

Recursos posparto

Grupos de apoyo

- **Depresión después del parto**
Llama al 1-800-944-4773 para obtener una lista de grupos cercanos a ti.



Asesoramiento

- **Community Healthcare Network**
Pregúntale a tu médico sobre los servicios de asesoramiento de CHN. O llama al 866-246-8259 para inscribirte.

Llamada o mensaje de texto

- **Depresión después del parto**
Llama gratuitamente al 1-800-944-4773 para hablar con una persona.
- **Postpartum Resource Center de NY**
Apoyo telefónico gratuito y privado.
Llama al 855-631-0001. Hablamos Español.
- **NYC Well**
Asesoramiento gratuito y privado por mensaje de texto. Puedes mandar un mensaje o llamar durante las 24 h todos los días. Envía WELL al 65173 o llama al 1-888-692-9355.
- **Text 4 Baby**
Tendrás 3 mensajes de texto gratuitos cada semana. Los mensajes te darán consejos para ayudarte con el estrés y a encontrar servicios en tu área.
Envía BABY al 5114111. Envía BEBE al 5114111 para Español.

Si piensas que puedes lastimarte, lastimar a tu bebé o a otras personas, llama al 911 o ve a una sala de urgencias.