



AmeriHealth Caritas  
District of Columbia



# Bright Start<sup>®</sup>

FOLLETO DE BIENVENIDA PARA MAMÁS



# ¡FELICIDADES!

## PRONTO VIVIRÁ LA EXPERIENCIA DE SER MADRE

Nos complace darle la bienvenida al programa **Bright Start**<sup>®</sup> de AmeriHealth Caritas District of Columbia. Ya sea que esté por ser madre primeriza o haya utilizado nuestros servicios anteriormente, **Bright Start** es un lugar seguro para que pueda hacer preguntas y obtener el apoyo que se merece durante el embarazo y después de dar a luz.

Como afiliada de Bright Start, tiene un administrador de atención médica que puede ayudarla a:

- Encontrar un ginecólogo/obstetra o partera
- Programar transporte de ida y vuelta a sus citas médicas
- Contactarse con recursos para obtener pañales, un asiento de seguridad, un extractor de leche y otros suministros
- Encontrar apoyo para la lactancia y clases de preparación para el parto
- Crear un plan de parto
- Inscribirse en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)
- Inscribirse en programas de entrega de comidas a domicilio y otros programas de nutrición
- Obtener asistencia con la planificación familiar

¡Esperamos poder apoyarla durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé!

**Contáctese con Bright Start: 1-877-759-6883**

**De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.**



## ¿QUÉ ES UNA PARTERA?

Una partera es una profesional que brinda una variedad de servicios de atención médica a las mujeres, incluidos exámenes ginecológicos, orientación sobre anticonceptivos, recetas y servicios de atención de trabajo de parto y parto. Brindar atención experta durante el trabajo de parto, el parto y luego del nacimiento es una asistencia especializada que hace que las parteras sean únicas.

# TENGAMOS EN CUENTA LA SALUD MENTAL



¿Sabía que AmeriHealth Caritas DC también incluye servicios de salud mental? Cubrimos los servicios de salud mental necesarios desde el punto de vista médico en una variedad de entornos de atención, incluidos los servicios de telesalud. Esto se aplica a todos los inscritos con necesidades de salud mental de leves a graves.

Los servicios de salud mental pueden estar a cargo de un terapeuta de la red, como un consejero, un trabajador social clínico autorizado, un psicólogo o un psiquiatra. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor de salud mental de la red; puede utilizar nuestra búsqueda en línea o llamar directamente a un proveedor de la red. No necesita una remisión para recibir los servicios.

AmeriHealth Caritas DC ofrece Headspace Care y MindRight, por lo que también puede acceder a estos apoyos por mensaje de texto. Obtenga orientación que le ayude a afrontar los desafíos a los que se enfrenta todos los días desde su teléfono inteligente cuando lo necesite. MindRight se especializa en servicios para adolescentes y adultos jóvenes y trabaja con inscritos de entre 13 y 20 años. Headspace Care brinda servicios a adultos mayores de 21. Para comenzar, envíe un mensaje de texto con la palabra **"AmeriHealth"** al **886-886** para acceder a MindRight, o descargue la aplicación de Headspace Care.

Recuerde que su salud del comportamiento es tan importante como su salud física. Esto es importante para las personas que podrían tener depresión o ansiedad posparto. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llame a nuestros servicios para inscritos al **1-800-408-7511**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-570-1190**.

También puede llamar a la línea directa nacional de salud materna al **1-833-9-HELP4MOMS**.





# KEYS TO YOUR CARE®

## PROGRAMA DE MENSAJERÍA DE TEXTO

Keys to Your Care es un programa de mensajes de texto para las mujeres embarazadas que estén inscritas en AmeriHealth Caritas DC.

