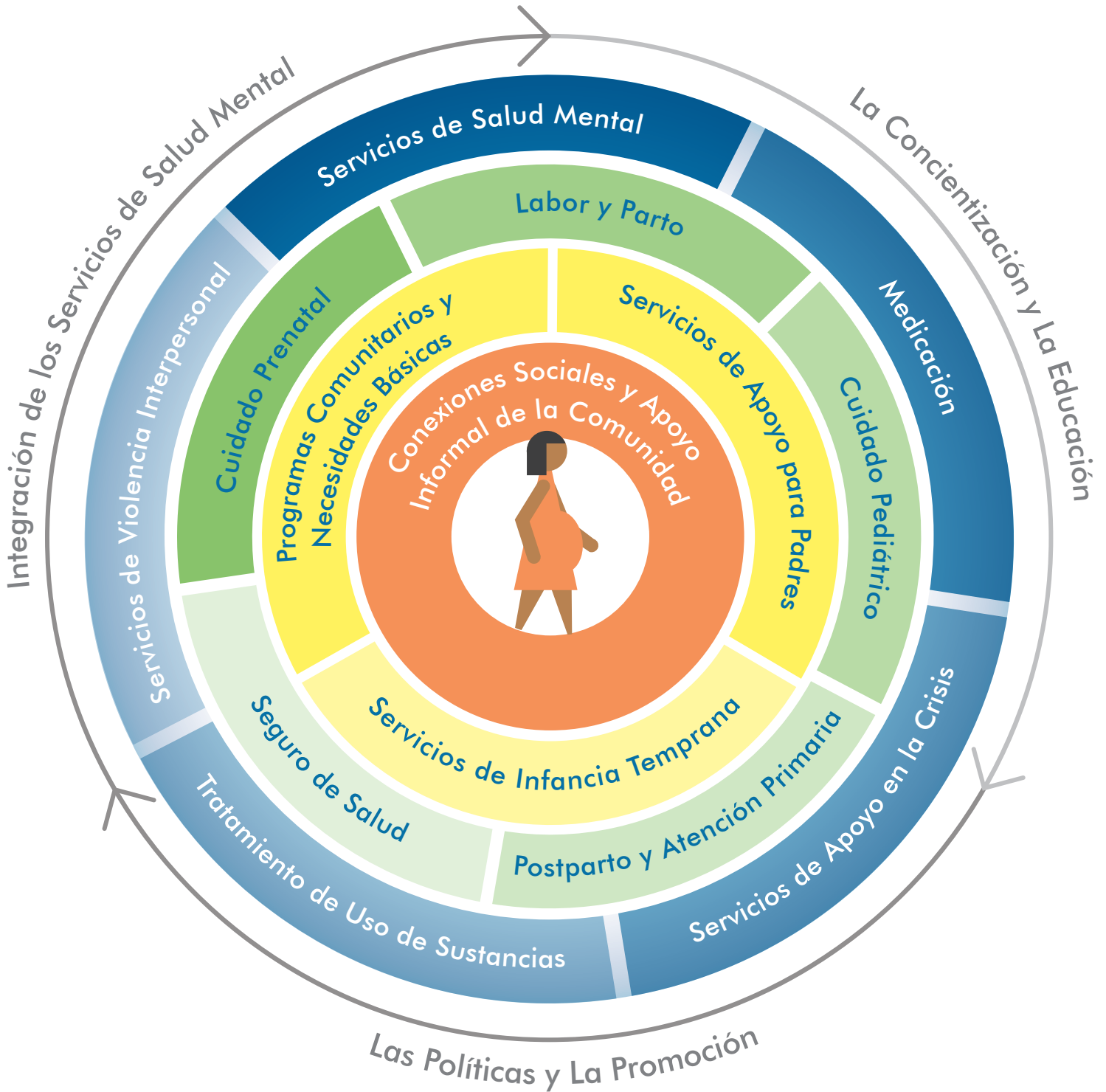


# PERINATAL DE ATENCIÓN CONTINUA:

Oportunidades para apoyar la salud mental y el bienestar de los padres, cuidadores, bebés y familias durante el embarazo y la crianza temprana.

