



Siempre gratis — 24/7



Apoyo y recursos



Más de 60 idiomas



Llamadas y mensajes confidenciales

## ¿No te sientes como tú misma?

Vamos a platicar al respecto.

Para recibir apoyo emocional y recursos, llama o manda un mensaje de texto a la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna.

¿Eres madre primeriza –o pronto lo serás– y te sientes triste, preocupada, abrumada o te preguntas si no eres suficientemente buena? Estos son sentimientos comunes durante o después del embarazo, y hay ayuda disponible. Los consejeros de la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna brindan apoyo emocional confidencial y recursos gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarte a sentirte mejor.

**Llama o envía un mensaje de texto al**  
**1-833-TLC-MAMA**  
**(1-833-852-6262)**

**No esperes. Conéctate hoy mismo.**



**Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna**

**HRSA**  
Health Resources & Services Administration