

NO ESTAS SOLA

Estas embarazada?

Has tenido un bebe en el pasado año?

Has estado llorando?

Te has sentido cansada?

Duermes mucho o casi no duermes?

Te has sentido irritable o con coraje?

Ansiosa?

Culpable o que no vales nada?

A veces tus pensamientos acerca de ti o de tu bebe te preocupan o te dan miedo?

Conoces a alguna mujer embarazada o a una nueva mamá que esta sufriendo de alguna de estas pregunta?



HAY AYUDA

Puedes llamar al:

(516) 504-HELP (4357)

Mental Health Association of Nassau County

(516) 470-4MOM (4666)

The Zucker Hillside Hospital Perinatal Psychiatry Service

Phone (Toll Free): (855) 631-0001

Postpartum Resource Center of New York

Website: www.postpartumny.org

(516) 626-1971 ext. 318

North Shore Child and Family Guidance Center

Diane Goldberg Maternal Depression Program

(516) 227-TALK (8255)

Nassau County Behavioral Health Helpline

24 Horas al día, siete días a la semana

(631) 608-MOMS

South Oaks Hospital Perinatal Program