El programa le enviará importantes mensajes de texto educativos e informativos todas las semanas durante su embarazo y los primeros meses después del nacimiento de su bebé. Los temas son los siguientes:

- Cómo le ayudará nuestro programa de maternidad Bright Start durante su embarazo.
- Recordatorios importantes de las citas prenatales.
- Información educativa apropiada para cada etapa del embarazo.
- Consejos para comer bien y evitar ciertos alimentos.
- La importancia de usar su beneficio odontológico durante el embarazo.
- La programación de traslados sin costo a las citas con el médico.
- La inscripción a un programa para dejar de fumar en caso de que lo haga.
- La preparación para la llegada de su bebé.
- Signos y síntomas del parto.
- Información importante que debe conocer después del nacimiento de su bebé.



Para unirse al programa, llame a un integrante de nuestro equipo de Bright Start al **1-877-759-6883**.

ANTES DEL EMBARAZO

# PREPARACIÓN PARA EL EMBARAZO

La mejor manera de prepararse para el embarazo es cuidar de su salud. Comer sano, hacer ejercicio y dormir lo suficiente cada noche es un buen punto de partida. La Asociación Estadounidense del Embarazo también recomienda estos cambios nutricionales tres meses antes de intentar concebir:

- **TOME VITAMINAS PRENATALES** | Las vitaminas prenatales suelen contener más ácido fólico y hierro que las multivitaminas estándar para adultos. El ácido fólico apoya el desarrollo del cerebro y la columna vertebral de los bebés. Consulte con su médico acerca de las vitaminas prenatales.
- **VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA** | Es recomendable informar a su proveedor cuando planea quedar embarazada. Puede consultar sobre los problemas de salud existentes, recibir las vacunas o realizarse los chequeos preventivos que pueda necesitar y averiguar si es seguro usar sus medicamentos durante el embarazo.
- **EVITE LAS DROGAS, EL ALCOHOL Y LOS CIGARRILLOS** | Las drogas recreativas, el alcohol, los cigarrillos y el humo pasivo pueden ser perjudiciales para su futuro bebé. Si tiene problemas para dejar de fumar, podemos ponerle en contacto con un proveedor de salud del comportamiento para que la ayude.

\*Analice estas recomendaciones con su proveedor antes de realizar cualquier cambio.



## SERVICIOS DE TRANSPORTE

Las personas inscritas en AmeriHealth Caritas DC pueden obtener traslados sin costo para sus visitas de atención médica y otras consultas de salud. Llame al **1-800-315-3485** para programar su traslado en cuanto sepa que lo necesita. Los domingos y días festivos no se ofrecen traslados.

DURANTE EL EMBARAZO

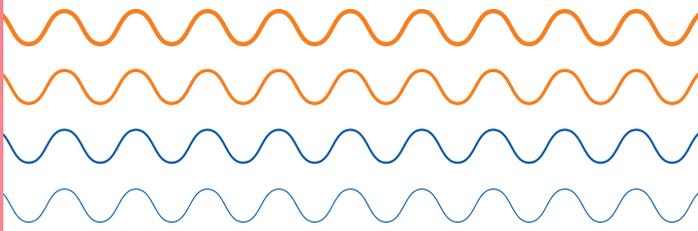
# VISITAS PRENATALES



Es importante programar su primera visita prenatal tan pronto como descubra que está embarazada. La Oficina para la Salud de la Mujer recomienda el siguiente cronograma para las citas prenatales:

## CALENDARIO DE VISITAS PRENATALES RECOMENDADO

De 0 a 28 semanas	Una visita por mes
De 28 a 36 semanas	Una visita cada dos semanas
De 36 semanas al nacimiento	Una visita por semana



DURANTE EL EMBARAZO



DURANTE EL EMBARAZO

# RECOMPENSAS

Su tarjeta CARE de AmeriHealth Caritas DC puede permitirle ahorrar dinero y ganar recompensas. AmeriHealth Caritas DC agregará \$25 dólares de recompensa a su tarjeta CARE si visita a su obstetra/ginecólogo o partera durante el primer trimestre (antes de las 13 semanas de embarazo) y otros \$25 si realiza la visita entre la primera semana y la número 12 (de 7 a 84 días) después del parto.

