

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](http://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>

**[espanol.bcbstx.com/medicaid](http://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

**Catholic Charities of Central Texas**

**Ph:** 512-651-6100

**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://communitycaretexas.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](http://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://bcbstexas.findhelp.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. **Cuídese:** 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

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o para obtener interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, lo que incluye materiales en formatos alternativos, como letra grande, braille u otros idiomas, llame al número del Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al número en su tarjeta de asegurado.

## Aviso de no discriminación

### La cobertura médica es importante para todos

No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen (incluidos el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal como se entiende en la reglamentación aplicable). Les proporcionamos a las personas con discapacidad las adaptaciones razonables y los medios de comunicación gratuitos que les permitan comunicarse eficazmente con nosotros. También ofrecemos servicios de asistencia lingüística sin costo a las personas cuyo primer idioma no es el inglés.

Para solicitar modificaciones razonables, ayudas de comunicación o asistencia lingüística sin costo, llámenos al **1-855-710-6984**.

Si cree que fallamos en proporcionarle algún servicio, o si considera que se le discriminó de alguna manera, puede presentar una inconformidad ante la Oficina del Coordinador de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Coordinator):

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

Teléfono: **1-855-664-7270** (buzón de voz)  
TTY/TDD: **1-855-661-6965**  
Fax: **1-855-661-6960**  
Correo electrónico: [civilrightscordinator@bcbsil.com](mailto:civilrightscordinator@bcbsil.com)

Puede presentar una inconformidad por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, llame sin costo al número en su tarjeta de asegurado (TTY: 711).

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles ante 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:

US Dept of Health & Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
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> (en inglés)

Formularios de quejas: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en <https://espanol.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-tx.pdf>

ATTENTION: If you speak another language, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-855-710-6984** (TTY: 711) or speak to your provider.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Español</b><br>Spanish | ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al <b>1-855-710-6984</b> (TTY: 711) o hable con su proveedor. |
| العربية<br>Arabic         | تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم <b>1-855-710-6984</b> (TTY: 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.                                                      |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中文<br>Chinese            | 注意：如果您说中文，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> 或咨询您的服务提供商。                                                                                                                                                                                                                                    |
| Français<br>French       | ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> ou parlez à votre fournisseur. |
| Deutsch<br>German        | ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.   |
| ગુજરાતી<br>Gujarati      | ધ્યાન આપો: જો તમે બીજી ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.                                                                                |
| हिंदी<br>Hindi           | ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।                                                                       |
| Italiano<br>Italian      | ATTENZIONE: Se parli italiano, puoi usufruire gratuitamente di servizi di assistenza linguistica. Sono inoltre disponibili, senza costi, strumenti e servizi ausiliari per ricevere informazioni in formati accessibili. Chiama il numero <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> o rivolgiti a un assistente.                                   |
| 한국어<br>Korean            | 주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.                                                                                                                                                                              |
| Diné<br>Navajo           | SHÓÓ: Diné Bizaad k'ehjí éí dinit's'á'go, t'áá nizaad k'ehjí níká a'doo wołgo bohónéedzâ. Łahgo bee ata' hodoonigo áádóó éí doodago ałtaa át'éego níka a'doowołgo t'áá jiik'e nábee ahoot'í'. <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> jį' hodíłni éí doodago nits'íís náyaa áhályánii bich'í' hadíłdzi.                                          |
| فارسی<br>Farsi           | توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک‌ها و تماس خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب‌های قابل دسترس، به‌طور رایگان موجود می‌باشند. با <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> تماس بگیرید یا با ارائه‌دهنده خود صحبت کنید.                                                     |
| Polski<br>Polish         | UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.                                                              |
| РУССКИЙ<br>Russian       | ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> или обратитесь к своему поставщику услуг.            |
| Tagalog<br>Tagalog       | PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyonang tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> o makipag-usap sa iyong provider.                 |
| اردو<br>Urdu             | توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔                                                                          |
| Tiếng Việt<br>Vietnamese | LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số <b>1-855-710-6984 (TTY: 711)</b> hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.                   |