

## RECURSOS PARA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO PERINATAL

### **Beyond the Baby Blues**

- Grupos de apoyo para pérdidas y problemas de salud mental materna
  - <https://www.beyondthebabyblues.org/>



### **Postpartum Support International**

- Directorio de proveedores y grupos de apoyo en Internet para madres, padres y parejas
  - <https://www.postpartum.net/>
  - Línea de ayuda de PSI
    - Llame al 1-800-944-4773
    - Envíe un mensaje de texto con la palabra "Help" (Ayuda)
      - 800-944-4773 (inglés) o 971-203-7773 (español)



### **Chicagoland's Fussy Baby Network**

- Apoyo telefónico, visitas domiciliarias, grupos de padres y clínica para familias que tengan preguntas sobre el llanto, el sueño o la alimentación durante los primeros 12 meses de vida de su bebé
  - Llame al 1-888-431-BABY (1-888-431-2229)

### **Línea MOMS de NorthShore**

- Equipo a través de Northshore Hospital dedicado a apoyar a quienes experimentan depresión perinatal
  - Llame al 1-866-364-MOMS (1-866-364-6667)

### **Línea Edward/Elmhurst Moms**

- Llame al 1-630-527-7294

### **Northwestern Medicine COMPASS**

- Para el equipo de atención colaborativa para pacientes de Northwestern: El apoyo se ofrece desde el embarazo hasta un año después del nacimiento del bebé
  - <https://compass-care.northwestern.edu/>



## RECURSOS PARA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO PERINATAL

### Ascension St. Alexius Medical Center

- Grupos de apoyo. Programa de depresión/ansiedad posparto y durante el embarazo
  - <https://healthcare.ascension.org/>



### The Crisis Nursery

- Atención gratuita a corto plazo para familias en crisis con niños desde el nacimiento hasta los 6 años
  - <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=55909>
  - Línea directa las 24 horas: llame al 1-733-205-3637



### Hopeful Beginnings

- Terapia por depresión/ansiedad perinatal, terapia para la adaptación a la maternidad, terapia de opciones, oferta de algunos artículos esenciales para el bebé. Todos los servicios son gratuitos y se pueden ofrecer virtualmente o en persona en la oficina de Elgin ubicada en Well Child Center (inglés y español).
  - <https://www.hopefulbeginning.org/>
  - Llame al 1-847-870-8181
  - Envíe un mensaje de texto con la palabra HOPE1 al 67076



### El Programa de Depresión Posparto en Healthcare Alternative Systems

- All services free of charge. Clinical evaluations, individual and family therapy, support groups, psychiatric evaluation, medication monitoring, and case management
  - <https://www.hascare.org/>
  - Llame al 773-252-3100



### Postpartum Depression Alliance of Illinois

- Apoyo informado e información para mujeres y sus familias que están experimentando trastornos por un embarazo y/o trastornos del estado de ánimo posparto
  - <https://www.ppdil.org/>
  - Llame al 1-847-205-4455



### National Maternal Mental Health Hotline

- 24/7, línea directa gratuita y confidencial en inglés y español para embarazadas y mamás primerizas
  - <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>
  - Llame al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

