



# RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA NUEVOS PADRES EN EL CONDADO DE MARION

**¡Necesito ayuda ya!**

**Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis**  
Llámenos o envíenos un mensaje de texto al 988 (disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana)

**Línea directa nacional de salud mental materna**  
Llámenos o envíenos un mensaje de texto al 1-833-852-6262, (disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana). Intérpretes disponibles para 60 idiomas.

**Línea de crisis de Eskenazi Health**  
Llámenos al 317-880-8485

**Centro de estrés Ascension St. Vincent**  
Llámenos al 317-338-4800 (disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana)

## Servicios comunitarios de asesoramiento sobre salud materna

Ubicado en la mayoría de los códigos postales del condado de Marion; la cobertura del seguro médico puede variar

**Para adultos y niños:** Varias ubicaciones en todo Indianápolis; llame al 317-882-5122.

**Aspire:** Llame al 317-574-1254 para obtener más información.

**Departamento de Trabajo Social del Departamento de Salud Pública del Condado de Marion:** Hay trabajadores sociales disponibles para brindar apoyo en materia de salud mental, recursos y derivación. Gratis. Para obtener más información, llame al: 317-221-2364.



## Recursos locales de salud mental perinatal

**Centro de atención primaria Ascension St. Vincent**  
Los pacientes del Centro de atención primaria pueden contactar al trabajador social llamando al 317-338-7516.

**Salud mental y conductual de Community Health Network**  
Llame al 800-662-3445 o al 317-621-5700 para concertar una cita.  
Sitio web: <https://www.ecommunity.com/services/mental-behavioral-health>

**Franciscan Health**  
Los pacientes actuales pueden ponerse en contacto con una enfermera asesora llamando al 317-528-5224.  
Los pacientes con necesidades urgentes de salud mental deben llamar al 317-528-2949.

**Eskenazi Health**  
Para recibir apoyo de salud mental durante las citas en la clínica ambulatoria, póngase en contacto con un trabajador social llamando al 317-880-5792 o al 317-501-7823.

**Centro de salud mental Sandra Eskenazi:**  
Llame al 317-880-8491 para concertar una cita.

**IU Health**  
Programa de trastornos del estado de ánimo perinatal:  
Llame al 317-948-7308 para obtener más información sobre los servicios y grupos de apoyo.

**HealthNet**  
Los pacientes pueden llamar al 317-957-2070 para concertar una cita.

## Recursos locales en línea

**Línea de ayuda para MOMS en Indiana**  
Llame al 844-624-6667 (de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 5:00 p. m.). Acceso a MOMS. Línea de ayuda por mensaje de texto al 844-666-7898 para inglés y 844-737-6262 para español.  
Sitio web: <https://www.momshelplineindiana.com/>

## Grupos de apoyo para la salud mental perinatal en el área de Indianápolis

**IU Health:** Virtual; lunes de 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Llame al 317-948-7308 para obtener información de registro.

**Ascension St. Vincent:** Virtual; martes de 10:00 a. m. a 11:30 a. m. Llame al 317-582-7150 para obtener información de registro.

**Community Health Network:** Virtual; martes a las 11:00 a. m. Llame al 317-621-7998 para obtener información de registro.

**Riverview Hospital, Noblesville:** Presencial; 1.º y 3.º jueves de 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Envíe un correo electrónico a [obeducation@riverview.org](mailto:obeducation@riverview.org) para obtener más información.

**Franciscan Health:** Presencial; jueves de 3:00 p. m. a 4:30 p. m. Llame al 317-528-5620 para obtener información de registro. (Próximamente se agregará un grupo de apoyo birmano).

\*Póngase en contacto con la organización con antelación. Días y horarios sujetos a cambios.

## Recursos en línea

**Apoyo internacional al posparto:** múltiples grupos de apoyo en línea para mamás y papás, incluido el apoyo al duelo. Llame al 1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 800-944-4773  
Para español, envíe un mensaje de texto al 971-203-7773  
Sitio web: <https://www.postpartum.net/>

**Maternal Mental Health NOW:** Una aplicación web gratuita con información y recursos útiles sobre bienestar emocional durante el embarazo y el posparto. Este sitio web también ofrece un conjunto de herramientas de autoayuda para el bienestar emocional. Disponible en inglés y español.  
Sitio web: <https://mycare.mmhnow.org/>.

**Postpartum Progress:** El blog más leído del mundo dedicado a la salud mental materna.  
Sitio web: <https://postpartumprogress.com/>.

**Proyecto 4to trimestre:** Recursos escritos por expertos e información para madres y sus familias relacionados con el posparto y la salud mental.  
Sitio web en inglés: <https://newmomhealth.com/>  
Sitio web en español: <https://www.saludmadre.com/>



# Trastornos de la Salud Mental Perinatal

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio.

Depresión  
(DPP)

Ansiedad  
(APP)

Trastorno de  
pánico

Transtorno  
Obsesivo  
Compulsivo  
(TOC)

Trastorno de  
estrés  
postraumático

Trastorno  
Bipolar

Psicosis  
perinatal



## Síntomas

- Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación
- Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados
- No tener interés en el bebé o tener dificultad para apegarse al bebé
- Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer
- Interrupción en el sueño y el apetito
- Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados
- Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea
- Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma



## Factores de Riesgo

- Tener antecedentes de episodios de depresión, ansiedad, historial de depresión, ansiedad, o TOC
- Tener desequilibrios en la tiroides, diabetes, o trastornos endocrinos
- Falta de apoyo de la familia o amigos
- Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil
- Síndrome premenstrual
- Estrés financiero o pobreza
- Detener la lactancia repentinamente
- Tener antecedentes de abuso
- Haber tenido un embarazo no planeado o deseado



## Opciones de Tratamiento

- Consejería
- Medicamento
- Apoyo social de alguien más
- Ejercicio
- Rutina saludable de sueño
- Dieta saludable
- Terapia de luz
- Yoga
- Técnicas de relajación

Postpartum Support International | [Postpartum.net/en-espanol/](https://www.postpartum.net/en-espanol/)

Para obtener ayuda, llame al 1-800-944-4773 (#1 para español)  
o envíe un mensaje de texto al 971-203-7773.