

Referencias Y Recursos Sobre Salud Mental Maternal

Recursos	Información del contacto	Servicios
Postpartum Support International (PSI) En Español	Llame al 1-800-944-4773 (4PPD), #1 Text 971-203-7773 https://www.postpartum.net/en-espanol/	Ustedes no están solas. Ustedes no son las culpables. Con la ayuda apropiada, ustedes se sentirán bien. Contáctenos para obtener información, apoyo y recursos gratuitos. Puedes llamar, mandar un mensaje de texto o llenar el formulario en línea. Una voluntaria de PSI se comunicará contigo en un lapso de 48 horas. La línea cálida de PSI no es una línea de crisis y no se encarga de emergencias. Las personas que están en crisis por favor de comunicarse a su doctor, llamar al número de emergencias local, o llamar a la línea de crisis nacional de suicidio al número 988.
Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Para Mamás Primerizas y Embarazadas	1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)	La Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna proporciona ayuda gratuita confidencial, 24/7, antes, durante y después del embarazo. Hotline ofrece consejeros que hablan inglés y español y servicios de interpretación en 60 idiomas.
Línea de ayuda: Mamás saludables, bebés saludables	Marque 2-1-1 (Opción 2 para español) www.ne211.org	Acceso a una variedad de servicios y recursos en Nebraska.
Línea directa de respuesta rural de Nebraska	1-800-464-0258 (Intérpretes en español) https://farmhotline.com/	Cuando un granjero, ranchero o residente rural llama a este teléfono, el personal puede asistir a las personas a lidiar con estrés, depresión y otros problemas mentales a través del programa CATSM (Consejería, Alcance y Terapia de Salud Mental).
Boys Town—Línea de ayuda nacional	1-800-448-3000 (Opción para español) Mensaje de texto al 20121 (VOICE) https://boystown.org/hotline/Pages/default.aspx	Consejería y recursos gratis para asistir a jóvenes y padres/madres de familia en todo el país.
Línea de Prevención del Suicidio y Crisis	9-8-8 https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/	Red de prevención del suicidio establecida en Estados Unidos con más de 160 centros de crisis que están disponibles para cualquiera que se encuentre en una crisis de suicidio o angustia emocional.