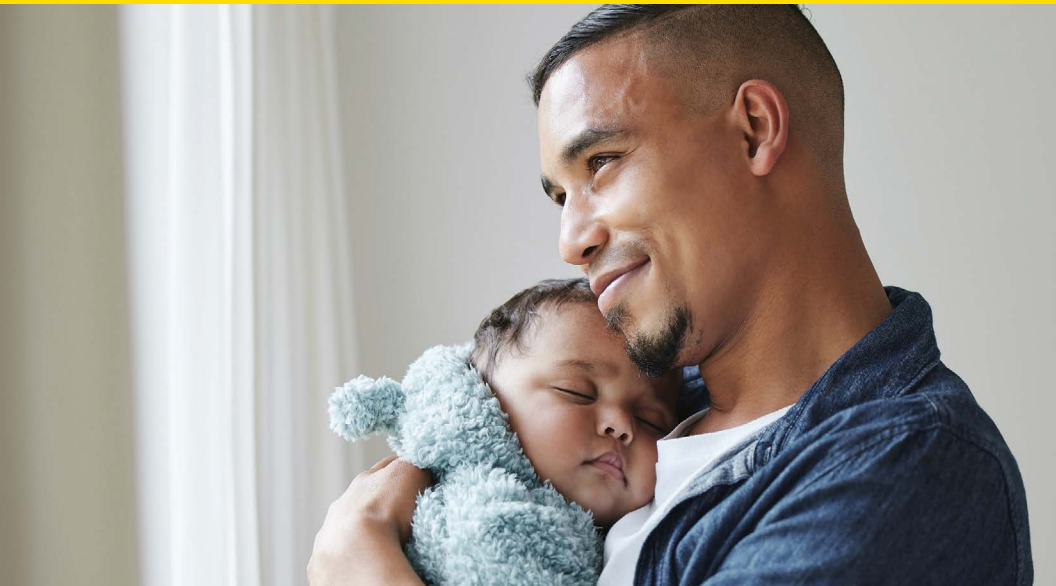


✓MetroPlus**Health**

Recursos de salud mental perinatal





Líneas de ayuda

Línea de vida para casos de suicidio y crisis 988

Disponible para todas las personas que viven en Nueva York y necesitan hablar sobre problemas relacionados con la salud mental, como el manejo del estrés, la depresión, la ansiedad o el abuso de drogas o alcohol. Este servicio está a cargo del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York y está disponible en más de 200 idiomas 24/7/365.

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

Visite **988lifeline.org** para usar la función de chat en línea

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna

La Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) ofrece una línea nacional de ayuda gratuita y confidencial sobre salud mental materna para las madres que lo necesiten.

Llame o envíe un mensaje de texto al **833.852.6262**

Express Care

Para miembros que tienen una crisis de salud conductual. Intervención telefónica de apoyo emocional y en situaciones de crisis para los miembros 24/7/365.

Llamada a tres al **516.412.6921**

Servicios de salud mental de LIFENET

Línea de ayuda confidencial y gratuita para los residentes de la ciudad de Nueva York. El personal de la línea de ayuda, formado por profesionales de la salud mental, ayuda a quienes llaman a encontrar los servicios de salud mental y de tratamiento por abuso de sustancias más adecuados para sus necesidades.

1.800.LIFENET / **800.543.3638**

Salud mental virtual

Valera Health

Ofrece psicoterapia, administración de medicamentos y terapia de grupo a los miembros elegibles de doce años de edad en adelante.

Página del cliente de Valera Health MetroPlusHealth

Brooklyn Parent Support

Se especializa en psiquiatría reproductiva y perinatal, y ofrece evaluación psiquiátrica, administración de medicamentos y psicoterapia.

brooklynparentsupport.com

Ofrece citas en persona o por telesalud

Brave Health

Contáctese con un terapeuta en línea con licencia para recibir sesiones flexibles y confidenciales adaptadas a sus necesidades —todo desde la comodidad de su hogar.

bebravehealth.com



Grupos de apoyo

Apoyo posparto internacional

Hay grupos especializados disponibles para distintas necesidades y grupos demográficos, entre ellos, TDAH, trastornos bipolares, trauma de nacimiento, y apoyo específico para padres negros, indígenas y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés). Los grupos también abordan la pérdida y el duelo relacionados con el embarazo temprano, los problemas de fertilidad y los nacimientos de bebés sin vida, y brindan apoyo a diversas situaciones familiares, como familias de militares, padres con hijos en la UCIN, padres solteros y padres LGBTQIA+.

Reuniones de apoyo en línea de PSI

También ofrece una línea de ayuda: deje un mensaje y un voluntario o miembro del personal capacitado le devolverá la llamada dentro de las 24 horas.

Llame o envíe un mensaje de texto al **800.944.4773**

Postpartum Resource Center of New York

Esta organización brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a padres antes, durante y después del nacimiento de un bebé. Línea de ayuda gratuita a nivel estatal, disponible 7 días a la semana, de 9 a. m. a 5 p. m.

Llame al **855.631.0001**

postpartumny.org

Just Birth Space

Ofrece apoyo perinatal a través de mensajes de texto en línea, atención telefónica o por video, y grupos de apoyo presenciales semanales. Este programa ofrece apoyo y asistencia de salud mental posparto, parental y perinatal a padres.

Envíe un mensaje de texto al **646.681.1648** para solicitar apoyo

Just Birth Space Community Connect

Apoyo en caso de duelo

Programa de Apoyo por Pérdida de Embarazo (PLSP) de NCJW NY

Ofrece asesoramiento telefónico gratuito y grupos de apoyo para padres que hayan sufrido un aborto espontáneo, un nacimiento sin vida, la muerte de un recién nacido o una interrupción del embarazo

Llame al **646.884.9464**

Grupo de apoyo Remembering You, Remembering Us

El grupo de apoyo anónimo permite que los familiares en duelo que hayan sufrido la pérdida de un embarazo, un bebé o por motivos reproductivos accedan a apoyo de pares y profesional de forma gratuita y desde la comodidad de su hogar.

Apoyo virtual para el duelo perinatal



Recursos adicionales

Apoyo para la depresión perinatal del estado de Nueva York

Servicios de salud mental materna de la ciudad de Nueva York

Recursos de salud mental materna del proyecto TEACH

ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-303-9626 (TTY: 711).

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-303-9626 (TTY: 711).

请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-303-9626 (TTY: 711)。

MetroPlus Health Plan, Inc. es un plan HMO, HMO D-SNP con un contrato de Medicare. MetroPlus Health Plan, Inc. tiene un contrato con Medicaid del Estado de Nueva York para MetroPlus UltraCare (HMO D-SNP) y un acuerdo de coordinación de beneficios con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York para MetroPlus Advantage Plan (HMO D-SNP). MetroPlusHealth no está afiliado, respaldado ni relacionado de otro modo con el gobierno federal, CMS, HHS o Medicare. La inscripción en MetroPlus Health Plan, Inc. depende de la renovación del contrato. MetroPlus Health Plan, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-986-0356 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-986-0356 (TTY: 711)。

✓MetroPlus**Health**