

Opciones De Cuidado Disponibles Para Usted



Plan de Parto Sensible

Elabore su plan de parto para que se sienta cómoda, empoderada y con control.

Apoyo de Doula

Reciba apoyo emocional, físico y educativo de un profesional capacitado, no médico.



Programa de Salud Materna e Infantil

Reciba visitas domiciliarias y apoyo personalizado de un equipo de enfermería y trabajo social.



Programas de Crianza + Grupos de Apoyo

Participe en una clase educativa o reciba apoyo de otras personas con experiencias similares.

Guía para Madres Sobrevivientes

Aprenda con un cuaderno de trabajo y un mentor cómo manejar emociones, relaciones y reacciones al trauma durante el embarazo.



Terapia

Explore los diferentes tipos de terapia que pueden ayudarle a aumentar su resiliencia.



Medicamento

Hable con su proveedor sobre medicamentos para ayudar con el sueño, la ansiedad, el TEPT o la tristeza.

Servicios Comunitarios

Busque recursos locales, gratuitos o de bajo costo, que puedan apoyarle.

Para recursos adicionales, visite <https://www.region9.org> →