Cuando su proveedor nos notifique que ha realizado una actividad saludable, agregaremos las recompensas a su tarjeta. Puede usar su tarjeta CARE para comprar productos para su cuidado, el de su bebé y para la planificación familiar. También puede adquirir otros artículos de bienestar.



Este cronograma es una recomendación general. Sin embargo, es posible que su obstetra/ginecólogo o partera quiera verla con más frecuencia, según sus necesidades de cuidado.





Es posible que necesite ajustar su dieta durante el embarazo. Ciertos alimentos pueden contener bacterias que son peligrosas para el bebé en crecimiento. Otra preocupación son los altos niveles de mercurio que se encuentran en ciertos peces. La Oficina para la Salud de la Mujer recomienda que las mujeres embarazadas eviten o limiten lo siguiente:

- Pescado crudo
- Azulejo, pez espada, caballa y tiburón
- Carne poco cocida
- Fiambres o salchichas, a menos que estén muy calientes
- Leche, jugo o quesos sin pasteurizar
- Brotes crudos
- Ensaladas envasadas que incluyen pollo y huevo
- Cafeína (limite la ingesta de cafeína a 200 mg o menos por día, lo que equivale aproximadamente a una taza de café de 12 onzas. Revise las etiquetas de refrescos y otras bebidas para ver si contienen cafeína)

DURANTE EL EMBARAZO

## LO QUE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO



Recuerde evitar las drogas, el alcohol y los cigarrillos. Todo esto puede causar daños graves a su bebé. AmeriHealth Caritas DC ofrece programas para ayudarla a dejar de fumar sin costo alguno. Llame a Bright Start para encontrar un programa que funcione para usted.



DURANTE EL EMBARAZO

## COMIDAS ENTREGADAS EN SU CASA

La nutrición es una parte importante de un embarazo saludable, por lo que ofrecemos comidas saludables en su hogar durante el embarazo y hasta 8 semanas después de dar a luz. Podrá elegir entre varios planes alimenticios y recibirá orientación nutricional para ayudarla a tomar decisiones saludables para usted y su bebé en crecimiento.



## EJERCICIO Y NUTRICIÓN

Es importante mantenerse activa durante el embarazo. Le recomendamos que pregunte a su proveedor de atención médica qué actividades físicas son adecuadas para usted. Algunas de las opciones que se aconsejan son caminar, nadar, hacer aeróbicos acuáticos, andar en bicicleta fija y practicar yoga prenatal.

Una buena nutrición implica seguir una dieta equilibrada. Es fundamental para mantener una buena salud mental y física. Su dieta debe incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Algunos alimentos le ayudarán a combatir enfermedades. El equipo de Bright Start puede ayudarla a determinar qué alimentos debe comer durante el embarazo.

DURANTE EL EMBARAZO

# CUIDADO ODONTOLÓGICO

Mantener la salud bucal puede ayudarla a tener un embarazo saludable. Su cuerpo pasa por muchos cambios durante esta etapa. Las hormonas pueden incluso afectar la salud bucal. Por esta razón, es importante cuidar bien los dientes y las encías durante el embarazo.

¿Sabía que si está inscrita en AmeriHealth Caritas DC también tiene cobertura odontológica? Apenas sepa que está embarazada, debe programar una cita con su odontólogo para un chequeo de rutina. Su bebé también es elegible para las visitas dentales cuando salga su primer diente o cuando cumpla un año, lo que suceda primero.

Para mantener la salud bucal durante el embarazo:

- Visite a su odontólogo para un chequeo de rutina tan pronto como sepa que está embarazada. Los chequeos odontológicos son seguros y se recomiendan durante el embarazo. Son una parte importante de su cuidado prenatal.
- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Cepille con cuidado, pero en detalle.
- Use hilo dental entre los dientes todos los días.
- Siga una dieta equilibrada de alimentos saludables y beba al menos ocho vasos de agua al día. Ingiera menos alimentos con azúcar como refrescos, caramelos y galletas.

