



PERINATAL MENTAL HEALTH INITIATIVE

GUÍA DE RECURSOS

Recursos comunitarios para las familias embarazadas y posparto en la región del Columbia River Gorge

LINEA GRATUITA DE APOYO PARA PADRES: Llama o textea al 1-888-404-7763 (PPMD). Perinatal Support Washington's Warm Line ofrece apoyo cálido, comprensivo y confidencial a través de nuestros padres voluntarios y personal capacitado. Contestado en vivo desde 9 am-4:30 pm, lunes a viernes. Todas las demás horas por favor deje un mensaje y le devolveremos su llamada dentro de las 12 horas.

LOCAL PERINATAL MENTAL HEALTH SPECIALISTS

Lacey Nichols, LCSW 541-436-0338
 Perinatal Mental Health Specialist
<https://nextdoorinc.org/treatment-services/outpatient/>
 The Dalles
 OR Medicaid
 Financial assistance available for WA residents

Leah Cain, LCSW 541-638-0850
 Perinatal Mental Health Specialist
<https://leah-cain-lcsw.clientsecure.me/>
 Hood River or Telehealth
 OR Medicaid, Pago propio, & Privado

OTHER LOCAL MENTAL HEALTH PROVIDERS

Annika Cook 971-865-3606
<https://www.rootsnorthwest.com/>
 White Salmon
 Pago propio

Anya Dassel 541-315-3585
<https://www.dasseltherapy.com/>
 Hood River
 Pago propio, escala variable disponible

Bettina Jensen 509-295-9252
<https://www.bettinajensenlpc.com/>
 Teletherapy
 Pago propio

Jane Kepner 503-784-8875
<https://www.janekepner.com/>
 Telehealth
 Pago propio

LOCAL CLINICS WHO PROVIDE MENTAL HEALTH SUPPORT

Adventist Health (MCMC) 541-296-9151
 The Dalles
 Medicaid & Privado

Klickitat Valley Health 509-773-4017
 Goldendale
 Medicaid & Privado

NorthShore Behavioral Health 509-493-2133
 White Salmon
 WA Medicaid, Pago propio, & Privado

One Community Health
 Hood River 541-386-6380
 The Dalles 541-296-4610
 Medicaid & Privado

Providence Family Medicine 541-387-1300
 Hood River
 Medicaid & Privado

SIGNOS Y SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA

Los trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad (PMADs, por sus siglas en inglés) describen sus sentimientos angustiosos que pueden ocurrir durante el embarazo o hasta el primer año posparto. Los sentimientos pueden ser leves, moderados o severos. *En todos los casos, hay ayuda disponible.*

Baby Blues: (melancolía) un período normal de ajuste después de tener un bebé, generalmente dentro de las primeras 2 a 3 semanas después del nacimiento. Los padres que dan a luz pueden experimentar cambios de humor, sentirse tristes o abrumados. Esto es muy común y no es lo mismo como PMADs.

PMADs: pueden ocurrir después de que la melancolía haya terminado y en cualquier momento hasta un año después del parto. 1 de cada 7 mujeres experimentan PMAD.

Typos de PMADs:

- *Ansiedad
- *Depresión
- *Desorden obsesivo compulsivo
- *Psicosis

Signos/síntomas a tener en cuenta:

- *Sentirse triste o sin esperanza la mayor parte del tiempo
- *Falta de interés en las cosas que solía disfrutar
- *Menos interés en cuidarse (vestirse, arreglarse el cabello)
- *Problemas para concentrarse
- *Problemas para hacer frente a las tareas diarias
- *Preocupación constante por tu bebé.
- *Dormir o comer demasiado o muy poco
- *Sentirse muy ansioso o nervioso
- *Irritabilidad o ira inexplicable
- *Pensamientos no deseados o aterradores
- *Sentir que no eres una buena madre
- *Pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé

Si tiene ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé, esta es una emergencia médica. Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Si experimenta alguno de los síntomas anteriores, llame a uno de los terapeutas locales, su proveedor de atención primaria o su obstetricia.

Hay ayuda disponible.

