

Lamentamos profundamente su pérdida. Es posible que no esté listo en este momento, pero queremos asegurarnos de que tenga una lista de grupos de apoyo y recursos para cuando lo esté. Esperamos que esta lista le resulte útil a lo largo de este difícil momento y recuerde tomarse el tiempo que necesite para sanar física y emocionalmente.

Grupos de apoyo

Chasing the Rainbows

Los recursos incluyen un mentor de pares, terapia de trauma individual, apoyo virtual diario y ¡Cry It Out Loud! Podcast.

El sitio Web: <https://chasingtherainbows.org>

PUSH Pregnancy Loss

Recursos sobre pérdidas compilados por padres afligidos y familias de bebés nacidos muertos del equipo de PUSH.

El sitio Web: www.pushpregnancy.org/pregnancy-infant-loss

RTZ HOPE

RTZ HOPE brinda apoyo compasivo e integral a las personas que han experimentado una pérdida inimaginable durante su viaje hacia la paternidad.

El sitio Web: <https://rtzhope.org>

Aubrey's Advocate

A través de la propia experiencia personal de Julie con la pérdida, ella ayuda a defender a otras personas en situaciones similares.

El sitio Web: <https://aubreysadvocate.com>

Mom's Enduring Neonatal Death (M.E.N.D.)

Organización sin fines de lucro que llega a familias que han sufrido la pérdida de un bebé por aborto espontáneo, muerte fetal o muerte infantil prematura.

El sitio Web: <https://www.mend.org/nationwide-online-support-group>.

Stillborn and Infant Loss Support (SAILS)

Dedicada a ayudar a quienes han perdido a sus hijos haciéndoles saber que no están solos.

El sitio Web: <https://www.bornintosilence.org/resources>

First Candle

El programa de asesoramiento sobre duelo de First Candle es un lugar seguro y de apoyo para que las personas y sus familias compartan información y experiencias relacionadas con el embarazo y la pérdida de un bebé.

El sitio Web: <https://firstcandle.org/online-support-groups/>

espanol.bcbstx.com/medicaid

Little Angel Network

Página de recursos en Little Angel Network, donde la compasión se une a la acción para apoyar a las familias que atraviesan el profundo dolor de la pérdida y a los profesionales de la salud dedicados a brindar atención empática.

El sitio Web: <https://www.littleangelnetwork.org/familyservices>

Recursos de salud mental

Austin Child Guidance Center

Ph: 512-451-2242

El sitio Web: <https://sp.austinchildguidance.org/welcome.html>

Servicios: Terapia individual, familiar y grupal disponible en inglés y español

The Austin Center for Grief and Loss

Ph: 512-472-7878

Website: www.austingrief.org

Servicios: Terapia individual, familiar y grupal disponible en inglés y español

Capital Area Counseling

Ph: 512-302-1000

El sitio Web: <https://cacaustin.org/>

Servicios: Asesoramiento individual, grupal y familiar en inglés y español

Catholic Charities of Central Texas

Ph: 512-651-6150

El sitio Web: <https://ccctx.org/counseling-services/>

Servicios: Asesoramiento individual, grupal y familiar en inglés y español

Community Care

Ph: 512-978-9015

El sitio Web: <https://communitycaretx.org/>

Servicios: Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios en inglés y español

Gramercy Specialty Clinic

Ph: 512-777-2686

El sitio Web: <https://www.gramercyclinic.com/servicios-en-espanol.html>

Servicios: Servicios de asesoramiento bilingües

Integral Care – Local Mental Health Authority

Ph: 512-472-4357

El sitio Web: <https://integralcare.org/es/home-2/>

Servicios: Asesoramiento y servicios para pacientes ambulatorios; tratamiento de alcoholismo y drogadicción

Lone Star Circle of Care

Ph: 1-877-800-5722

El sitio Web: <https://lonestarcare.org/#>

Servicios: Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios disponibles en persona y de manera virtual; servicios de atención médica básica

