



# Opciones para la salud de la mujer, recursos para la salud mental y apoyo familiar

Las condiciones esperadas e inesperadas en la salud y el bienestar mental de las mujeres son estresantes y difíciles de enfrentar. No estás sola. La siguiente es una lista con información útil sobre la salud de la mujer, atención para la salud mental y desarrollo familiar.

## Adopción

### Child Welfare Information Gateway

[Understanding the Emotional Impact of Adoption – Child Welfare Information Gateway](#)

(Comprensión del impacto emocional de la adopción – Portal de información sobre el bienestar infantil).

### Considering Adoption

[Consideraciones sobre la adopción](#)

## La ansiedad y la depresión

### Anxiety & Depression Association of America (ADAA)

[Postpartum Disorders | Anxiety and Depression Association of America, ADAA](#)

(Trastornos postparto | Asociación Americana contra la Ansiedad y la Depresión).

### Centers for Disease Control and Prevention

[Depression During and After Pregnancy \(cdc.gov\)](#)

(Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. La depresión durante y después del embarazo).

## Apoyo para la familia

### All-Options Talkline (Asesoría y apoyo para situaciones y experiencias de embarazos)

[all-options.org/find-support/talkline/](https://all-options.org/find-support/talkline/)

### Live and Work Well (Ofrece atención y apoyo para el bienestar emocional)

[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

### March of Dimes (La Fundación March of Dimes trabaja para mejorar la salud de las madres y los bebés)

[marchofdimes.org](https://marchofdimes.org)

### Maternal and Child Health Bureau (Oficina de Salud Materna e Infantil)

[mchb.hrsa.gov](https://mchb.hrsa.gov)

## National Child & Maternal Health Education Program

[Mom's Mental Health Matters – Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development \(nih.gov\)](#)  
(Programa nacional de educación sobre la salud infantil y materna. La salud mental materna es importante - Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver).

## Infertilidad

### Healthline

[How Infertility Treatment May Affect Your Mental Health](#)  
(Forma en que el tratamiento de la infertilidad puede afectar a la salud mental)

### Resolve: The National Infertility Association

[Página de inicio | RESOLVE: The National Infertility Association](#)  
(Asociación Nacional para la Infertilidad)

## Postparto

### Postpartum Support International

[Get Help | Postpartum Support International or PSI](#)  
(Obtén ayuda | Apoyo Internacional al Postparto)

## Pérdida y terminación del embarazo

### American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

[Finding Emotional Support After Pregnancy Loss](#)  
(Congreso Americano de Ginecólogos y Obstetras. Cómo encontrar apoyo emocional tras la pérdida del embarazo)

### Exhale Pro-Voice

[Nonjudgmental After-Abortion Support](#)  
(Apoyo sin prejuicios después de un aborto)

### Return To Zero (H.O.P.E) (La Fundación Return To Zero ayuda a familias que perdieron un bebé durante el embarazo)

[rtzhope.org/](http://rtzhope.org/)

### Share: Pregnancy & Infant Loss Support

[Home – Share Pregnancy & Infant Loss Support \(nationalshare.org\)](#)  
(Página de inicio - Share ofrece apoyo durante el embarazo y la pérdida del bebé)

### Sisters in Loss (Comunidad de mujeres afroamericanas que reemplaza el silencio con narraciones sobre el embarazo, la pérdida de bebés y la infertilidad)

[sistersinloss.com/](http://sistersinloss.com/)

## Uso de sustancias

### Indian Health Service (Servicios de Salud para Indígenas)

[ihs.gov/asap/resources/](http://ihs.gov/asap/resources/)

### National Center on Substance Abuse and Child Welfare (Centro Nacional para el Abuso de Sustancias y el Bienestar Infantil)

[ncsacw.acf.hhs.gov/topics/pregnancy/](http://ncsacw.acf.hhs.gov/topics/pregnancy/)

# Optum

Optum no recomienda ni promueve ningún tratamiento ni medicamentos, ya sean específicos o de cualquier otra índole. La información que se proporciona es solo con fines educativos, no se debe considerar como una recomendación médica ni sustituye a la consulta especializada. Consulta a tu especialista clínico, médico o proveedor para la salud mental sobre tus necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicamentos. Los beneficios de tu seguro podrían no incluir algunos tratamientos. Verifica la cobertura de servicios de tu plan de salud.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12105327 314898-012024 OHC

## Proveedores para la salud conductual

Encuentra  
proveedores aquí:  
[Encuentra tu plan |](#)  
[Encuentra atención médica](#)  
(werally.com)