

RECURSOS Y REFERENCIAS ISLA DE SAN JUAN

Recursos comunitarios para familias con mujeres embarazadas y de posparto en La Isla de San Juan, Washington

LINEA GRATUITA DE APOYO PARA PADRES: llame o envíe un mensaje de texto 1-800-404-7763.

Apoyo perinatal de Washington. L: línea de atención ofrece apoyo cálido, comprensivo y privado a través de nuestros padre voluntarios y personal capacitado. Atendemos en vivo de 9 am a 4:30 pm de lunes a viernes. En otros horarios, deje un mensaje y le devolveremos la llamada en un plazo de 12 horas.

PS-WA SPANISH WARM LINE: Línea Gratuita De Apoyo Para Padres: Llama o textea al 1-888-404-7763.

Ofrece comprensión y apoyo confidencial.

PLANTILLA DE PLAN DE BIENESTAR GRATUITA: para realizar un seguimiento de su plan de recuperación: <https://perinataalsupport.org/forparents/#resources>

Encontrar un nuevo proveedor puede ser un desafío. Es importante sentirse cómodo con un proveedor, pero primero sería conveniente discutir la logística. Una vez que sepas que aceptan tu seguro y tienen citas disponibles, puedes compartir más sobre tu experiencia y ver si son una buena opción para ti.

CONTACTAR CON UN NUEVO PROVEEDOR

Crear su propio plan de atención puede ser difícil. Pídele a un amigo o familiar que te ayude y no dudes en llamar a la línea directa de Apoyo Perinatal de Washington para obtener ayuda creando un plan de atención individualizado. 1-888-404-7763

Preguntas para hacer:

- ¿Tienes experiencias con trastornos del estado de ánimo y ansiedad posparto?
- ¿Aceptan mi seguro? ¿Habría copago?
- ¿Cuál es tu experiencia trabajando con mujeres de color?
- ¿Puedo traer a mi bebé?
- ¿Puedo llevar a otra persona (pareja, padre, amigo, doula) a la sesión conmigo?
- ¿Cuándo es tu cita más próxima?
- ¿Haces citas telefónicas o telesalud (ten en cuenta que el Seguro a menudo no cubre esto)?
- Si eres estudiante, communicate con la oficina de orientación de tu escuela.

Busque proveedores preferidos en el sitio web de su Seguro o en www.psychologytoday.com.



TERAPEUTAS

Clínicas Ancora - Auralee Jameson, MSW, BSN, RN, LICSW
360-472-9299
www.ancoraclinics.com
Salud Mental Perinatal, duelo y pérdida formación en EMDR.

Guard Mental Health - Melissa Guard, LMHC
360-370-5441
www.guardmentalhealth.com
Asesoramiento en pareja, Salud Mental Perinatal.

New Paths Counseling - Dolly Sundstrom, LMHC
425-248-5910
www.TakeNewPaths.com
Se especializa en problemas de salud mental perinatal y posparto.

Turn the Tides - Brian Krembs, LMHCA
360-317-3286
Apoyo Perinatal para Papás.

Wise Self Wellness - Rose Blair, LMHC
360-298-0811
www.wiseselfwellness.com
Asesoramiento de pareja, asesoramiento en duelo y salud mental perinatal.

Si tienes Seguro con deducible alto y necesita ayuda con el costo de la terapia, comuníquese con el Centro de Recursos Familiares Joyce I. Sobel y pregunte sobre el plan de bienestar comunitario. 360-378-5246.

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y BIENESTAR

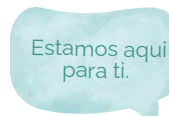
Island Mama Sleep Consulting
Entrenamiento y apoyo para el sueño para ayudar a padres de bebés y niños pequeños
Contacto: Mandy Baker, 360-317-6713
mandy@islandmamasleepconsulting.com

Wayfinder Wellness
Acupuntura, masajes, Tai Chi
Contacto: wayfinderwellness@gmail.com,
wayfinderwellness.com

Hidden Spring: Apoyo para el Embarazo, el Parto y el Posparto en las Islas de San Juan
Contacto: Libby Valluzzi, 206-913-1319
hiddenspringlopez@proton.me
www.hiddenspringlopez.com

Oasis Porque nos importa: Plan Madrinas
Contacto en español: Marcela Heubel-Suarez
Management@oasisbwc.org/360.941.3201
Contacto en mixteco: Josefina Vásquez/Madrina/360.873.3390

Ashley Elaine: ofrece terapia corporal para el bienestar femenino, incluyendo masajes prenatales, posparto, abdominales y de senos.
Contacto: Ashley Elaine Shenk 971.701.4035
<https://www.ashleyelaine.me/>



AGENCIAS DE CONSEJERIA

Clínica de Salud Conductual Compass Health
520 Spring St., Friday Harbor, WA. 360-378-2669
Medicaid/Apple Health

