tel:(360)848-6616)  
Community Action: [\(360\) 416-7585](tel:(360)416-7585)

**Asociación de Enfermeras y familias (NFP)** Visitas de enfermería para madres primerizas desde el embarazo hasta el segundo cumpleaños del niño. Enfocado en el embarazo saludable, la salud y el desarrollo del niño y los objetivos generales de la vida. Debe inscribirse antes de la semana 28 de embarazo y cumplir con los requisitos de ingresos (elegibilidad de Apple Health). [www.skagitcounty.net/departments/HealthFamily/NFP.html](http://www.skagitcounty.net/departments/HealthFamily/NFP.html) o [\(360\) 770-7743](tel:(360)770-7743)

**Programa de Asistencia para Padres e Hijos (PCAP)** Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación con trastornos por uso de sustancias/alcohol. [\(360\) 428-6622](tel:(360)428-6622)

**Padres como Maestros [PAT]** Promueve el desarrollo infantil saludable, las habilidades de resolución de problemas y las redes de apoyo para familias con niños de cero a tres años. Hay proveedores disponibles que hablan español. [\(360\) 428-6622](tel:(360)428-6622)

**Early Head Start** Visitas al hogar desde el embarazo hasta los tres años. Actividades del plan de estudios de desarrollo infantil para apoyar el desarrollo y el aprendizaje saludables. Intérpretes disponibles. [\(360\) 416-2588](tel:(360)416-2588)

**Nuevo Programa de Apoyo para Padres** Apoyo y orientación para las familias de militares por parte de enfermeras, trabajadores sociales y/o especialistas en visitas domiciliarias. [\(360\) 257-6779](tel:(360)257-6779)

## 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](tel:1-800-584-3578)

Línea de Texto de Crisis: enviar el mensaje HEAL a [741741](tel:741741)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio [24/7]: [988](tel:988)

Línea Directa Nacional de Abuso Sexual [24/7]:

[1-800-656-4673](tel:1-800-656-4673)

Línea Directa de Violencia Doméstica del Estado de Washington [8 a.m. a 5 p.m.]: [1-800-562-6025](tel:1-800-562-6025)

Para padres en riesgo de separación familiar: [thefirstclinic.org](http://thefirstclinic.org).

## GRUPOS DE APOYO PARA PADRES

**The Holding Space Birth and Wellness Cooperative** Ofrece una variedad de grupos de crianza en Anacortes. Para fechas/horas actuales y más información acerca de grupos, visite [theholdingspacebwc.com](http://theholdingspacebwc.com).

**From Expecting to the Unexpected!** Grupo de apoyo relacionado con las alegrías y los desafíos de ser padres. Facilitado por T. Addelle Diedesch, MA, LMHC, CMHS y Janna Uffelman RN, BSN. Obtenga más información en [www.littlemountaincounseling.com](http://www.littlemountaincounseling.com) [\(360\) 399-0771](tel:(360)399-0771) o [addelle.diedesch@gmail.com](mailto:addelle.diedesch@gmail.com)

**Madres de Preescolares [MOPS]** es un grupo de apoyo cristiano de madre a madre para aquellos con niños de cero a cinco años. Encuentre grupos locales en: [www.mops.org/groupsearch](http://www.mops.org/groupsearch)

## PÉRDIDAS PERINATALES

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

**Fuerte Como Una Madre** Encontrar fuerza y apoyo a través de la pérdida del embarazo y de un bebé. Verifique las fechas/horas de clase actuales en The Holding Space-Birth and Wellness Cooperative visitando [holdingspacebwc.com](http://holdingspacebwc.com).

## APOYO PARA LA LACTANCIA Y LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

**Coalición de Lactancia Materna del Condado de Skagit County** Un directorio de recursos de servicios locales de apoyo a la lactancia/alimentación infantil. [Skagitbreastfeeding.org/Resources](http://Skagitbreastfeeding.org/Resources)

## APOYO DE PARES UNO A UNO

**Nurture NW** Conectan a cualquier padre que esté entre el tercer trimestre y los seis meses posparto con un mentor que brinda apoyo de pares uno a uno basado en texto. Ningún costo para participar. Obtenga más información en [www.nurturenw.org](http://www.nurturenw.org).