PRESCRIPTORES DE MEDICAMENTOS

PCP y los proveedores de la salud de la mujer pueden recetar los medicamentos. Algunos terapeutas en el Mid-Columbia Medical Center también pueden recetar los medicamentos. Por favor consulte con su proveedor médico (PCP or OBGYN).

APOYO NO LOCAL DE SALUD MENTAL

Perinatal Support Washington Online Therapy
1-888-404-7763 (se habla español)
Escala variable y terapia gratuita disponible
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

Charmed Counseling
<https://charmedcounseling.com/>
Terapeutas Perinatales que pueden proporcionar terapia vía telesalud por un tiempo ilimitado

Jessica Scales, LMFT
<http://www.nextleveltherapynw.com/>
Perinatal Therapy
Telehealth
Accepts some WA Medicaid

APOYO POR TELÉFONO/VIRTUAL

Apoyo Perinatal de Washington
1-888-404-7763 (se habla español)
Escala variable y terapia gratuita disponible
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

Apoyo Postparto Internacional
1-800-944-4773 (se habla español)
www.postpartum.net

Swedish Center for Perinatal Bonding and Support
Telesiquiatria 206-320-7288
Proveedor de servicios médicos mande la derivación por fax al 206-215-2139

University of Washington Perinatal Telepsychiatry Clinic
Consulta única (en lugar de atención continua)
Health care provider referral: 855-520-2291

APOYO DE LACTANCIA MATERNA

Klickitat County WIC
Consejeras de Apoyo entre pares y Consultoras de Lactancia
Goldendale 509-773-2365
White Salmon 509-493-6207
Servicios disponibles en Español

Adventist Health (MCMC) 541-296-7210
Consultoras de Lactancia
Solamente los lunes, miércoles y viernes

Providence Hood River Hospital 541-387-6344
Consultoras de Lactancia

SOPORTE EN LÍNEA/TEXTO

NurtureNW
Free text based mentor program.
<https://www.nurturenw.org/>

Local Facebook Support
Columbia Gorge Postpartum Support
<https://www.facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport/about/>

Columbia Gorge Pregnancy and Infant Loss Support Group
<https://www.facebook.com/groups/columbiagorgePAILS/>

GRUPOS DE APOYO

Columbia Gorge Perinatal Mental Health Initiative
<https://www.cgpmhi.org/support-groups>
Weekly support groups, babies welcome

Bingen Thursdays 10am
Stevenson Tuesdays 10am
Hood River Wednesdays 8:45am
The Dalles Tuesdays 8:30am
Virtual 1st/3rd Wednesdays 6:30pm



APOYO INDIVIDUAL DE PARES

Columbia Gorge Perinatal Mental Health Initiative
Virtual or in-person
Bilingual
www.cgpmhi.org/individual-support



SERVICIOS DE VISITAS A CASA

Maternal Support Services (MSS; Servicios de Apoyo Materno):
La salud preventiva y los servicios educativos para ayudar a una mujer tener un embarazo sano y un bebé sano. Las mujeres pueden recibir MSS en cualquier momento durante el embarazo y hasta 2 meses posparto. Debe tener el seguro de Medicaid. Se ofrece MSS además de atención médica y prenatal.
Klickitat County Health Department MSS Program
Oficina de Goldendale 509-773-4565
Oficina de White Salmon 509-493-1558

Mid-Columbia Children's Council
La educación de alta calidad de la primera infancia y el programa de visitas a casa para las personas embarazadas y los niños hasta 5 años. Los servicios incluyen las visitas a casa, los servicios de apoyo de la familia, la comida nutritiva, los exámenes y derivaciones y transporte. Todos los servicios son gratuitos.

Klickitat County
Klickitat 509-369-3800
Goldendale 509-774-1114

Hood River County
Country Club 541-386-3269

Wasco County
The Dalles 541-298-8801
Petersburg 541-370-2536
Tygh Valley 541-395-3342

The Next Door, Inc: Los servicios de visitas a casa para las familias embarazadas y familias con los recién nacidos. Los servicios incluyen la educación sobre el desarrollo del bebé, la vinculación afectiva, cómo mantener a su familia sana, el sueño, el juego, el apego y las derivaciones a los recursos comunitarios. Todos los servicios son gratuitos. Los servicios se ubican en los condados de Hood River, Gilliam, Sherman, Wasco y Wheeler.
Hood River Office 541-386-6665