Programa de navegación para la Recuperación de la Salud Compass
Contacto: Paul Berry, 360-362-9161
Medicaid/Apple Health

Apoyo Perinatal Washington – Terapia en Línea Lifewise, First Choice, Kaiser PPO, Regance y Aetna y una escala Móvil para clientes fuera de la red.
1-888-404-7763
www.perinatalsupport.org

Mobile Mama – terapia en línea, especializada en salud mental perinatal
Medicaid/Apple Health, Molina
mobilemama.com (360) 393-5114

PROVEEDORES DE ATENCION PRIMARIA Y PRESCRIPTORES DE MEDICAMENTOS

Friday Harbor Clinic
Heather Christensen, PA, Dr. Mark Fishaut, MD
Contacto: 360-370-5971
235 Blair St., Friday Harbor, WA 98250

Eventide Health
Dra. Stacie Vilendrer, MD
Contacto: 360-378-1338
232 A Street, #C3, Friday Harbor, WA 98250

Peace Island Medical
Contacto: 360-378-2141
1117 Spring St. Friday Harbor, WA 98250

San Juan Island Midwifery: atención prenatal, posparto y partos en casa.
Blythe Parker LM, CPM, BSM
Contacto: 360-298-2429
235 Blair St. Friday Harbor, WA 98250
sanjuanislandmidwifery.com

Mt. Baker Planned Parenthood
Exámenes de bienestar y atención preventiva
detección de cáncer, pruebas y tratamiento de ITS, control de natalidad, etc.
Contacto: 877-714-1149
145 Rhone Street, Friday Harbor, WA 98250
www.plannedparenthood.org

Island Primary Care - Evan Buxbaum, MD, MPH
Pediatria, 7 Deye Lane, Eastsound, WA
Tel.: 360.376.2561 o 360.293.3101

SERVICIOS DE VISITA A DOMICILIO

Servicios de salud y comunitarios del condado de San Juan

Growing Families San Juan Islands:

Servicios de apoyo gratuitos para todas las mujeres embarazadas y familias con niños pequeños de hasta 2 años. Servicios disponibles en Inglés y en Español (con servicio de interpretación).

Contacto: Erin Schuldt, RN, BSN, 360-970-1761
erins@sanjuancountywa.gov

Women, Infants, and Children (WIC):

Acceso a alimentos saludables, educación nutricional, exámenes de salud y referencias.

Contacto: Zoe Froyland, CHW, 360-370-7519
zoef@sanjuancountywa.gov

Joyce L Sobel Family Resource Center

Programa de visitas domiciliarias de Cuidado Seguro Un proveedor de Desarrollo infantil especialmente capacitado, puede realizar hasta 20 visitas domiciliarias por familia, ayudando a los padres a desarrollar habilidades que mejoren la seguridad del hogar, la salud infantil y las interacciones entre padres, bebés y niños apropiadas para el Desarrollo.

Yubi Schoolmeyer, Especialista en Aprendizaje Temprano

Contacto: 360-378-5246, yubis@jlsfrc.org.
Gratuito para todas las familias, servicios en inglés y español.

APOYO A LA LACTANCIA

La dificultad para amamantar es un factor de riesgo importante para complicaciones de salud mental perinatal. Si tienes dificultades para amamantar busca ayuda.

Servicios de Salud y Comunitarios del Condado de San Juan

Programa para Mujeres, bebés y Niños (WIC)

Contacto: Zoe Froyland, CHW
360-370-7519
zoef@sanjuancountywa.gov

WIC & Breastfeeding Peer Counselors

Contacto: Candace Downey, CHW,
360-298-5140
candaced@sanjuancountywa.gov

Lauren Wall, RN, IBCLC

Contacto: 360-206-3208
wall.lauren25827@gmail.com

Consejeras de WIC y Lactancia Materna

Contacto: Candace Downey, CLC, CHW
Añadir: Línea de Lactancia 24/7 Condado Isla de San Juan +1 (360) 643-4039

 Joyce L. Sobel Family Resource Center -- 476 Market Street, Friday Harbor, WA 98250 -- (360) 378-5246 -- www.jlsfrc.org

PERDIDA PERINATAL

The Compassionate Friends

Apoyo entre pares para personas que hayan perdido un hijo de cualquier edad. www.compassionatefriends.org
compassionatefriends.org/chapter/friday-harbor-chapter.
360-378-2760

GRUPO DE APOYO PARA PADRES

Los grupos de apoyo pueden brindar apoyo para afrontar los desafíos cotidianos de la paternidad.

Serenity Now! Circulo de mamás y bebés

Grupo de apoyo presencial, sin cita previa, para madres embarazadas y madres de bebés menores de 1 año. Se ofrece cuidado infantil para hermanos mayores.

Contacto: Dolly Sundstrom, LMHC,
dolly@dollysundstrom.com.

