

## SERVICIOS PARA TRASTORNOS DE SALUD MENTAL Y CONSUMO DE SUSTANCIAS (cont.)

### Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)

Coastal Virginia Intervención en crisis, apoyo individual y de familia para personas con enfermedades mentales 757-499-2041

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-8255

### Línea directa nacional para mujeres veteranas 855-829-6636

### Recursos y terapeutas virtuales y en línea de apoyo posparto en Virginia 703-829-7152

### Proyecto Familiar del Sureste (SEFP) Tratamiento

para madres embarazadas y madres con trastorno por consumo de sustancias  
757-245-1070

## VIVIENDA/REFUGIO

### Línea directa de respuesta coordinada en caso de crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Servicios integrales de crisis que incluyen refugio de emergencia regional para víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y acoso.  
757-251-0144

### Línea directa regional para casos de crisis de vivienda

Este no es un refugio, pero es el principal punto de acceso para la mayoría de los servicios para personas sin hogar y le conectará con recursos en su área.  
757-587-4202

### Refugio para jóvenes adolescentes de Seton

Línea de ayuda las 24 horas del refugio para jóvenes y adolescentes de Seton: 757-498-HELP

### Refugio familiar de Union Mission

Refugio individual o de familia - Estancia a corto plazo: 757-627-8686

## CRIANZA Y EDUCACIÓN

[https://www.minus9to5.org/resources/parenting\\_resources/](https://www.minus9to5.org/resources/parenting_resources/)

### Servicios para la familia de la Marina

Asesoramiento, elaboración de presupuestos y clases para padres, servicios comunitarios y programas para padres para dependientes de la marina y del servicio activo  
757-444-2102

## ALOJAMIENTO DE EMERGENCIA PARA FAMILIAS CON NIÑOS GRAVEMENTE ENFERMOS

### Centro de atención de la Iglesia Bautista Central

Las habitaciones cuestan \$25.00/noche para habitaciones individuales, dobles o familias  
757-627-4571

### Casa Ronald McDonald

Donación de \$25.00/noche 757-627-5386

## DUELO Y PÉRDIDA

### Comparta apoyo en caso de pérdida de embarazo y de bebé

Apoyo en línea para el duelo perinatal  
[www.nationalshare.org/virginia/](http://www.nationalshare.org/virginia/)

## MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

Visite los sitios web de los recursos proporcionados en esta guía, visite nuestro Linktree:

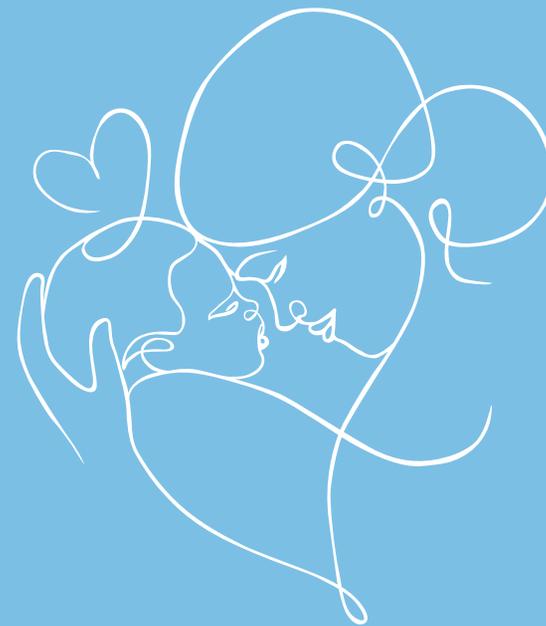


*Si tiene alguna inquietud sobre su bienestar o el de su bebé que no se aborda aquí, comuníquese con la sala de maternidad del hospital donde dio a luz. Están allí para ayudarla incluso después de que regrese a casa.*

Envíe un correo electrónico a [parkerEK@evms.edu](mailto:parkerEK@evms.edu) para actualizar la información de los recursos. Última actualización: 12/6/24

# Madre y bebé Guía de recursos

Las nuevas mamás y sus bebés necesitan apoyo:  
Cómo encontrar ayuda en South Hampton Roads



MACON & JOAN BROCK VIRGINIA HEALTH SCIENCES

**Minus 9 to 5**

AT OLD DOMINION UNIVERSITY

Preparando a las familias desde la concepción hasta el jardín de infantes



**RECURSOS LOCALES EN LÍNEA**

[recursos757.org](http://recursos757.org)

Esta lista de recursos fue creada por

De 9 a 5 horas del grupo de trabajo Hogares Saludables, Niños Saludables.