## VISIÓN

Nuestra visión es que las familias en nuestra comunidad sean resistentes y prósperas, con sus necesidades de salud mental priorizadas y satisfechas durante el embarazo y la crianza temprana. Cuando durante el embarazo los padres y las familias con niños pequeños tienen dificultades, aliviarnos el estrés al brindarles apoyo emocional y conexión a recursos adicionales. Al comprometernos a apoyar la salud mental en el período perinatal, creamos vías para el bienestar familiar.



# PERINATAL DE ATENCIÓN CONTINUA:

Oportunidades para apoyar la salud mental y el bienestar de los padres, cuidadores, bebés y familias durante el embarazo y la crianza temprana.

## MOSTRAR APOYO Y SER UN DEFENSOR

“Perinatal” se refiere al tiempo durante el embarazo y la crianza temprana, un período crítico para promover la salud mental y el bienestar de las familias en nuestra comunidad. Cualquier contacto con padres futuros y padres con bebés y niños pequeños es una oportunidad para apoyar su salud mental. Juntos podemos:

- ☑ **Comprometernos** a desempeñar un papel en el apoyo a la salud mental
- ☑ **Crear** oportunidades para educar a las familias sobre la salud mental perinatal
- ☑ **Apoyar** la salud mental perinatal brindando atención compasiva en cada interacción
- ☑ **Conectar** a las familias con los recursos de la comunidad
- ☑ **Luchar** para eliminar las barreras creadas por el estigma, el miedo y las desigualdades
- ☑ **Implementar** procesos de inscripción, participación y toma de decisiones compartidas que funcionen para todas las familias
- ☑ **Abogar** por políticas que eleven a las mujeres, los niños y las familias

## RECURSOS CLAVE

Todos jugamos un papel en ayudar a las familias a conectarse con los servicios. Para apoyo en la exploración de recursos, contacte:

- Para situaciones de crisis, siempre comience con **Servicios de crisis de Colorado**  
Teléfono: 1-844-493-8255  
Texto: envíe texto o HABLE al 38255  
<https://serviciosdecrisisencolorado.com/>
- **Postpartum Support International (Ayuda Postparto Internacional)**  
Teléfono: 1-844-493-8255  
Texto: 503-894-9453  
<https://www.postpartum.net/en-espanol/>
- **211 Colorado**  
Teléfono: marque 211  
[211colorado.communityos.org](http://211colorado.communityos.org) (Enlace en Inglés)
- Para aprender más y encontrar recursos adicionales:  
[coloradomaternalmentalhealth.org](http://coloradomaternalmentalhealth.org) (Enlace en Inglés)

## ESTRATEGIAS TRANSVERSALES

- **La Integración de los Servicios de Salud Mental** es la coordinación sistemática de la asistencia sanitaria física y conductual. La integración de los servicios de salud mental, uso de sustancias y atención primaria produce los mejores resultados y demuestra ser el enfoque más eficaz para la atención de la salud a lo largo de la vida.
- **La concientización y la educación** se pueden emplear en todos los elementos de la continuidad de la atención para reducir el estigma y aumentar la capacidad de las familias para reconocer, prevenir y abordar los problemas de salud mental perinatal.
- **Las políticas y la promoción** pueden apoyar y reforzar todos los elementos de la continuidad del cuidado.



Este proyecto fue apoyado por Health Resources and Services Administration (La administración de recursos y servicios de salud (HRSA por sus siglas en inglés) para el U.S. Department of Health and Human Services (el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) (HHS) con el número de subvención B04MC32529 Servicios de salud maternoinfantil. La información o el contenido y las conclusiones son del autor y no deben interpretarse como la posición o política oficial de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.