Mensualmente, cada primer Jueves de 11:30 a 13:00 horas en la iglesia 7th day Adventist.
76 Gilbert Lane, Friday Harbor, WA 98250

Centro de Recursos Familiares Joyce L. Sobel

JLSFRC ofrece múltiples programas facilitados por un especialista en apoyo familiar para niños desde el Nacimiento hasta los 3 años. Como grupos de juego abiertos para conectar a los nuevos padres entre sí y con la comunidad, y para brindar educación y apoyo en torno al Desarrollo de la primera infancia.

Contacto y más información:

360-378-5246, jlsfrc.org
476 Market St., Friday Harbor, WA 98350

Encuentre grupos virtuales adicionales en:
www.perinatalsupport.org/parent-support-groups/

Baby Toddler Time

Un grupo de cuentos y juegos diseñados para cuidadores de bebés y niños pequeños. Exploraremos el juego, la lectura, las rimas y el canto, además de un amplio tiempo de socialización y juego. Gratis, no requiere registro;

Patrocinado por la biblioteca de la Isla de San Juan y JLSFRC

Apoyo Posparto Internacional PSI tiene muchos grupos de apoyo para personas embarazadas y en proceso de parto. <https://www.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings>

Realities of otherhood: Un grupo para papás y padres que no han dado a luz. Conectar, aprender y crecer juntos. Educación y apoyo en salud mental perinatal. Mensualmente, el tercer jueves de cada mes a las 18:00 h en el JLSFRC, 476 Market
Contacto: Tim Clark 360.378.5246 o timc@jlsfrc.org

SERVICIOS DE CRISIS

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, llame al 911, vaya a la sala de emergencias más cercana o utilice uno de los recursos a continuación.

- Tener miedo de estar solo.
- Escuchar sonidos o voces que nadie más escucha.
- Tener pensamientos de hacerse daño a sí mismo.
- Tener pensamientos de hacerle daño a su bebé.

Linea de crisis sanitaria de Compass

1-800-584-3578

Linea de crisis de violencia doméstica 24/7: San Juan - 360-378-2345

Linea Nacional De Prevención del suicidio. (24/7): 988

Linea Nacional de Salud Mental Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Linea Nacional de Atención contra la agresión sexual (24/7): 1-800-656-HOPE.

Linea Directa de Violencia Domestica del Estado de Washington (8AM - 5PM): 1-800-562-6025

Linea de ayuda para nativos de strong 1-844-7NATIVE (762-8483)

Para una atención adaptada a las necesidades culturales de la violencia doméstica y sexual.



SOPORTE TELEFONICO

Linea Directa Gratuita de Apoyo Perinatal de Washington

(Inglés y Español) 1-888-404-7763 (PPMD)
Ofrece apoyo gratuito por teléfono y mensajes de texto. Podemos ayudarte a encontrar maneras de sentirte mejor hoy mismo y ofrecemos recursos y referencias en Washington. Atendemos en vivo de 9am a las 16:30pm, de Lunes a Viernes, en otros horarios deja un mensaje y devolveremos tu llamada en un plazo de 12 horas.

Linea de Ayuda Familiar de Parent Trust Of Washington 1-800-932-4673 De Lunes a Viernes de 9 am a 5 pm Los padres y cuidadores pueden comunicarse con los entrenadores de la línea de ayuda para obtener apoyo, información y referencias individualizadas, educación y técnicas para padres, y asistencia con la reducción del estrés y defensa.

2-1-1

Conexión con recursos para Vivienda, transporte, empleo, salud mental, apoyo durante el embarazo y la crianza y un tratamiento por el consumo de sustancias. Llame al 211 e ingrese su código postal para acceder a recursos locales.

INFORMACION Y RECURSOS EN LINEA

Apoyo Perinatal en Washington. www.perinatalsupport.org.
Información y recursos en el estado de Washington.

Academia Estadounidense de Pediatría. www.perinatalsupport.org.
Información y recursos en Español e Inglés.

Apoyo Posparto Internacional. www.postpartum.net.
Información y recursos para familias y profesionales.

Papás Posparto. www.postpartumdads.org.
Ayuda para papas y familias brindándoles información de primera mano durante la depresión posparto.

ICAN Red internacional de Concientización sobre Cesáreas
www.ican-online.org.
El grupo de Facebook ICAN South Sound (<http://facebook.com/groups/ICANonline/>) Brinda soporte en línea.

UppityScienceChick.com/postpartum-depression.html. Hojas impresas fáciles de leer sobre medicamentos y alternativas para depresión posparto.

Escala de Depresión Perinatal del MGH (MGHPDS). Aplicación gratuita para la detección de depresión perinatal
Consulta la tienda de aplicaciones.

Prenatal-healthy children.org: <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/prenatal/pages/default.aspx>
Contiene algunas pautas para ayudarlo con los preparativos más importantes durante el embarazo, el parto y la Crianza.