## NUEVO APOYO FAMILIAR

### Apojo a la lactancia materna:

#### **Red de lactancia**

The Nest Collaborative (servicios de lactancia por telesalud)

#### **Coalición de Virginia para la Lactancia Materna**

Comuníquese con su oficina local de WIC o con el hospital donde dio a luz.

### Distribución de asientos para el automóvil

**Chesapeake:** 757-382-8652

**Norfolk:** 757-683-2301

**Portsmouth:** 757-393-8585

**Suffolk:** 757-514-4700

**Virginia Beach:** 757-518-2662

### Alianza de visitas domiciliarias de Hampton Roads

Los programas de visitas domiciliarias en Hampton Roads, Virginia, brindan apoyo a familias embarazadas y niños pequeños. Estos programas conectan a las familias con profesionales capacitados que ofrecen apoyo, orientación y recursos tangibles.

### Banco de alimentos del sureste de Virginia y la costa este

Productos frescos, suministros de despensa y programas de nutrición para familias y comunidades (según los ingresos)  
757-627-6599

### Banco de pañales de Greater Hampton Roads

Suministros de emergencia de pañales.

**GHRDiaperBank@gmail.com**

### Dormir tranquilo en Hampton Roads

Información sobre distribución de cunas portátiles y educación para un sueño seguro  
757-543-9100

### WIC: Programa para mujeres, bebés y niños

Programa de alimentación complementaria para mujeres embarazadas, bebés y niños de hasta 5 años (según los ingresos)

**Chesapeake:** 757-382-8608

**Norfolk del Sur:** 757-382-2651

**Hampton:** 757-727-1140

**Península:** 757-594-7502

**Norfolk:** 757-683-9280

**Portsmouth:** 757-393-5340

**Suffolk/Western Tidewater:** 757-514-4724

**Virginia Beach:** 757-518-2789

## ASESORAMIENTO Y APOYO

### Caridades católicas del este de Virginia

Servicios de asesoramiento y adopción  
757-456-2366

### Línea directa de denuncia de abuso infantil disponible las 24 horas

1-800-552-7096

### Planificación familiar

Servicios de salud para mujeres asexuales, incluida planificación familiar.

**Hampton:** 757-826-2079

**Virginia Beach:** 757-499-7526

### El Centro de Arriba

Asesoramiento en salud mental y asistencia comunitaria

**Norfolk:** 757-622-7017

**Portsmouth:** 757-397-2121

### YWCA de South Hampton Roads

Asesoramiento individual y en grupo para sobrevivientes de abuso sexual y de pareja  
757-251-0144

## SERVICIOS/BENEFICIOS FAMILIARES

### Programas regionales de servicios humanos

**Chesapeake:** 757-382-2000

**Hampton:** 757-727-1800

**Newport News:** 757-926-6300

**Norfolk:** 757-664-6000

**Portsmouth:** 757-405-1800

**Suffolk:** 757-514-7450

**Virginia Beach:** 757-437-3200

### Sociedad de asistencia jurídica del este de Virginia

Asistencia legal para personas de bajos ingresos o sin ingresos en asuntos de vivienda, custodia, servicios familiares y divorcio. NO SE ACEPTAN ACCIONES PENALES. Costo basado en los ingresos.

757-627-5423

## REGISTROS VITALES

### Departamento de Salud de Virginia

Información general: 1-804-662-6200

### Programa de establecimiento de la paternidad de Virginia

Educación, orientación y divulgación cuando se trata de establecer la paternidad en Virginia  
1-866-398-4841

## ATENCIÓN MÉDICA FAMILIAR

### Cubrir Virginia

Programas Medicaid y FAMIS (Acceso a la seguridad del seguro médico) de Virginia para niños, mujeres embarazadas y adultos  
1-833-522-5582

### Centro de salud comunitario de Hampton Roads

Cinco ubicaciones en Hampton Roads  
757-393-6363

## SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

*En caso de una emergencia de salud mental, llame al 988 (o llame al 911 y solicite que responda un oficial de CIT). También puede enviar un mensaje de texto con la palabra MHA al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis.*

### Clínica para familias militares Cohen en The Up Center

757-965-8692

### Juntas de servicios comunitarios (CSB)

**Chesapeake:** 757-547-9334

**Hampton/Newport News:** 757-788-0300

**Norfolk:** 757-756-5600

**Portsmouth:** 757-393-8618

**Suffolk:** 757-966-2805

**Virginia Beach:** 757-385-0511

### Hablemos de ello Norfolk:

Ayuda para navegar entre las opciones de atención de salud mental