1 INICIA

ACABO DE ENTERARME DE QUE ESTOY EMBARAZADA. NO SÉ QUÉ HACER.

Acude a una clínica de parteras, clínica de salud sexual o centro de salud comunitario.
Puedes elegir si quieres continuar con el embarazo o interrumpirlo.

2 LLAMA

INTENTÉ LLAMAR PERO NO ESTOY SEGURA QUÉ DECIR NI QUIÉN ME VA A CONTESTAR.

Llama o acude sin cita previa a las clínicas de parteras o a los centros comunitarios.
Di: «Pienso que estoy embarazada y necesito atención». Si nadie responde o te rechazan, intenta ir a otro lugar.

3 HABLA

NO QUIERO QUE MI FAMILIA SE PREOCUPE.

Habla con alguien de confianza que tenga experiencia.
Consulta la información sobre el costo, la atención y el estado antes de tomar una decisión.

4 PREGUNTA

ME ESTÀN EXPLICANDO LAS COSAS, PERO NO ENTIENDO QUÈ SIGNIFICA ESTO PARA MÌ.

Pregunta para qué es esta visita.
Pregunta qué va a pasar después y cuándo.
Pregunta por un intérprete si necesitas uno.

5 DECIDE

NO TENGO QUE HACERLO TODO A LA VEZ.

Inicia por lo que más importa hoy.
Puedes decir sí, no o «necesito más tiempo».
Conserva tus documentos y tráelos a las citas .

6 PLANIFICA

LA FORMA EN QUE DÈ A LUZ INFLUIRÀ EN LO QUE TENGA QUE PAGAR.

Algunos hospitales piden depósitos con sumas elevadas.
Donde vayas y quien te apoya, pueden cambiar tus costos.
Planifica tu estadía y cuando salgas.

7 DENEGADO

¿QUÉ HAGO SI A MI HIJO RECIÉN NACIDO NO SE LE CONCEDE LA COBERTURA DE OHIP?

Pide que te den el motivo por escrito y guarda todos los documentos que te hayan entregado.
Trae una prueba que acredite tu domicilio en Ontario y vuelve a intentarlo.
Consigue ayuda de tu partera o de un centro de asistencia jurídica si te encuentras en apuros.

8 CONTACTA

EL BEBÉ ESTÁ AQUÍ, PERO TODAVÍA NECESITO AYUDA.

Acude a un grupo semanal para padres o para bebés.
Estos grupos suelen ofrecer bocadillos, servicio de guardería y ayuda para encontrar apoyo. Presta atención a los cambios en el estado de ánimo, el sueño o la sensación de soledad.

