



Community Hospital
of the Monterey Peninsula
Montage Health

Recursos comunitarios para nuevas familias



APOYO Y RECURSOS PARA FAMILIAS

Parents Place

Parents Place en Pacific Grove es un programa de educación para padres e hijos, desde el nacimiento hasta los 3 años. Parents Place ofrece talleres para padres, grupos de padres e hijos relacionados con la edad, música práctica, movimiento, una biblioteca, espacios de juego al aire libre y clases sensoriales para padres e hijos. Llame o visite el sitio web para obtener información sobre los costos. 1025 Lighthouse Avenue, Pacific Grove | (831) 646-6623
Facebook @parentsplace.pg
pgadulted.com/parent-education

First 5 Monterey County

Una organización enfocada en hacer una diferencia en las vidas de los niños pequeños y sus familias. Sus Colaborativas para la Primera Infancia ayudan a conectar a las familias con los recursos al proporcionar evaluaciones de desarrollo infantil, información para padres, clases para padres, grupos de juego para padres e hijos y servicios para niños desde la etapa prenatal hasta los 5 años y sus familias. También ayudan a las familias con derivaciones y ayudan con la coordinación de servicios. Los servicios varían según la ubicación, y las ubicaciones prestan servicios en el área del distrito escolar de Alisal Union, South County, Salinas, Castroville y Watsonville. Para obtener información completa sobre cada ubicación, visite su sitio web o llame al número que aparece a continuación.
(831) 444-8549
Facebook @First5MontereyCounty
first5monterey.org

Stroller Strong Moms

Grupo de madres centrado en la comunidad y el acondicionamiento físico. El grupo ofrece clases de acondicionamiento físico, actividades grupales y oportunidades para que las madres se reúnan y establezcan conexiones. Consulte el sitio web para obtener más información sobre clases y precios.
Facebook @Strollerstrongmomsmonterey
strollerstrongmoms.com/monterey/
info@strollerstrongmoms.com

La Leche League Monterey

Ofrece grupos de juego, programa para padres e hijos, clases, grupos de apoyo y grupos de apoyo gratuitos para la salud mental materna.
4 Harris Court, Suite A, Monterey | (831) 373-0555

The Parent Center, Salinas Adult School

El Parent Center ofrece a los padres y cuidadores apoyo antes y después del parto. Ofrece educación para padres, clases de actividades para padres e hijos (también conocidas como "mommy and me"), un jardín infantil al aire libre y un preescolar.
20 Sherwood Place, Salinas | (831)796-6900 ext. 1366
theparentcenter.org

Monterey Birth and Wellness Center

El Monterey Birth & Wellness Center ofrece partería basada en evidencia. El centro ofrece algunas clases comunitarias gratuitas, talleres y nuevos grupos de padres.
4 Harris Court, Suite A, Monterey | (831) 717-4723
montereybirthcenter.com/events-new

GRUPOS DE APOYO A LA SALUD MENTAL MATERNA Y LÍNEAS DIRECTAS

Línea directa de salud mental materna del condado de Monterey

Facilitadores bilingües confidenciales gratuitos le devolverán la llamada, escucharán sus inquietudes, le ofrecerán una evaluación posparto y le ayudarán a conectarse con los recursos locales adecuados.

(831) 783-5933

Línea directa internacional de apoyo posparto

Facilitadores bilingües confidenciales gratuitos le devolverán la llamada, escucharán sus inquietudes, le ofrecerán una evaluación posparto y le ayudarán a conectarse con los recursos locales adecuados. También ofrece reuniones de grupos de apoyo semanales y mensuales en línea gratuitas para mamás y papás, y un chat confidencial semanal con un experto.

Llamar o enviar un mensaje de texto (800) 944-4773
postpartum.net

Grupos de apoyo de conexión para padres durante el embarazo y el posparto del condado de Monterey

Grupos de apoyo gratuitos y confidenciales para que las madres encuentren consuelo, validación y recursos de compañeras y un facilitador con experiencia. Hay facilitadores de habla hispana disponibles.

parentingconnectionmc.org | hello@parentingconnectionmc.org

Apoyo para el embarazo y la pérdida infantil, ofrecido por Papillon Center for Loss and Transition

Papillon Center brinda servicios compasivos dirigidos profesionalmente para individuos y familias que experimentan pérdida y transición.