People's Community Clinic

Ph: 512-478-4939

El sitio Web: www.austinpcc.org

Servicios: Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios disponibles en inglés y español; servicios de atención médica básica

Medical Access Program (MAP)

Ph: 512-978-8130

El sitio Web: <https://www.centralhealth.net/es/map/>

Servicios: Programa de cobertura médica para residentes del condado de Travis sin cobertura de seguro médico y con bajos ingresos

United Way for Greater Austin

Ph: 833-512-2289

El sitio Web: <https://connectatx.unitedwayaustin.org/>

Servicios: Recursos locales de salud mental/uso de sustancias disponibles por código postal

Suicide & Crisis Lifeline

Ph: 988

El sitio Web: Chat options available at <https://988lifeline.org/es/home/>

Lifeline es una línea de apoyo gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días de la semana, para quienes tienen dificultades o están pasando por una crisis.

Como miembro de BCBSTX, tiene acceso a recursos adicionales.

Plataforma de recursos comunitarios en línea de BCBSTX: Visite nuestra plataforma de recursos comunitarios para ver recursos adicionales cerca de usted

<https://communityservices.bcbstx.com/>

Learn to Live: Recursos en línea de salud mental: Es un programa de salud en línea sin costo. Se ofrece a miembros y cuidadores. Si tiene problemas de salud mental o emocional de leves a moderados, Learn to Live ofrece soluciones de salud mental a su propio ritmo. Para comenzar, regístrese aquí en [Learn to Live](#) (Código de acceso: TXMED)

Recomendaciones para ayudar con su pérdida:

1. **Tómelo un día a la vez:** Tendrá algunos días buenos y otros malos. Sea amable consigo mismo en los días en que no se sienta bien.
2. **Cúidese:** asegúrese de dormir lo suficiente y llevar una dieta saludable. El ejercicio también puede ayudar.
3. **Hable con sus seres queridos:** debido a que las personas afrontan el duelo de diferentes maneras, puede resultarle útil abrirse a su cónyuge o pareja, a un amigo cercano o familiar, o a alguien en quien confíe.
4. **Hable con su médico:** Si siente que su tristeza dura mucho tiempo o tiene problemas para hacer las cosas de todos los días, llame a su médico.
5. **Únase a un grupo de apoyo:** Puede que le ayude compartir sus sentimientos con otras personas que también están pasando por lo mismo que usted.

No olvide llamar a su médico para recibir la atención que necesita. Si necesita ayuda para comunicarse con su médico o programar una cita, comuníquese con nuestro Departamento al Servicio Cliente al número gratuito 1-888-657-6061 (TTY:711). Estamos abiertos de 8 a. m. a 5 p. m. Hora central, de lunes a viernes. Puede dejar un mensaje de voz fuera de nuestro horario normal o los fines de semana y días festivos.

Recuerde cuidarse y tomarse el tiempo que necesita.

Con la más profunda simpatía,
Blue Cross and Blue Shield of Texas

To get auxiliary aids and services, or to get written or oral interpretation to understand the information given to you, including materials in alternative formats such as large print, Braille or other languages, please call the Blue Cross and Blue Shield of Texas Customer Advocate Department on the back of your Member ID card.

Health care coverage is important for everyone.

We provide free communication aids and services for anyone with a disability or who needs language assistance. We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, sexual orientation, health status or disability.

To receive language or communication assistance free of charge, please call us at 1-855-710-6984.

If you believe we have failed to provide a service, or think we have discriminated in another way, contact us to file a grievance.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Phone: 1-855-664-7270 (voicemail)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 1-855-661-6960

You may file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, at:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Complaint Portal: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Complaint Forms: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, Braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de Blue Cross and Blue Shield of Texas al número en su tarjeta de asegurado.

Tener cobertura médica es importante para todos.

Ofrecemos comunicación y servicios gratuitos para cualquier persona con impedimentos o que requiera asistencia lingüística. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, sexo, identidad de género, edad, orientación sexual, estado de salud o discapacidad.