Llame a su odontólogo si:

- Tiene dolor en las encías.
- Tiene mal aliento que no desaparece.
- Pierde un diente.
- Tiene un bulto o inflamación en la boca.
- Tiene dolor en un diente o una muela.

Algunos procedimientos requieren autorización previa. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios odontológicos o necesita ayuda para encontrar un odontólogo, llame a la línea de servicios para inscritos al **1-800-408-7511** (TTY 1-800-570-1190).



DURANTE EL EMBARAZO

## SERVICIOS DE DOULAS

¿Qué es una doula? Las doulas están entrenadas para brindar apoyo emocional y físico a las madres durante el parto. La prioridad de una doula es cumplir con las necesidades de la familia y actuar como una fuente de información y guía valiosa durante el proceso. ¿Cómo colabora una doula durante el parto?

- Contesta preguntas y ayuda a facilitar la comunicación entre la familia y los proveedores de atención médica.
- Ayuda a la mamá a relajarse, a respirar de manera efectiva y a encontrar comodidad en las diferentes etapas del trabajo de parto.



Todas las personas embarazadas tienen acceso a las visitas de doulas durante los periodos prenatal, de parto y posparto.

Si tiene interés en que una doula la asista, llame a Bright Start al **1-877-759-6883** y le ayudaremos a encontrar una.

## DURANTE EL EMBARAZO

# PLAN DE PARTO

Un plan de parto es una guía simple y personal que usted y su equipo de atención médica pueden usar antes, durante y después del parto. Piense que es su lista de deseos para el embarazo. ¿Qué le gustaría que supiera su equipo para que se pueda crear un ambiente cómodo para usted y su bebé? Estas son algunas de las cosas que debe tener en cuenta:

**1. ¿Dónde quiere dar a luz?**

¿En un centro de maternidad? ¿En un hospital? Tiene varias opciones; cada una con sus ventajas y desventajas. Piense en las opciones disponibles y anote la que le parezca mejor.

**2. ¿Quién quiere que la acompañe durante el trabajo de parto?**

Incluya los nombres y números de teléfono de todas las personas importantes que participarán en el parto. Además de su obstetra/ginecólogo o partera, podría incluir a su pareja, familia o amigos que desee que estén presentes. Piense también en aquellas personas que no quiere que estén presentes.

**NOTA:** Asegúrese de preguntar si hay un límite en la cantidad de personas que pueden estar en la sala de partos con usted.

**3. ¿Cuál es su historia médica?**

Es importante que su equipo de atención médica conozca esta información. Incluya los medicamentos o suplementos que toma, las alergias, cualquier otra afección médica, cada uno de sus embarazos y partos anteriores y las infecciones de transmisión sexual.

#### 4. ¿Qué la haría sentirse cómoda?

Piense en lo que la ayudará a sentirse más cómoda. Puede personalizar su espacio al atenuar las luces o mediante música suave. ¿Quiere tomar fotos o videos? Asegúrese de incluir aquello que también la haga sentir incómoda.

#### 5. ¿Cómo debemos cuidar de su bebé recién nacido?

Hay muchas opciones que debe considerar una vez que haya dado a luz, así que pídale consejos a su obstetra/ginecólogo o partera. ¿Quiere que su bebé duerma en su habitación o en la unidad neonatal? En caso de tener un niño, ¿desea que se le realice una circuncisión? ¿Tiene alguna otra solicitud especial para inmediatamente después del nacimiento?



Puede encontrar una plantilla del plan de parto en el bolsillo de la parte trasera de este folleto. Bright Start está disponible si quiere que alguien la ayude a pensar en sus opciones de parto. Llámenos al 1-877-759-6224.



DESPUÉS DEL EMBARAZO

# VISITAS DE POSPARTO

Es importante tener una cita con su obstetra/ginecólogo o partera después de dar a luz. Por lo general, su proveedor querrá verla entre 4 y 6 semanas después de dar a luz para asegurarse de que se está recuperando de manera saludable.

