

Recursos posparto



Grupos de apoyo:

- **Depresión después del parto**

Llama al [1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773) para obtener una lista de grupos cercanos a ti.

- **Apoyo internacional posparto**

Ofrece grupos de apoyo en línea en inglés y español.

Visita postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/ para saber más.

Asesoramiento:

- **Community Healthcare Network**

Pregúntale a tu médico sobre los servicios de asesoramiento de CHN.

O llama al [866-246-8259](tel:866-246-8259) para inscribirte.

Llamada o mensaje de texto:

- **Depresión después del parto**

Llama gratuitamente al [1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773) para hablar con una persona.

- **La línea directa nacional de salud mental maternal**

Llame o envíe un mensaje de texto al [1-833-9-HELP4MOMS \(1-833-943-5746\)](tel:1-833-9-HELP4MOMS) para conectarse con un consejero. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto en inglés como en 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](text:WELL) al [65173](tel:65173) o llama al [1-888-692-9355](tel:1-888-692-9355).

- **Postpartum Resource Center de NY**

Apoyo telefónico gratuito y privado. Llama al [855-631-0001](tel:855-631-0001). Hablamos Español.

- **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 [BEBE](text:BEBE) al [5114111](tel: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.