70 Garden Court, Suite 201, Monterey, CA | (831) 320-1188
papillon-center.org

Si está escuchando voces, se siente suicida o tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a su bebé, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

RECURSOS DE SALUD MENTAL MATERNA PARA PERSONAS CON SEGURO PRIVADO

Los proveedores en esta lista tienen capacitación/experiencia en la salud mental materna. Llame a su seguro para obtener una lista de proveedores que están cubiertos por su póliza y consulte con el proveedor sobre las prácticas de facturación. Es posible que necesite una derivación de su obstetra. *Indica la capacidad de recetar medicamentos

Community Hospital of the Monterey Península Behavioral Health Services

Acepta seguros

576 Hartnell Street, Suite 30, Monterey | (831) 625-4600

Montage Medical Group — Ryan Ranch

*Dr. Samantha Williams, Psiquiatra

Acepta seguros

2 Upper Ragsdale Road, Building A, Monterey | (831) 333-3040

Montage Medical Group — Carmel

*Dr. Murtuza Gunja, Psiquiatra

Acepta seguros

275 Crossroads Boulevard, Suite A, Carmel | (831) 718-9701

*Dr. Romeo Mariano, Psiquiatra

No se aceptan seguros, pago privado

El Dorado Street, #100, Monterey | (831) 375-6655

*Donna Hepburn, RN, Enfermera practicante psiquiátrica

No se aceptan seguros, pago privado, Medi-Cal para casos seleccionados

500 Laurel Avenue, Pacific Grove | (203) 942-0606

*Kathryn Johnson, RN, Enfermera practicante psiquiátrica

No se aceptan seguros, pago privado

412 Cedar St, Suite C, Santa Cruz | (831) 425-3337

Dr. Catherine McGovern, RN, PsyD

No se aceptan seguros, pago privado

199 17th Street, Suite H, Pacific Grove | (831) 238-8612

Dr. Carolyn Boyle, Ph.D.

207 16th Street, Suite 314 South, Pacific Grove

(831) 265-3080

Stephanie Cook, LMFT

Wellspring Psychological Services, Monterey

(831) 647-8490

Nancy Carnathan-Cribbs, MA, MFT

Acepta seguros

170 17th Street, Suite D, Pacific Grove | (831) 747-4383

Aline Bendeck MS, LMFT

Sin seguro/escala móvil. Hay citas vespertinas disponibles de 6 a 8 p.m.

26465 Carmel Rancho Blvd Suite 3, Carmel | (415) 694-3948

Jennifer Golden, LCSW

Acepta seguros

26485 Carmel Rancho Boulevard, #6, Carmel | (831) 905-7798

Meg Grundy, LCSW

No se aceptan seguros, pago privado

26485 Carmel Rancho Boulevard, #6, Carmel | (831) 920-1240

Sandra Guardado, LMFT

Bilingüe

9 West Gabilan Street, #9, Salinas | (831) 242-2041

Sheryl Stewart, LMFT

207 16th Street, Suite 315, Pacific Grove | (831) 373-2502

RECURSOS DE SALUD MENTAL MATERNA PARA PERSONAS CON SEGURO TRICARE

Los proveedores en esta lista tienen capacitación/experiencia en Salud Mental Materna. Llame a su seguro para obtener una lista de proveedores que están cubiertos por su póliza y consulte con el proveedor sobre las prácticas de facturación. Es posible que primero tenga que obtener una derivación de su obstetra.

*Indica la capacidad de recetar medicamentos

Consejero de vida familiar y militar (confidencial)
(831) 324-5831

Línea de crisis militar (para crisis inmediata)
(800) 273-8255 y presione 1 para chatear en línea o enviar un mensaje de texto al 838255

Montage Medical Group — Ryan Ranch
***Dr. Samantha Williams, Psychiatrist**
Accepts insurances
2 Upper Ragsdale Road, Building A, Monterey | (831) 333-3040

Montage Medical Group — Carmel
***Dr. Murtuza Gunja, Psiquiatra**
Acepta seguros
275 Crossroads Boulevard, Suite A, Carmel | (831) 718-9701

