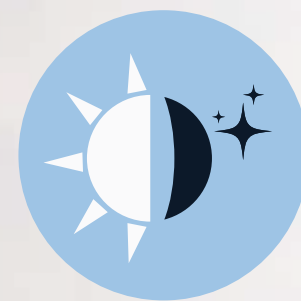




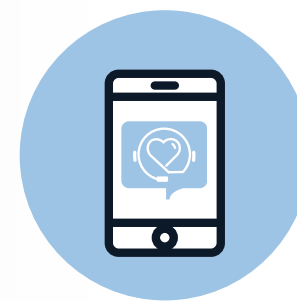
Siempre
gratis — 24/7



Apoyo y
recursos



Más de 60
idiomas



Llamadas
y mensajes
confidenciales

¿No te sientes como tú misma?

Vamos a platicar al
respecto.

Para recibir apoyo emocional
y recursos, llama o manda un
mensaje de texto a la Línea
Nacional de Asistencia a la
Salud Mental Materna.

¿Eres madre primeriza –o pronto lo serás– y te sientes triste, preocupada, abrumada o te preguntas si no eres suficientemente buena? Estos son sentimientos comunes durante o después del embarazo, y hay ayuda disponible. Los consejeros de la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna brindan apoyo emocional confidencial y recursos gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarte a sentirte mejor.

**Llama o envía un
mensaje de texto al
1-833-TLC-MAMA
(1-833-852-6262)**

No esperes. Conéctate hoy mismo.



**Línea Nacional
de Asistencia
a la Salud
Mental Materna**

HRSA
Health Resources & Services Administration