Los chequeos de su bebé a veces se denominan "visitas médicas de bienestar infantil". En estas visitas, el pediatra ayudará a garantizar que su bebé esté sano y crezca con normalidad, le administrará todas las vacunas necesarias y hablará con usted sobre cómo mantener a su bebé sano y seguro. Durante el primer año, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que su bebé tenga una cita con un pediatra en las etapas indicadas.

Llame a Bright Start si necesita ayuda para encontrar un pediatra o programar una cita.



De 2 a 5 días después  
del nacimiento

1 mes

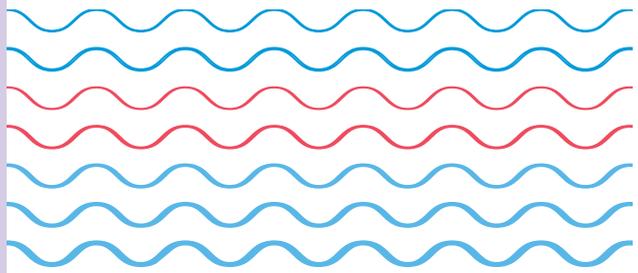
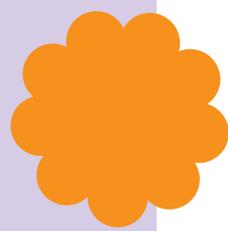
2 meses

4 meses

6 meses

9 meses

12 meses



DESPUÉS DEL EMBARAZO

# SAFE SLEEP

Nuestro programa Safe Sleep ofrece educación a madres y padres primerizos sobre la seguridad de su bebé cuando duerme.

- Además de clases mensuales en nuestro centro de bienestar para inscritos, este programa ofrece recursos para ayudarle a ofrecer a su bebé un entorno seguro para dormir.
- Los inscritos recibirán una cuna portátil sin costo alguno al completar el curso.

Llame a Bright Start para consultar si estas clases se ofrecen de forma virtual en caso de que el centro de bienestar para inscritos esté cerrado.



DESPUÉS DEL EMBARAZO



DESPUÉS DEL EMBARAZO

# DEPRESIÓN POSPARTO

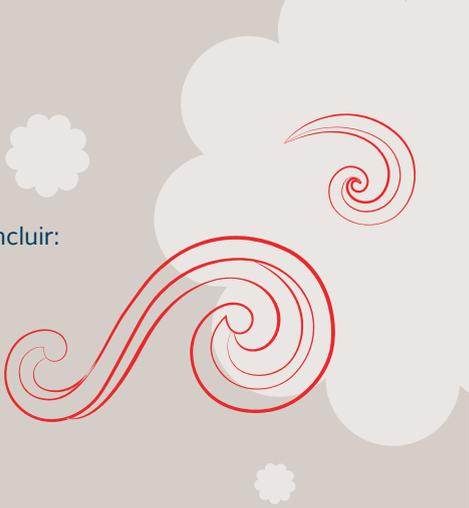
La depresión posparto es un trastorno del estado de ánimo que afecta a aproximadamente una de cada nueve mujeres después de dar a luz, según la Oficina para la Salud de la Mujer. Puede aparecer desde días hasta meses después del parto y puede impedir que la nueva mamá cuide de sí misma y de su bebé.



DESPUÉS DEL EMBARAZO

# LACTANCIA

¡Amamantar es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé! La lactancia materna puede mejorar su salud y la de su bebé. Los bebés pueden digerir la leche materna mejor que la de fórmula. Además, la leche materna contiene las vitaminas y los minerales esenciales que necesitan.



Los signos de la depresión posparto pueden incluir:

- Sentirse triste o enojada
- Llorar más de lo habitual
- Sentirse distante de sus seres queridos
- Sentirse desconectada de su bebé
- Sentirse culpable o inútil
- Pensar que no es una buena mamá
- Pensar que puede dañar a su bebé, por accidente o a propósito

Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico o póngase en contacto con Bright Start. Su médico puede ayudar a determinar si sufre de depresión posparto y le puede ofrecer un plan de tratamiento.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés se alimenten con leche materna durante los primeros seis meses. Después de eso, puede comenzar a darle a su bebé alimentos blandos y en puré mientras continúa amamantándolo hasta que cumpla un año, o según lo deseen usted y su bebé. El pediatra de su hijo(a) puede recomendar un plan de alimentación diferente.