WAGAP Pathways Community Health Workers: Ayudan a las familias a acceder a los servicios en la comunidad tal como aplicar para el seguro de salud, navegar por la asistencia financiera, programar el transporte y las derivaciones médicas. Los servicios están disponibles en inglés y español. 509-493-2662

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Inner Child Chiropractic: Servicios incluyen el trabajo corporal del embarazo y postparto; rehabilitación del suelo pélvico, movilización del tejido cicatrizal, cuidado quiropráctico para los bebés

Hood River 541-436-5111
Pago propio

Terapia del Suelo Pélvico

Michelle Gerbi 541-402-1110
Alive Chiropractic & Rehabilitation 541-900-5400
MCMC Water's Edge 541-296-7202
Providence Gorge Spine & Sports Medicine 541-386-9511
Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211

Terapia del Ultrasonido

Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211
Michelle Gerbi 541-402-1110

RECURSOS EN ESPAÑOL

Bilingual New Parent Mental Health (Individual)
Apoyo 1:1 (visita a casa o virtual)
Condados de Klickitat and Skamania
Llame al 509-493-6215 para programar una cita



Madres y Bebés (Mothers & Babies)

One Community Health
Clase de 6 semanas
www.onecommunityhealth.org/pregnancy

Recursos en Otros Idiomas para los Trastornos Perinatales del Estado de Ánimo y Ansiedad
<http://www.postpartum.net/resources/resources-in-other-languages/>

Perinatal Support Washington Spanish Warm Line: Línea Gratuita De Apoyo Para Padres: Llama o textea al 1-888-404-7763 (PPMD). La línea de Apoyo Perinatal en el Estado de Washington ofrece comprensión y apoyo confidencial. Proveemos referencias e información sobre recursos en su comunidad. Deja un mensaje y le devolveremos la llamada dentro de 12 horas.

APOYO LOCAL EN LÍNEA PARA NUEVOS PADRES

Columbia Gorge Postpartum Support
Grupo Privado de Facebook
facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport

Gorge New Parent Support
www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth



Postpartum Support International
Grupo Privado de Facebook
facebook.com/groups/25960478598
Grupos de Apoyo en línea www.postpartum.net

Para agregar un servicio o un recurso a este directorio, contacte a gorgepmhi@gmail.com

OTROS RECURSOS ÚTILES

Every Mother Counts.

www.everymothercounts.org/pages/about
Educa al público sobre la salud materna, involucra a las personas a abogar por el bienestar de las madres e invierte en los programas dirigidos por la comunidad para mejorar el acceso a la atención materna esencial.

Educación y Apoyo en línea del Lactancia Materna

www.babygooroo.com
www.kellymom.com
www.bfmed.org
www.breastfeedingmadesimple.com
www.healthychildren.org
www.naturalbreastfeeding.com

Apoyo Perinatal de Washington

www.perinataalsupport.org
Información y recursos para las familias y profesionales en el estado de Washington.

Postpartum Dads

www.postpartumdads.org
La ayuda para los padres y sus familias proporcionando información de primera mano y orientación a través de la depresión postparto.

Apoyo Internacional Postparto

www.postpartum.net
Información y recursos para las familias y profesionales

Therapy in the Gorge

www.therapyinthegorge.com
Buscar los terapeutas locales en la región del Gorge.

SERVICIOS DE CRISIS

Si está en peligro, llame al 911 o ir a la sala de emergencia local. Si está en crisis, llame a la línea crisis de 24-horas para su condado o la línea directa Nacional.

LOCAL

Bingen: WAGAP Programs for Peaceful Living
(509)493-1544

Hood River: Helping Hands Against Violence
541-386-6603

Goldendale: WAGAP Programs for Peaceful Living
(509)773-6100

Wasco, Sherman, Gillian & Wheeler: HAVEN
541-296-1662

NACIONAL

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna
1-833-943--5746 (1-833-9-HELP4MOMS)

Native and Strong Life Line
Call 988 and press 4

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica (24/7)
800-799-7233

Línea Directa Nacional para la Agresión Sexual (24/7):
1-800-656-4673

Línea de Prevención del Suicidio (24/7)
1-800-273-8255