

# NO ESTAS SOLA

Estas embarazada?

Has tenido un bebe en el  
pasado año?

Has estado llorando?

Te has sentido cansada?

Duermes mucho o casi no duermes?

Te has sentido irritable o con coraje?

Ansiosa?

Culpable o que no vales nada?

A veces tus pensamientos acerca  
de ti o de tu bebe te preocupan  
o te dan miedo?

Conoces a alguna mujer embarazada o  
a una nueva mamá que esta sufriendo  
de alguna de estas pregunta?



## HAY AYUDA

Puedes llamar al:

(516) 504-HELP (4357)

Mental Health Association of Nassau County

(516) 470-4MOM (4666)

The Zucker Hillside Hospital Perinatal Psychiatry Service

Phone (Toll Free): (855) 631-0001

Postpartum Resource Center of New York

Website: [www.postpartumny.org](http://www.postpartumny.org)

(516) 626-1971 ext. 318

North Shore Child and Family Guidance Center

Diane Goldberg Maternal Depression Program

(516) 227-9456

Nassau County Perinatal Services Network