Encontrará apoyo disponible si planea amamantar. Es posible que el consultorio de su obstetra/ginecólogo o partera tenga un especialista en lactancia. Puede solicitar una cita en caso de que cuenten con dicho especialista. El programa WIC también brinda apoyo para la lactancia materna. Si desea obtener ayuda para acceder a estos recursos u otras opciones, siempre puede comunicarse con Bright Start.



## GENERAL

# PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO DE SU FAMILIA

## ¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

Los servicios de planificación familiar le ayudan a que controle cuántos embarazos quiere tener y cuándo desea quedar embarazada. Además la ayudan a mantenerse saludable entre embarazos.

Al estar inscrita en AmeriHealth Caritas DC, estos son algunos servicios importantes de planificación familiar que puede recibir de su proveedor de atención primaria sin costo alguno:

- **Pruebas de embarazo y orientación de seguimiento** | Es importante hacerse una prueba ni bien piense que puede estar embarazada. Comenzar la atención prenatal en las primeras etapas del embarazo es lo mejor para su salud y la del bebé. Si su embarazo no se planificó, su proveedor puede hablar con usted sobre sus opciones.

- **Anticoncepción de rutina y de emergencia (control de natalidad)** | Existen muchos métodos para prevenir el embarazo, incluidos los condones, los anticonceptivos orales, los dispositivos intrauterinos (DIU), los anillos vaginales y las inyecciones de hormonas. Los condones son el único método anticonceptivo que previene la transmisión de infecciones de transmisión sexual. Su proveedor puede ayudarle a elegir la mejor opción para usted.
- **Prevención, pruebas y orientación sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)** | El Departamento de Salud del DC recomienda hacerse la prueba de ITS una vez al año y cuando tenga una nueva pareja sexual. Es posible que su proveedor no realice la prueba de detección de las ITS comunes de manera automática en su examen físico anual, así que asegúrese de solicitar que le hagan la prueba. El uso de condones es la forma más confiable de prevenir la transmisión de ITS.
- **Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)** | El VPH es una infección de transmisión sexual que puede causar cánceres reproductivos tanto en hombres como en mujeres, especialmente el cáncer de cuello uterino en las mujeres. Se recomienda que se administre una serie de vacunas para niñas y niños de 11 a 12 años de edad, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Las personas también pueden recibir la vacuna hasta los 26 años si no se vacunaron cuando eran más jóvenes.



Si tiene preguntas sobre los servicios de planificación familiar o si necesita ayuda para programar una cita, llame a Bright Start al 1-877-759-6883.



## GENERAL

# OPCIONES DE ATENCIÓN DE URGENCIA

La atención de urgencia es la atención médica que necesita en un plazo de 24 horas y que puede no ser de emergencia. Algunos ejemplos de necesidades de atención de urgencia son la tos o el resfrío, el dolor de garganta, el dolor de oídos, el sarpullido a causa del pañal o un esguince de tobillo. AmeriHealth Caritas DC ofrece tres opciones para recibir atención de urgencia:

- 1. Acceda a la atención en persona |** Obtenga un traslado de ida y vuelta a la clínica de atención de urgencias cercana el mismo día sin costo alguno. Para programar un traslado, llame al **1-800-315-3485**. Si necesita ayuda para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted o programar un traslado, llame a nuestro equipo de respuesta rápida al **1-877-759-6224**.
- 2. RelyMD |** Obtenga atención de urgencia sin salir de su casa por teléfono o videollamada. Puede acceder a RelyMD de tres maneras:
  - a.** Utilice la **aplicación de RelyMD** en su teléfono.
  - b.** Llame al **1-855-879-4332**.
  - c.** Visite **relymd.com**
- 3. Línea telefónica de enfermería disponible las 24 horas |** Comuníquese con el personal de enfermería para saber si necesita atención de inmediato llamando al **1-877-759-6279**.

