

# 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”.

## 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”.

“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”.

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

## 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.



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

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

## 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



# ¿Cómo podemos ayudar?

## Profesionales de salud mental

**Mobile Mama \*†‡**  
www.mobilemama.com

**Ingrid Robinson \*†**  
www.ingridrobinsonlmhc.com

**Dorcas Nung †**  
www.dorcasnung.com

**Catherine Hysten †**  
www.fullcirclecounselingpllc.com

**Kendra Pasma †**  
www.kendrapasma.com

**Lisa Harmon \*†**  
360-610-4082

**Kate Cascella †**  
www.katecascella.com

**Brooke Usrey †**  
www.brookeusreycounseling.com

**Mary Rice \*†**  
360-614-2065

**PAL for Moms - UW Psychiatry \*†**  
877-725-4666 (PAL4MOM)  
Línea de consulta para profesionales

**Laurie Arndorfer, MD ‡**  
206-467-6300

**Laura Radocchia, ARNP, PMHNP-BC, PMH-C †‡**  
www.naturalpsychiatrycare.com

**Answers Counseling \*†**  
360-255-7855

**Perinatal Support WA Online Therapy \*†<sup>es</sup>**  
888-404-7763

**Crisis Chat Services**  
www.imhurting.org

**Suicide & Crisis Lifeline <sup>es</sup>**  
Call or Text 988  
Chat [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

<sup>es</sup> Servicios disponibles en Español  
<sup>\*</sup> Se acepta Medicaid  
<sup>†</sup> Proporciona asesoramiento sobre salud mental  
<sup>‡</sup> Manejo de medicamentos

## Profesionales de la salud y de servicios sociales

**Profesional de atención prenatal:**  
Obstetra, ginecólogo, partera o médico familiar

**Doulas de Parto y Posparto**  
[www.whatcomcounty.us/3289/Healthy-Pregnancy-Parenting](http://www.whatcomcounty.us/3289/Healthy-Pregnancy-Parenting)

**Apoyo al embarazo**  
Servicios de apoyo para la maternidad(MSS), Mujeres, Bebés y Niños (WIC), consultas a domicilio, administradores de casos

**Profesional de atención primaria**  
**Whatcom Resource Information Collaborative**  
[www.whatcomresources.org](http://www.whatcomresources.org)

**MGH Center for Women's Mental Health**  
[www.womensmentalhealth.org](http://www.womensmentalhealth.org)

**Postpartum Stress Center**  
[www.postpartumstress.com](http://www.postpartumstress.com)



## Pasos para lograr el bienestar:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**la navegación de recursos perinatales:**  
[www.seaswhatcom.org](http://www.seaswhatcom.org)

## Grupos de apoyo y educación para padres de familias

**Village Circle**  
[www.villagecirclebellingham.com](http://www.villagecirclebellingham.com)

**The Dad's Space**  
[dadsspacegroup@gmail.com](mailto:dadsspacegroup@gmail.com)

**Baby Steps†**  
[info@whatcomperinatal.org](mailto:info@whatcomperinatal.org)

**Bellingham Technical College Parenting Education \***  
[www.btc.edu](http://www.btc.edu)

**CALMA (para los que hablan español)<sup>es</sup>**  
[apoyocalma@gmail.com](mailto:apoyocalma@gmail.com)

**Brigid Collins \*†<sup>es</sup>**  
[www.brigidcollins.org](http://www.brigidcollins.org)

**Whatcom Family Village \***  
[www.whatcomfamilyvillage.com](http://www.whatcomfamilyvillage.com)

**Mending Baby Loss \***  
[www.mendingbabyloss.org](http://www.mendingbabyloss.org)

**Whatcom Resource Information Collaborative<sup>es</sup>**  
[www.whatcomresources.org](http://www.whatcomresources.org)

**Perinatal Support WA Warm-Line <sup>es</sup>\***  
1-888-404-7763

**Postpartum Support International \*†<sup>es</sup>**  
[www.postpartum.net/psi-online-support-meetings/](http://www.postpartum.net/psi-online-support-meetings/)

**Otros grupos de apoyo del estado de WA <sup>es</sup>\***  
[www.perinatalsupport.org/parent-support-groups](http://www.perinatalsupport.org/parent-support-groups)

<sup>\*</sup> los papás están incluidos  
<sup>†</sup> Padres en proceso de recuperación de adicciones  
<sup>es</sup> Servicios disponibles en Español

## 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.