El **centroEMBER** ofrece un programa gratuito de apoyo entre pares durante el embarazo y los primeros tres años de su hijo. Los proveedores pares son mamás locales capacitadas para estar ahí para usted durante los inevitables desafíos del embarazo y la paternidad. Las sesiones pueden ocurrir por mensaje de texto, teléfono o chat de video durante los días y horarios que se ajusten a su horario. Para obtener más información, comuníquese con [\(360\) 650-7535](tel:(360)650-7535) o [embercenter@gmail.com](mailto:embercenter@gmail.com)

## APOYO POR TELÉFONO/TEXTO

**Perinatal Support WA Warmline gratis 1-888-404-PPMD (7763)** Apoyo gratuito por teléfono y texto y referencias de pares. Contestado en vivo de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:30 p.m. Para todos los demás horarios, deje un mensaje y le regresarán la llamada dentro de las 12 horas.

**Línea Directa de Salud Materna 1-833-9-HELP4MOMS** (Inglés y español) Un recurso gratuito, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para embarazadas, nuevas madres y personas que dan a luz y enfrentan desafíos de salud mental. Obtenga más información sobre esta línea directa confidencial en [mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-healthhotline](http://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-healthhotline)

**Línea de Ayuda Familiar de Parent Trust of Washington 1-800-932-HOPE (4673)** Lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm Entrenadores para padres que ofrecen escucha de apoyo y recursos e información sobre la crianza de los hijos, el desarrollo infantil, la reducción del estrés y más.

**Recursos de Ayúdame Crecer 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.

**Enfermera de Conexiones del Embarazo- Ayúdame Crecer Skagit (360) 770-7743** Llame o envíe un mensaje de texto para hablar sobre recursos y apoyo relacionados con el embarazo para los que podría calificar en el Condado de Skagit.

**Bright por Texto** Un servicio gratuito de mensajería de texto que brinda consejos oportunos, recursos e información local para promover el aprendizaje, el desarrollo y la salud de los niños desde el nacimiento hasta los ocho años. Envíe un mensaje de texto con SKAGIT al [274448](tel:274448) para registrarse.

## TERAPIAS Y BIENESTAR SIN COSTO

**DONA Doulas Internacional de Norteamérica** Encuentre un profesional capacitado que proporcione apoyo físico y emocional a las madres antes y después del parto. Consulte con su hospital para ver si hay doulas voluntarias. [www.dona.org](http://www.dona.org)

**Formulario de Plan de Bienestar** gratuita para realizar un seguimiento de su plan de recuperación. [www.perinatalsupport.org/forparents/#resources](http://www.perinatalsupport.org/forparents/#resources)

## INFORMACIÓN Y RECURSOS EN LÍNEA

**Perinatal Support Washington – [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)**  
Información y recursos para las familias.

**Apoyo Internacional Posparto – [postpartum.net](http://postpartum.net)**  
Información y recursos para las familias.

**Progreso del 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 – [Internacional de Concientización sobre Cesáreas] [www.ican-online.org](http://www.ican-online.org)**  
Proporciona apoyo e información local. Se brindan 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.

**PATTC [Prevención y Tratamiento del Parto Traumático] – [pattch.org](http://pattch.org)**  
Información y recursos sobre el parto traumático.

**Escala de Depresión Perinatal MGH [MGHPDS]** Una aplicación para detectar la depresión perinatal.

**PSI Grupo cerrado de Facebook**  
[www.facebook.com/groups/25960478598](http://www.facebook.com/groups/25960478598)

**PSI Foro Privado en Línea**  
[www.smartpatients.com/partners/postpartumprogress](http://www.smartpatients.com/partners/postpartumprogress)

**PPDM Sala de Chat del Grupo de Apoyo**  
[www.tapatalk.com/groups/postpartumdepression](http://www.tapatalk.com/groups/postpartumdepression)

**Progreso del Posparto – [postpartumprogress.com](http://postpartumprogress.com)**  
Blog que ofrece apoyo e información para las mamás embarazadas y primerizas que sufren depresión posparto y otros problemas de salud mental relacionados con el embarazo y el parto.

