



PERINATAL SUPPORT
WASHINGTON

¿NECESITA AYUDA?

**USTED NO ESTÁ A SOLAS
LLAME O ENVÍE UN TEXTO A
1-888-404-7763**

**Sabía que 1 en cada
5 mujeres y 1 en
cada 10 hombres**

**Pueden sufrir de
ansiedad, tener
pensamientos
obsesivos, sentirse sin
esperanza, sentir que
no valen nada y hasta
tener pensamientos
suicidas durante el
embarazo o después
de tener un bebé**

RECIBA APOYO EMOCIONAL Y
CONFIDENCIAL TOTALMENTE
GRATIS DE PERSONAS QUE
HAN EXPERIMENTADO Y SE
HAN RECUPERADO DE UNA
SITUACIÓN DE SALUD MENTAL
PERINATAL.

HABLE CON ALGUIEN POR
TELÉFONO DE LAS 9:00 AM A
LAS 4:30PM DE LUNES A
VIERNES. LOS MENSAJES DE
TEXTO RECIBIDOS DESPUÉS
DE LAS 4:30 PM Y DURANTE
EL FIN DE SEMANA SERÁN
RESPONDIDOS EN UN LAPSO
DE 14 HORAS.

SE OFRECEN REFERENCIAS
PARA GRUPOS DE APOYO Y
OTROS SERVICIOS
PROFESIONALES.

Perinatal Support Washington (PS-WA) es una organización estatal sin fines de lucro, comprometida a concientizar sobre la salud mental perinatal para apoyar a las familia y comunidades. Nuestro compromiso es el de apoyar a las personas en la transición emocional de la maternidad/paternidad, incluyendo a aquellas que sufren de depresión, ansiedad, duelo, infertilidad, trauma y más.



PERINATAL SUPPORT
WASHINGTON



LA LÍNEA DE APOYO ES:

- Atendida por personas que han experimentado y se han recuperado de una situación de salud mental perinatal.
- Líder en ofrecer apoyo emocional, planificación de bienestar y referencias a servicios comunitarios.
- No es solo para las madres, también apoyamos a los padres, la pareja, miembros de la familia, amistades y profesionales de salud.
- No es solamente una llamada,, estamos aquí para apoyarle en esta etapa de su vida.

USTED NO TIENE QUE ENFRENTAR ESTO POR SU CUENTA. ESTAMOS AQUÍ PARA CONECTARLE CON PERSONAS QUE HAN PASADO POR ESTA EXPERIENCIA Y A TRAVÉS DEL DIALOGO VALIDAMOS SU VIVENCIA Y OFRECEMOS OPCIONES HACIA SU SALUD.

- Llame o envíe un texto al 1-888-404-7763
- Hablamos español.
- Correo electrónico: warmline@perinatalsupport.org
- Página web: perinatalsupport.org