Para recibir asistencia lingüística o comunicativa de manera gratuita, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que no hemos proporcionado un servicio, o si cree que ha sido discriminado de cualquier otra manera, comuníquese con nosotros para presentar una inconformidad.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Teléfono: 1-855-664-7270 (correo de voz)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 81-55-661-6960

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Teléfono: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Formulario de quejas: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr/civilrights/resources/factsheets/spanish/cmpltfrmspanish.pdf>

If you, or someone you are helping, have questions, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 855-710-6984.

Español Spanish	Si usted o alguien a quien usted está ayudando tiene preguntas, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 855-710-6984.
العربية Arabic	إن كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة، فلدك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 855-710-6984.
繁體中文 Chinese	如果您，或您正在協助的對象，對此有疑問，您有權利免費以您的母語獲得幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話號碼 855-710-6984。
Français French	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, avez des questions, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 855-710-6984.
Deutsch German	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 855-710-6984 an.
ગુજરાતી Gujarati	જો તમને અથવા તમે મદદ કરી રહ્યા હોય એવા કોઈ બીજા વ્યક્તિને એસ.બી.એમ. કાયદમ બાબતે પ્રશ્નો હોય, તો તમને વિના ખર્ચે, તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો હક્ક છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે આ નંબર 855-710-6984 પર કોલ કરો.
हिंदी Hindi	यदि आपके, या आप जिसकी सहायता कर रहे हैं उसके, प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में नि:शुल्क सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी अनुवादक से बात करने के लिए 855-710-6984 पर कॉल करें।
Italiano Italian	Se tu o qualcuno che stai aiutando avete domande, hai il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella tua lingua gratuitamente. Per parlare con un interprete, puoi chiamare il numero 855-710-6984.
한국어 Korean	만약 귀하 또는 귀하가 돕는 사람이 질문이 있다면 귀하는 무료로 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 받을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사가 필요하시면 855-710-6984 로 전화하십시오.
Diné Navajo	T'áá ni, éí doodago ła'da bíká anánílwo'ígíí, na'ídíłkidgo, ts'ídá bee ná ahóótí'i' t'áá níłk'e níká a'doolwoł dóó bína'ídíłkídígíí bee níł h odoonih. Ata'dahalne'ígíí bich'í' hodííłnih kwe'e 855-710-6984.
فارسی Persian	اگر شما، یا کسی که شما به او کمک می کنید، سوالی داشته باشید، حق این را دارید که به زبان خود، به طور رایگان کمک و اطلاعات دریافت نمایید. جهت گفتگو با یک مترجم شفاهی، با شماره 855-710-6984 تماس حاصل نمایید.
Polski Polish	Jeśli Ty lub osoba, której pomagasz, macie jakiegokolwiek pytania, macie prawo do uzyskania bezpłatnej informacji i pomocy we własnym języku. Aby porozmawiać z tłumaczem, zadzwoń pod numer 855-710-6984.
Русский Russian	Если у вас или человека, которому вы помогаете, возникли вопросы, у вас есть право на бесплатную помощь и информацию, предоставленную на вашем языке. Чтобы связаться с переводчиком, позвоните по телефону 855-710-6984.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang isang taong iyong tinutulungan ay may mga tanong, may karapatan kang makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang makipag-usap sa isang tagasalin-wika, tumawag sa 855-710-6984.
اردو Urdu	اگر آپ کو، یا کسی ایسے فرد کو جس کی آپ مدد کر رہے ہیں، کوئی سوال درپیش ہے تو، آپ کو اپنی زبان میں مفت مدد اور معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ مترجم سے بات کرنے کے لیے، 855-710-6984 پر کال کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	Nêu quý vị, hoặc người mà quý vị giúp đỡ, có câu hỏi, thì quý vị có quyền được giúp đỡ và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, gọi 855-710-6984.