

# ¿Necesita Apoyo?



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

**La línea  
Warm Line  
puede ayudarle.**



Llame o envíe un mensaje de texto

# 1-888-404-7763

Le brindamos apoyo emocional y confidencial completamente gratis de parte de otros padres y madres.



Le podemos remitir a profesionales, grupos de apoyo y otros servicios.



Puede hablar con alguien por teléfono de lunes a viernes entre las 9 AM y las 4:30 PM. Los mensajes recibidos a partir de las 4:30 PM y durante el fin de semana serán respondidos dentro de 14 horas.



Perinatal Support Washington es una organización sin fines lucrativos, comprometida a concientizar sobre la salud mental perinatal para apoyar a las familias y comunidades.



Usted no tiene que pasar por esto a solas.

Ofrecemos apoyo en la transición emocional hacia la maternidad / paternidad, incluyendo a aquellas personas que sufren de depresión, ansiedad, duelo, infertilidad, trauma y más.

Esta línea la contestan personas que han experimentado y se han recuperado de una situación de salud mental perinatal.

- Llame o envíe un texto al 1-888-404-7763
- Hablamos Español
- Correo electrónico
- [warmline@perinatalsupport.org](mailto:warmline@perinatalsupport.org)
- Página web: [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)

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