VÍAS DE ACCESO A LA ASISTENCIA SANITARIA

PARTERÍAS

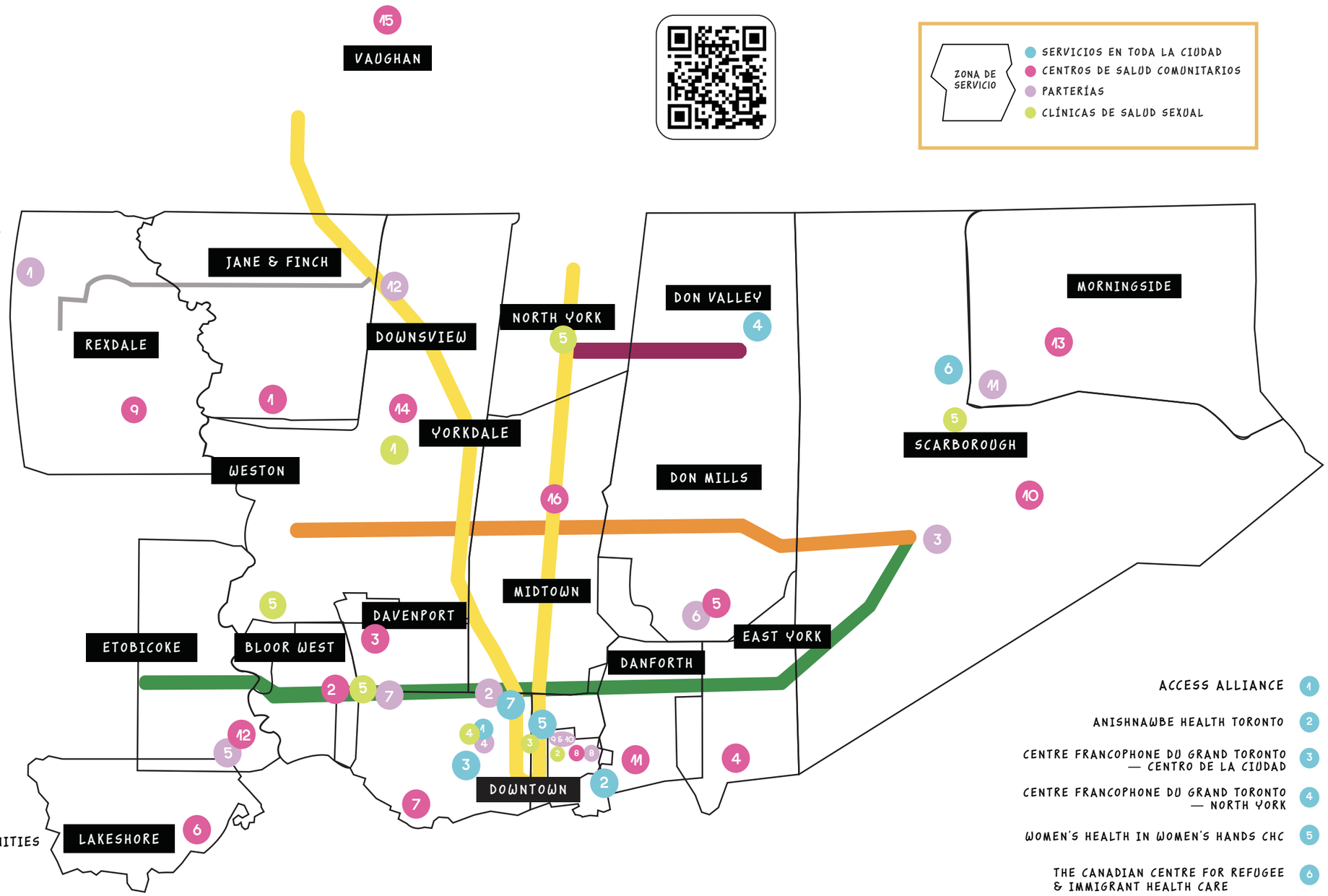
1. BREATHE MIDWIVES
2. COMMUNITY MIDWIVES TORONTO
3. DIVERSITY MIDWIVES
4. KENSINGTON MIDWIVES
5. MIDWIFE ALLIANCE
6. THE MIDWIVES' CLINIC OF EAST YORK
7. MIDWIVES COLLECTIVE OF TORONTO
8. RIVERDALE COMMUNITY MIDWIVES
9. SEVENTH GENERATION MIDWIVES TORONTO
10. TORONTO BIRTH CENTRE
11. TRILLIUM MIDWIVES
12. WEST END MIDWIVES

SALUD SEXUAL

1. BIRTH CONTROL & SEXUAL HEALTH CENTRE
2. HASSLE FREE CLINIC
3. HQ TORONTO
4. IWHC (CENTRO DE SALUD PARA MUJERES INMIGRANTES)
5. TORONTO PUBLIC HEALTH CLÍNICAS DE SALUD SEXUAL

CENTROS DE SALUD COMUNITARIOS

1. BLACK CREEK CHC
2. COMMUNITICARE HEALTH
3. DAVENPORT-PERTH NEIGHBOURHOOD & CHC
4. EAST END CHC
5. FLEMINGDON HEALTH CENTRE
6. LAMP CHC
7. PARKDALE QUEEN WEST CHC
8. REGENT PARK CHC
9. REXDALE CHC
10. SCARBOROUGH CENTRE FOR HEALTHY COMMUNITIES
11. SOUTH RIVERDALE CHC
12. STONEGATE CHC
13. TAIBU CHC
14. UNISON HEALTH & COMMUNITY SERVICES
15. VAUGHAN CHC
16. VIBRANT HEALTH ALLIANCE



SERVICIOS EN TODA LA CIUDAD

1. ACCESS ALLIANCE
2. ANISHNAWBE HEALTH TORONTO
3. CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO — CENTRO DE LA CIUDAD
4. CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO — NORTH YORK
5. WOMEN'S HEALTH IN WOMEN'S HANDS CHC
6. THE CANADIAN CENTRE FOR REFUGEE & IMMIGRANT HEALTH CARE
7. PLANNED PARENTHOOD TORONTO

YA ESTOY AQUI HEALTHCARE COLLECTIVE

SOLI*CITY

@YAESTOYAQUI.HC

@SOLICITY_NETWORK

© 2026 YA ESTOY AQUÍ HEALTH CARE COLLECTIVE Y SOLI*CITY. SE PUEDE COMPARTIR LIBREMENTE SI SE CITAN LAS FUENTES. CC BY-NC-ND 4.0