

## Guía de Recursos de Salud Mental Perinatal en Colorado

### *Apoyo durante el embarazo, el posparto y más allá*

#### 1. Apoyo Inmediato y Líneas de Crisis (24/7)

**Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna:** Llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-TLC-MAMA** (1-833-852-6262). Servicio gratuito, confidencial y **totalmente en español** las 24 horas del día.

**Servicios de Crisis de Colorado:** Llame al **1-844-493-8255** o envíe un mensaje de texto con la palabra **"TALK"** al **38255**. Cuentan con intérpretes y personal bilingüe para emergencias de salud mental.

**Línea de Ayuda de PSI (Postpartum Support International):** Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-944-4773** (presione 1 para español). Ofrecen apoyo básico y conexión con coordinadores locales que hablan español.

#### 2. Programas Clínicos con Servicios en Español

**Programa Healthy Expectations (Children's Hospital Colorado):** Ofrece evaluaciones psiquiátricas y manejo de medicamentos. Cuentan con personal bilingüe y servicios de interpretación para familias hispanas. **Línea Directa:** 303-864-5252 (Solicite hablar en español).

**Parentline Colorado:** Ofrece terapia breve y gratuita por teléfono o video para padres de niños hasta los 5 años. **Tienen terapeutas que hablan español.** [https://drive.google.com/file/d/1yaxn8SW1BZO6pFTLQpeQ3Ri6uBKSKA\\_q/view](https://drive.google.com/file/d/1yaxn8SW1BZO6pFTLQpeQ3Ri6uBKSKA_q/view)

#### 3. Grupos de Apoyo y Ayuda Comunitaria

**Grupos de Apoyo en Línea de Apoyo Postparto Internacional (PSI):** PSI ofrece grupos de apoyo virtuales gratuitos **conducidos totalmente en español** para mamás durante el embarazo y el posparto.

**The Birth Squad (Proyecto de Salud Mental Perinatal de Colorado):** Brindan educación prenatal y grupos de apoyo en la comunidad. Pregunte por sus facilitadores bilingües y materiales en español.

**Círculo de Mamás:** A través de organizaciones locales y el portal *Parents Thrive*, se pueden encontrar grupos de apoyo específicos para la comunidad latina.

#### 4. Navegación de Recursos y Necesidades Básicas

**2-1-1 Colorado:** Marque **2-1-1** o envíe un mensaje de texto con su código postal al **898-211**. Este servicio conecta a las familias con ayuda para alimentos, vivienda y cuidado de niños, con operadores disponibles en español.

**Parents Thrive Colorado (Padres Prósperos):** Un sitio web completo con recursos de salud mental y consejos para padres, disponible en español.