

# SERVICIOS GRATIS PARA FAMILIAS



Por favor escanee el código QR, visite nuestra página web [postpartumva.org](http://postpartumva.org) o llame al 703-829-7152 para tener acceso a nuestros Servicios de Apoyo.

## Grupos de Apoyo



Grupos de apoyo en persona. Seleccione un grupo por ubicación, fecha/hora, o tema. Aquí puede encontrar información sobre nuestro grupo de Mamás y Bebés.

## Coordinación de Servicios de Apoyo



La coordinación de Servicios de Apoyo ayuda a conectar a las familias con proveedores de salud mental, doulas u otros servicios de apoyo.

Llame a nuestra Línea de Asistencia: 703.829.7152 o mande un correo electrónico a [care@postpartumva.org](mailto:care@postpartumva.org)

## Programa de Mentoras



Este programa empareja a personas con una voluntaria entrenada que se ha recuperado de un trastorno perinatal de salud mental para tener apoyo individual.

## Servicios de Apoyo en Español



Ofrecemos coordinación de servicios, grupos de apoyo y recursos locales por medio de mentoras para familias que hablan Español.

## Línea de Asistencia



Si necesita apoyo directo, se siente abrumada, o solo quiere platicar, por favor llame a la Línea de Asistencia de PSVa para obtener apoyo (Inglés o Español) (703) 829-7152

or mande un mensaje de texto:  
(540) 698- 1277 (Inglés)  
(757) 550-4234 (Español)

## Fondo de Shelane



El Fondo de Shelane ofrece asistencia financiera para cubrir el costo de atención para la salud mental, u otros servicios necesarios para recuperarse de un trastorno perinatal de salud mental.