Stephanie Cook, LMFT
Wellspring Psychological Services, Monterey
(831) 647-8490

Nancy Carnathan-Cribbs, MA, MFT
Acepta seguros
170 17th Street, Suite D, Pacific Grove | (831) 747-4383

Dr. Carolyn Boyle, Ph.D.
207 16th Street, Suite 314 South, Pacific Grove
(831) 265-3080

Jennifer Golden, LCSW
Acepta seguros
26485 Carmel Rancho Boulevard, #6, Carmel | (831) 905-7798

RECURSOS MATERNOS DE SALUD MENTAL PARA INDIVIDUOS CON MEDI-CAL/MEDICARE

Puede obtener una derivación a proveedores locales de su obstetra o de la salud conductual del condado de Monterey, ACCESS.

Montage Medical Group — Ryan Ranch
***Dr. Samantha Williams, Psiquiatra**
Acepta seguros
2 Upper Ragsdale Road, Building A, Monterey | (831) 333-3040

Montage Medical Group — Carmel
***Dr. Murtuza Gunja, Psiquiatra**
Acepta seguros
275 Crossroads Boulevard, Suite A, Carmel | (831) 718-9701

Monterey County Behavioral Health, Access to Care
La línea se contesta entre las 8 a.m. y las 5 p.m. de lunes a viernes, y proporciona una breve evaluación y conexión con los recursos comunitarios apropiados, o una cita para una evaluación de salud mental.
Las clínicas están ubicadas en Salinas, Marina, Soledad y King City. ACCESS: (888) 258-6029

Beacon Health Options
Ayuda con las auto derivaciones a terapeutas locales. Los pacientes también pueden llamar para hacer una evaluación telefónica y para obtener ayuda para encontrar a un proveedor.
(831) 765-9700
beaconhealthoptions.com

Community Hospital of the Monterey Peninsula Behavioral Health Services
576 Hartnell Street, Suite 30, Monterey | (831) 625-4600

Dr. Carolyn Boyle, Ph.D.
207 16th Street, Suite 314 South, Pacific Grove
(831) 265-3080

Aline Bendeck MS, LMFT
Hay citas vespertinas disponibles de 6 a 8 p.m.
26465 Carmel Rancho Boulevard, Suite 3, Carmel
(415) 694-3948

Stephanie Cook, LMFT
Wellspring Psychological Services, Monterey
(831) 647-8490

Nancy Carnathan-Cribbs, MA, MFT
Acepta seguros
170 17th Street, Suite D, Pacific Grove | (831) 747-4383

RECURSOS PARA CRISIS

Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de salud mental, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Natividad Medical Center Crisis Unit

Solicite hablar con un miembro del equipo de crisis
(831) 755-4111

Comunicaciones del condado de Monterey

Puede solicitar hablar con un funcionario capacitado en intervención de crisis (CIT, por sus siglas en inglés) para manejar emergencias psiquiátricas y crisis.
(831) 755-5100

Línea directa para la prevención del suicidio (bilingüe)

Sirviendo a los condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito por más de 50 años.
(877) 663-5433 (ONE LIFE)

Línea de crisis de violencia doméstica (bilingüe)

(831) 372-6300

Línea de ayuda familiar (bilingüe)

(831) 339-8228

RECURSOS NACIONALES

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio lo conecta con un centro de crisis en la red Lifeline más cercano a su ubicación. Su llamada será respondida por un especialista en casos de crisis capacitado que escuchará con empatía y sin prejuicios. El especialista en casos de crisis trabajará para asegurarse de que usted se sienta seguro y le ayudará a identificar opciones e información sobre los servicios de salud mental en su área. Su llamada es confidencial y gratuita.
(800) 273-TALK (8255) O chat en línea en vivo
En Español: (888) 628-9454

Línea directa nacional de violencia doméstica

Hay defensores expertos capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar apoyo confidencial a cualquier persona que experimente violencia doméstica o busque recursos e información. Hay ayuda disponible en español y en otros idiomas.
(800) 799-SAFE (7233)

Línea directa nacional de agresión sexual

Póngase en contacto con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios de agresión sexual en su área que ofrece acceso a una variedad de servicios gratuitos. El soporte de chat de crisis está disponible en la línea directa en línea. Ayuda gratuita, 24 horas al día, 7 días a la semana.
(800) 656-HOPE (4673)