

# SALUD MENTAL MATERNA

Recursos del Condado de Inyo

1 de cada 7

experimentará depresión durante el embarazo



Hasta 1 de cada 5

mujeres sufrirá un trastorno de salud mental materna como depresión posparto



Más de 600,000

mujeres sufrirán un trastorno de salud mental materna en los Estados Unidos cada año



NO SOLO LAS MADRES

Los trastornos de salud mental materna afectan a toda la familia, no solo a las mujeres



Hasta su próxima cita

## ¿Qué puede hacer para sentirse mejor?

Manténgase en contacto con otras personas

Descanse cuando su bebé duerma

Pida ayuda y acéptela

Tómese tiempo para usted

Disminuya el estrés

Coma saludable

Realice alguna actividad todos los días

Vea este video

Síntomas y soluciones de salud mental materna



Inglés

<https://www.youtube.com/watch?v=l24R92wZ88I>



Español

<https://www.youtube.com/watch?v=XaSHcwMstu8>

\*Escanee el código QR con la cámara de su teléfono inteligente

## Otros recursos

### IMACA

Calefacción y servicios básicos para las familias que califiquen  
Dispensa de alimentos el 1<sup>er</sup> miércoles del mes solo para los residentes de los apartamentos del Valle  
137 E South St., Bishop  
(760) 873-8557

**Wild Iris** — Centro de consejería familiar y atención de crisis  
Apoyo gratuito y confidencial para las víctimas y las familias de violencia doméstica, abuso sexual o abuso infantil  
150 N Main St, Bishop  
(760) 873-6601 oficina (877) 873-7384 línea de crisis (24/7)  
[www.wild-iris.org](http://www.wild-iris.org)

**División de Salud Pública y Prevención del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés), Condado de Inyo - First 5 y WIC**  
Visitas domiciliarias, crianza, lactancia y apoyo de nutrición suplementaria  
1360 N Main St. Bishop  
(760) 873-6453 - First 5 760-872-1885 – WIC

### Ejército de salvación

Banco de alimentos, de 10:00 a. m. a 3:00 p. m., de lunes a viernes; lleve su tarjeta de identificación y prueba de ingresos  
137 S Main St, Bishop  
(760) 872-2124

### Centro de autoayuda legal y facilitador de derecho familiar de Inyo

Asistencia legal para divorcio, custodia infantil, manutención, etc.  
301 W Line St, Bishop  
(760) 872-6240

### Ayuda después de un encuentro violento

Asesoría en caso de crisis, consejería por abuso, vivienda de emergencia, etc.  
50 Tu Su Ln, Bishop  
(760) 873-3584 oficina (760) 873-9018 Línea directa (24/7)

### Toiyabe Indian Health Project - Salud comunitaria y WIC

Crianza, lactancia y apoyo de nutrición suplementaria  
250 N. See Vee Lane Bishop, CA  
(760) 872-2622 – Salud comunitaria (760) 872-3707 - WIC


# SALUD MENTAL MATERNA

## Recursos del Condado de Inyo

Puede ser difícil hablar abiertamente sobre cómo se siente al convertirse en madre por primera vez. Usted podría sentir:

- presión por estar feliz y emocionada
- como si tuviera que estar pendiente de todo
- preocupación por ser una mala madre si está luchando con su salud mental
- preocupación de que le quitarán a su bebé si admite cómo se está sintiendo

Es importante pedir ayuda o apoyo si lo necesita.

 **Línea directa nacional de salud mental materna**  
**1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) (Llame 24/7)**

### En este paquete

Guía de referencia

Hasta su próxima cita

Otros recursos

**Una de cada cinco mujeres tiene síntomas de depresión durante el embarazo o en el año siguiente al parto.**

**Es importante pedir ayuda o apoyo si lo necesita.**

Guía de referencia	Llame para programar una cita
Distrito de atención médica del norte de Inyo Clínica de salud rural	760-873-2849 153 Pioneer Ln, Bishop CA
Distrito de atención médica del norte de Inyo Clínica de salud rural – Salud de la mujer	760-873-2602 153 Pioneer Ln, Bishop CA
Toiyabe Indian Health Project Servicios familiares	760-873-6394 250 N. See Vee Lane Bishop, CA
HHS del Condado de Inyo Salud conductual	760-873-6533 1360 N Main St., Bishop, CA
HHS del Condado de Inyo Línea de acceso a salud conductual (teléfono después del horario de atención)	1-800-841-5011
HHS del Condado de Inyo Trastorno por consumo de sustancias – Grupo perinatal	760-873-4923 1360 N Main St., Bishop, CA
Condado de Mono Salud conductual	760-924-1740 1290 Tavern Road, Mammoth Lakes, CA
Condado de Mono Línea de acceso a salud conductual (teléfono después del horario de atención)	1-800-687-1101

Revisado en julio de 2024