



## Recursos para las Familias

---

### A dónde llamar para pedir ayuda:

Teléfono de apoyo para la depresión posparto:

1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667).

Llame las 24 horas del día, los 7 días de la semana y pida ayuda a un consejero.

### Sitios web:

**www.healthynewmoms.org:** Encuentre información sobre la depresión durante el embarazo y después de que tenga su bebé. Solicite material gratuito en línea.

**www.1800ppdmoms.org:** Brinda información, listados de grupos de apoyo y derivaciones.

**www.postpartum.net:** Brinda información, chat en vivo y ayuda para madres y padres.

**www.nimh.nih.gov:** Entérese de las últimas investigaciones sobre el tratamiento de trastornos mentales.

### Grupos de apoyo:

#### Anne Arundel Medical Center

El primer miércoles de cada mes

De 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

El tercer viernes de cada mes

10:30 a.m. – 12:00 p.m.

Llame a: ASKAAMC al 443-481-4000, 443-481-6130, atiedke@aahs.org

#### Sinai Hospital

Segundo jueves de cada mes

Llame a: Lisa Kelly, 410-601-9057

#### Greater Baltimore Medical Center

1<sup>er</sup> y 3<sup>er</sup> lunes

de 7:00 p.m. a 9:00 p.m.

Llame al: 443-849-6262 y deje su mensaje para Dee Dee Frank

### International Cesarean Awareness Network

Para madres que padecen de depresión, en parte por su experiencia en el parto.

Llame a: Barbara Stratton, 410-483-3202

### Depression Bipolar Support Alliance, Condado de Baltimore

1<sup>er</sup> y 3<sup>er</sup> lunes

de 6:30 p.m. a 8:00 p.m.

Sala de Reunión de la Biblioteca Essex

Llame a: Sabitri Lisa Morris, 410-391-0770, Sabitrimorr@aol.com

### Conviértase en un líder del grupo de apoyo:

**DRADA (Asociación de Depresión y Trastornos Afectivos Relacionados)** ofrece un programa de Capacitación para Líderes de Grupo, destinado a los líderes de todo tipo de grupo de apoyo, incluyendo el de depresión posparto; y además, conduce grupos de apoyo.

Comuníquese con Wendy Resnick, 410-243-2334 o por correo electrónico resnick19@comcast.net

### Organizaciones:

#### Apoyo Internacional Posparto

ofrece información y recursos para madres, familias, amigos y proveedores acerca del diagnóstico, tratamiento y apoyo social. El sitio brinda un listado de información de contacto de los coordinadores estatales y los grupos de apoyo, además de enlaces a otros sitios de utilidad.

1-800-944-4PPD (4773), [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

**SaferMaternity** ofrece un lugar para que las mujeres y sus familias compartan sus historias y experiencia, y brinda información sobre recursos. 301-299-0311, [www.safermaternity.org](http://www.safermaternity.org)



## Para solicitar ayuda: Cómo comprender su plan de salud

■ **Seguro privado:** Se considerará que usted está asegurada en caso de que usted o su empleador paguen las primas de una póliza de seguro personal o grupal.

Sus beneficios dependerán del plan de salud que posea. Hoy, prácticamente todos los planes de salud de Maryland brindan cierta cobertura para la salud mental.

En su póliza se indicará cuántas visitas al consultorio y días de internación tiene cubiertos anualmente.

Lea su póliza o comuníquese con su compañía aseguradora para más información.

Deberá saber si hay disposiciones en cuanto a la elección del profesional de salud mental. Algunas compañías de seguro exigen que sea atendida por un profesional de salud mental perteneciente a la red de la aseguradora. Si elige a un profesional de salud mental que no pertenece a la red, su atención podría no ser cubierta o quizás deba pagar más del costo del tratamiento. Las aseguradoras privadas generalmente exigen que solicite autorización antes de buscar atención.

Las Organizaciones para el Mantenimiento de la Salud (HMO) generalmente exigen una derivación de su médico de cabecera. Esto implica que deberá comunicarse con su proveedor de plan de salud antes de iniciar la atención. De no hacerlo, la aseguradora no pagará por sus cuidados.

*Siempre llame a su proveedor de plan de salud antes de iniciar el tratamiento de salud mental.*

■ **Asistencia Médica/Health Choice:** El programa Health Choice brinda cuidados de salud física para afiliados elegibles de Medicaid. Para más información, llame al 1-800-977-7388. Por atención de salud mental, comuníquese con el Sistema Público de Salud Mental (Public Mental Health System) al 1-800-888-1965.

■ **El Programa de Salud Infantil de Maryland (Maryland Children's Health Program):** El Programa de Salud Infantil de Maryland brinda cobertura de cuidados físicos y mentales para mujeres embarazadas de bajos recursos, de cualquier edad, y para niños de bajos recursos hasta los 19 años. El programa también brinda cuidados de salud para todos los inmigrantes legales menores de 18 años y mujeres embarazadas elegibles para Medicaid y que hubieran llegado a los Estados Unidos a partir del 22 de agosto de 1996. Llame al 1-800-456-8900 para más información o diríjase a su Departamento de Servicios Sociales o Departamento de Salud locales, para solicitar su inscripción.

■ **Programa de Atención Primaria para Adultos (Primary Adult Care Program):** Si usted no es elegible para Medicaid, podría reunir los requisitos para el Programa de Atención para Adultos. El programa ofrece servicios de salud, incluido el cuidado de salud mental para personas mayores de 19 años, con bajos o sin recursos. Para más información, llame al 1-800-226-2142.

**Para más información y para descargar una solicitud para Health Choice, el Programa de Salud Infantil de Maryland y el Programa de Atención Primaria para adultos, diríjase a:**

[www.dhnh.state.md.us/mma/mmahome.html](http://www.dhnh.state.md.us/mma/mmahome.html).

■ **No asegurado/Bajos recursos:** Si no está asegurado, podría reunir los requisitos para los servicios públicos de salud mental. Comuníquese con el Sistema Público de Salud Mental al 1-800-888-1965 o TTY 1-800-735-2258.

■ **El Proyecto de Asistencia Pro Bono (Pro Bono Counseling Project)** brinda consejería con relación a una gran cantidad de asuntos, incluyendo problemas familiares, de pareja y de depresión para personas de bajos recursos. Por lo general, los servicios son gratuitos. Para más información, comuníquese al 410-323-5800, 301-805-8191 ó 1-877-323-5800 o diríjase a: [www.probonocounseling.org](http://www.probonocounseling.org).