

Todos cumplimos una función al brindar apoyo a las familias.

Profesionales de salud mental

- Brindan terapia, herramientas y estrategias para abordar los síntomas de ansiedad, depresión y angustia antes, durante y después del embarazo
- Apoyan con la transición a la maternidad y a lograr un vínculo saludable
- Recetan medicamentos según corresponda



Profesionales de la salud y de servicios sociales

- Cultivan y fomentan una relación con la familia antes, durante y después del embarazo
- Crean un lugar seguro al cual se puede acudir para recibir apoyo de salud mental
- Examinan, analizan, recomiendan y recetan medicamentos conforme sea necesario



“Estoy exhausta, abrumada y en una lucha constante. No sé qué pasa. Solo sé que algo no está bien”.

“Muchas madres primerizas se sienten así. Pueden pedir ayuda”.

Madres primerizas

Muchas madres primerizas se sienten tan angustiados que pueden afectar a toda la familia. Esto puede ocurrir en cualquier momento, ya sea antes, durante o después del embarazo.

La angustia puede manifestarse de las siguientes maneras:

- Dificultad para dormir incluso si se sienten exhaustos
- Pensamientos atemorizantes, como hacerse daño a sí mismos o al bebé
- Tristeza, indiferencia o desconexión de la realidad
- Ansiedad constante y preocupación abrumadora
- Sentimientos de ira, enojo e irritabilidad más frecuentes de lo normal
- Culpa y vergüenza por no crear un vínculo de apego con el bebé

Con ayuda, esos sentimientos pueden desaparecer.

“A veces siento que todos tienen la situación bajo control, excepto yo”.

“Siento que soy un fracaso. No puedo con todo”.

“La maternidad es una labor difícil y nadie puede hacerla solo. Nosotros podemos ayudar”.



Amigos, familiares y red de apoyo

- Ofrecen apoyo con su presencia y cariño.
- Se anticipan a lo que pueda necesitar la familia; por ejemplo, ofrecen comidas nutritivas, ayudan con los pendientes y apoyan en los quehaceres diarios.
- Velan por la familia y ayudan a tener acceso a los recursos apropiados.

“Pensaba que me sentiría diferente al ser padre. Nunca esperé sentirme así”.

“Juntas, podemos encontrar las herramientas y el apoyo adecuados que le ayuden a sentirse mejor”.

Apoyo de pares

- Se relacionan e interactúan sinceramente con otras madres primerizas
- Se dan fuerza, se motivan unas a otras y validan sus experiencias como madres
- Ofrecen ayuda accesible en el momento y de la manera en que usted lo desee: chats, grupos o en línea

“Los hijos no vienen con un manual de instrucciones. Todas aprendemos sobre la marcha y hacemos lo que podemos por el bienestar de nuestra familia”.



¿Cómo podemos ayudar?

Profesionales de salud mental

Escarleth De Leon**

360-739-3548

New Hope Psychiatry

newhopenorthwest.com

Mobile Mama Therapy*

Mobilemamatherapy.com

Kendra Pasma

Kendrapasma.com

Ingrid Robinson*

Ingridrobinsonlmhc.com

Sea Mar Behavioral Health**

360-734-5458

PAL for Moms - UW Psychiatry

877-725-4666 (PAL4MOM)

Línea de consulta para profesionales

Dorcas Nung

dorcasnung.com

Clarissa Pearce

clarissapearce.weebly.com

Answers Counseling**

360-255-7855

**Servicios disponibles en Español.

*Especialista que acepta Medicaid;

póngase en contacto para obtener más información.

Línea de acceso de Medicaid/

VOA

888-693-7200

Línea de atención para crisis

800-584-3578

Servicios de chat para crisis

imhurting.org



Pasos para lograr el bienestar

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Profesionales de la salud y de servicios sociales

Bellingham Center for Healthy Motherhood*

centerforhealthymotherhood.com

Profesional de atención prenatal:

Obstetra, ginecólogo, partera o médico familiar

Profesional de atención primaria

Programas de apoyo comunitarios

Servicios de apoyo para la maternidad (MSS);

Mujeres, bebés y niños (WIC);

consultas a domicilio, administradores de casos

Centro para la salud mental de la mujer de MGH

womensmentalhealth.org

Postpartum Stress Center

postpartumstress.com

Apoyo de pares

Entre Mamás, Bellingham & Everson

perinantalsupport.org/for-parents/supportgroups

Village Circle, Mama Café

Centerforhealthymotherhood.com

Mending Baby Loss

mendingbabyloss.org

Bellingham Technical College Parenting Education,

btc.edu

Brigid Collins Parenting Academy

brigidcollings.org

Kaleidoscope Play & Learn

ccanorthwest.org

Postpartum Support International

postpartum.net/psi-online-support-meetings/

Perinatal Support WA Warm-Line

1-888-404-7763

Perinatal Mental Health Alliance for Women of Color

pmhawoc.org

Apoyo, educación y defensa para la comunidad LGBTQ

ourfamily.org

Amigos, familiares y red de apoyo

Alimentación de la familia:

Organizarse en turnos para llevar alimentos (Mealtrain.org), ir de compras o ayudar a preparar bocadillos saludables para facilitar la alimentación de las madres

Ayuda con las tareas domésticas:

Lavar la vajilla, poner la ropa sucia en la lavadora, doblar y guardar la ropa limpia o limpiar el baño

Compañía sin consejos:

Simplemente escuchar y confirmar que la maternidad es difícil.

Sueño:

Establecer un horario para que ambos padres descansen.

Disponibilidad:

La maternidad es solitaria: los mensajes de texto, los correos electrónicos y las llamadas telefónicas indican a los madres primerizas que están pensando en ellas y que lo están haciendo bien