

# Recursos de salud mental materna

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al **988**

- Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis
- Ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, en cualquier momento

## MaternalMentalHealth.utah.gov

- Encuentre profesionales capacitados en salud mental especializados en:
  - embarazo, posparto
  - pérdidas de embarazo, aborto espontáneo, muerte fetal, pérdida de bebés
  - padres adoptivos y parejas
- Busque por tipo de proveedor, tipo de seguro y por opciones de visitas virtuales.
- Encuentre grupos de apoyo escribiendo "Grupos de apoyo" bajo tipo de proveedor.

## Línea directa de salud mental materna

- Apoyo gratuito y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, antes, durante y después del embarazo.
- Llame al 1-833-852-6262
- Visite: [mchb.hrsa.gov/national-maternal-health-hotline](http://mchb.hrsa.gov/national-maternal-health-hotline)
  - Llame o envíe un mensaje de texto a consejeros profesionales.
  - Obtenga apoyo, información y recursos en tiempo real.
  - Respuestas en minutos.
  - Referencias a profesionales locales y de telesalud y a grupos de apoyo.
  - Apoyo respetuoso con la diversidad cultural.
  - Los profesionales ofrecen asesoramiento en inglés y español.
  - Servicios de interpretación en 60 idiomas.

## Asistencia posparto internacional - PSI

- Llame al 1-800-944-4773 (#1 en Español o #2 en Inglés)
- Envíe un mensaje de texto: "Help" al 971-203-7773 en Español
- Los centros de coordinación de PSI se encuentran en todo el estado de Utah.
  - Encuentre un coordinador de PSI en su área en [psiutah.org/emotional-health/resources-info/](http://psiutah.org/emotional-health/resources-info/).
- PSI proporciona apoyo gratuito y confidencial de:
  - Madres que han experimentado y sanado de problemas de salud mental.
  - Proveedores de salud, consejeros y otros profesionales capacitados.

## Ayúdame a crecer

- Llame o envíe un mensaje de texto: 1-800-691-5322
- Visite: [helpmegrowutah.org/parents/](http://helpmegrowutah.org/parents/)
- Ofrece apoyo gratuito y confidencial a todos los padres de Utah que estén embarazados o tengan hijos menores de 8 años.
  - Exámenes de salud mental durante el embarazo y hasta un año después del parto.
  - Referencias a terapeutas locales formados y grupos de apoyo gratuitos.
  - Apoyo disponible en inglés y español.