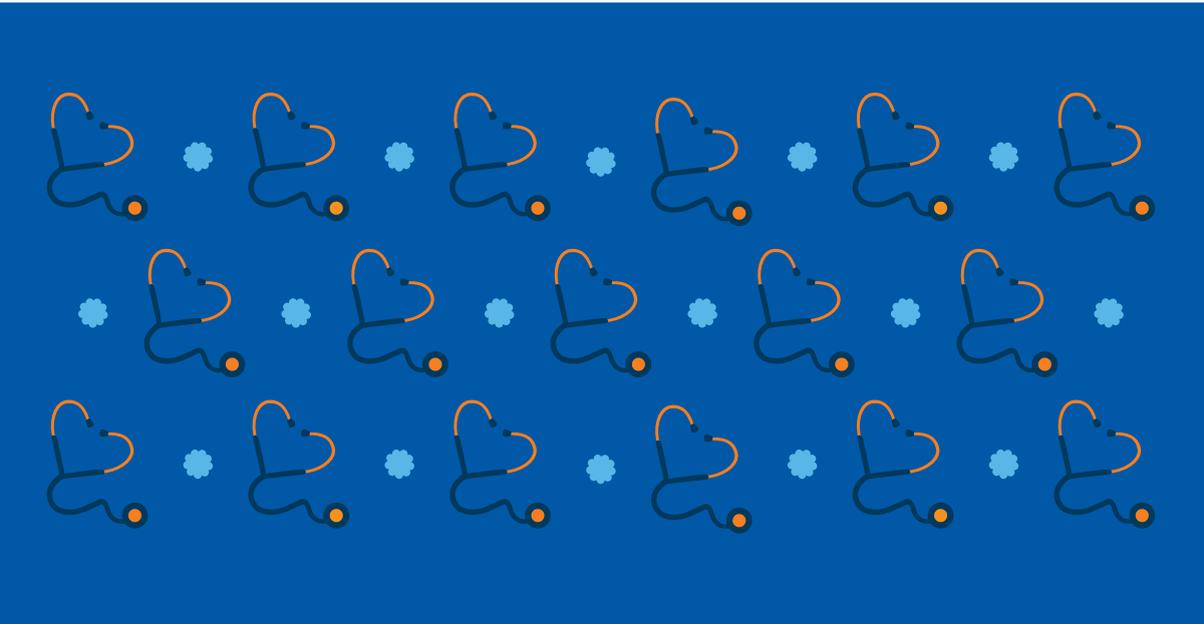


# RECURSOS

- **Centering Pregnancy** | Brinda atención prenatal, en particular, visitas al obstetra/ginecólogo y clases donde las mujeres se pueden relacionar con otras cuyas fechas de parto son cercanas. Para inscribirse en este programa, contáctese con su proveedor de atención primaria o visite <https://www.centeringhealthcare.org/what-we-do/centering-pregnancy> para obtener más información.
- **Greater DC Diaper Bank** | Un recurso central para obtener pañales sin costo alguno en el DC y partes de Maryland. Encontrará más información en <https://greaterdcdiaperbank.org/our-programs/diaperhubs/>.
- **Virginia Williams Family Resource Center** | Brinda asistencia a las familias sin hogar o que experimentan inestabilidad en la vivienda. Llame al **202-526-0017**.
- **Akoma Counseling Concepts** | Ofrece servicios de orientación a mujeres embarazadas y en posparto en casa, en línea y en la oficina. Llame al **202-914-1235** o envíe un correo electrónico a [info@akcctherapy.com](mailto:info@akcctherapy.com).
- **Horton's Kids** | Proporciona pañales y artículos para bebés. Llame al **202-544-5033** y **pulse 3** para comunicarse con el banco de pañales.
- **Mamatoto Village** | Brinda acceso a una variedad de servicios, que incluyen clases de lactancia y acondicionamiento físico, y apoyo para el parto y posparto. Llame a Bright Start al **1-877-759-6224** para obtener más información.