## EMBARAZADO Y CRIANZA CON TRASTORNO DE USO DE SUSTANCIAS

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

**Ideal Option** [my.idealoption.org](http://my.idealoption.org).

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

**Tratamiento hospitalario para personas embarazadas con Trastorno por Abuso de**  
[www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-healthcare/i-need-medical-dental-or-visioncare/chemical-using-pregnant-women](http://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-healthcare/i-need-medical-dental-or-visioncare/chemical-using-pregnant-women)

**Programa de Asistencia para Padres e Hijos (PCAP)**  
Apoyo a mujeres embarazadas o con hijos en su recuperación con trastornos por uso de sustancias/alcohol. (360) 428-6622

## RECURSOS GENERALES

**WIC** - Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños  
Community Action: [www.communityactionskagit.org](http://www.communityactionskagit.org),  
(360) 416-7595  
United General District 304: [www.unitedgeneral.org](http://www.unitedgeneral.org),  
(360) 856-2549

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

**Skagit Legal Aid** [www.skagitlegalaid.org](http://www.skagitlegalaid.org).

**Centro de Recursos Familiares de Skagit** (Artículos de necesidad básica) Inglés Español. Texto/llamada  
(360) 230-9129

## CLASES DE PARTO/SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

### **Serie de Educación sobre el Parto:**

Esta serie de cinco semanas está diseñada para preparar a los futuros padres para la llegada de su nuevo bebé. Se cubrirán la salud prenatal, las etapas del trabajo de parto, las técnicas de afrontamiento, las opciones para aliviar el dolor, la lactancia materna, el cuidado del recién nacido y más. (El costo de la clase está cubierto por Apple Health)

### **La Lactancia Materna Importa:**

Esta clase está disponible para las mujeres embarazadas y en 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 en el trabajo. Las preguntas específicas son bienvenidas y se abordarán.

### **Cesárea Centrada en la Familia:**

Esta clase describe el proceso de la cesárea y cómo su familia puede apoyarla en el proceso del parto.

### **Abuelos 101:**

Esta clase describe maneras 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 para el automóvil, presentada por un Técnico Certificado en Seguridad de Niños Pasajeros Certificado a Nivel Nacional.

### **Clínicas de Asientos Elevados y para Automóviles:**

Haga que técnicos de asientos de seguridad capacitados a nivel nacional de Safe Kids Northwest revisen su automóvil o asientos elevados. Revisarán la seguridad de su asiento, se asegurarán de que lo esté usando correctamente y le mostrarán cómo instalar correctamente el asiento en su automóvil. Se requieren [CarSeatsNW@gmail.com](mailto:CarSeatsNW@gmail.com)

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

## SERVICIOS DE PROVEEDORES

**Línea de Consulta de Psiquiatría Perinatal de la Universidad de Washington (PCL perinatal)** para Proveedores Línea de consulta gratuita que brinda recomendaciones de consultas sobre 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 [ppcl@uw.edu](mailto:ppcl@uw.edu) o [877-725-4666](tel:877-725-4666) (PAL4MOM) [www.mcmh.uw.edu/ppcl](http://www.mcmh.uw.edu/ppcl)

**Guía de Atención de Salud Mental Perinatal de la Universidad de Washington** La guía de cuidados está destinada a ayudar a los pacientes prenatales, proveedores de atención primaria y de salud mental a detectar, diagnosticar y tratar a las personas embarazadas y en posparto con problemas de salud mental. [pcl@uw.edu](mailto:pcl@uw.edu) o [877-725-4666](tel:877-725-4666) [PAL4MOM] [www.mcmh.uw.edu/resources](http://www.mcmh.uw.edu/resources)

**Línea de Consulta de Uso de Sustancias Perinatales de WSAM** Línea de consulta para proveedores que buscan consultas sobre el uso de sustancias de sus pacientes perinatales. [1-833-937-9326](tel:1-833-937-9326)