## RECURSOS CONTINUACIÓN

- **The Northwest Center** | Brinda atención médica/prenatal, servicios legales, de adopción y de apoyo contra la violencia doméstica, vivienda, oportunidades educativas, capacitación laboral y viviendas de transición para mujeres embarazadas de 18 a 30 años. Llame al **202-483-7008**.
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)** | Ofrece una tarjeta electrónica que puede usar como tarjeta de débito para comprar alimentos en la mayoría de los almacenes y mercados agrícolas. Para obtener más información o inscribirse, visite <https://dhs.dc.gov/snapinfo>.
- **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)** | Brinda apoyo a la lactancia materna, acceso a leche de fórmula y otros servicios de nutrición y educación a mujeres y niños de hasta 5 años. Para inscribirse, llame al **1-800-345-1WIC (1-800-345-1942)** o visite <https://dchealth.dc.gov/service/apply-wic> para obtener más información.
- **Apoyo contra la violencia doméstica** | Una variedad de organizaciones y agencias en el DC ofrecen apoyo a las personas que sufren violencia doméstica. A continuación se muestran algunos:
  - **La Alianza del Distrito para una Vivienda Segura (DASH)** puede ayudarle a encontrar viviendas temporales, permanentes o de emergencia. Llame al **202-290-2356 ext. 101** o visite [dashdc.org](http://dashdc.org).
  - **La línea de ayuda de acceso del Departamento de Salud del Comportamiento (DBH)** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en **1-888-793-4357**. El DBH puede brindarle asesoramiento inmediato por teléfono o remitirle a cuidados continuos. También cuenta con un equipo de respuesta comunitaria que brinda asistencia en el lugar a las personas que atraviesan crisis emocionales, psiquiátricas o de consumo de sustancias.
  - **Línea de ayuda del DC para casos de crisis: 202-561-7000**
  - **Línea directa del DC contra la agresión sexual: 202-333-RAPE**



# Obtenga más información sobre AmeriHealth Caritas DC



Si tiene preguntas sobre los beneficios y la elegibilidad, llame a **servicios para inscritos** al **202-408-4720** o al **1-800-408-7511**.



Use la **aplicación de AHC Mobile** para teléfonos iPhone y Android.



Visítenos en línea en <https://amerihealthcaritasdc.com>.



Conéctese con nosotros en **Instagram (@amerihealthcaritasdc)**, **Facebook (@amerihealthcaritasdc)** y **X (https://twitter.com/AmeriHealthDC)**.

AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

## English

If you do not speak and/or read English, please call **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, available 24 hours a day, seven days a week. A representative will assist you.

## Español

Si no habla y/o lee inglés, llame al **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, línea disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Un representante le ayudará.

## አማርኛ

እንግሊዝኛን መናገር እና/ወይም ማንበብ የማይችሉ ከሆነ፣ እባክዎ በ **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)** ይደውሉ፣ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይገኛል። ተወካይ ይረዳዎታል።

## Tiếng Việt

Nếu quý vị không nói và/hoặc đọc Tiếng Anh, vui lòng gọi **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Sẽ có người đại diện hỗ trợ quý vị.

## 繁體中文

如果您不會講或讀英文，請致電 **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**，此電話每天 24 小時，每週 7 天開通。您將得到一位服務代表的協助。

## 한국어

영어를 말하거나 읽지 못하는 경우, 365일 24시간 이용 가능한 **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**번으로 전화하십시오. 직원이 도와드릴 것입니다.

## Français:

Si vous ne parlez, ni ne lisez anglais, veuillez appeler au numéro **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Un représentant pourra vous aider.

Se ha autorizado el uso de todas las imágenes únicamente para fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

[www.amerihealthcaritasdc.com](http://www.amerihealthcaritasdc.com)  
ACDC-1815677