



*You are not alone
we are here to help*

*No estás sola/o
estamos aquí para ayudar*

1 in 5
Mothers...

**experience depression or anxiety
during pregnancy or postpartum**

Call or text 'HELP' - 800.944.4773

Leave a confidential message any time, and a trained and caring volunteer will return your call or text. Our volunteers will listen, answer questions, offer encouragement, and connect you with local resources as needed.

1 in 10
Fathers...

1 de cada 5
Madres...

**experimenta depresión o ansiedad
durante el embarazo o el posparto**

1 de cada 10
Padres...

Llamar: 800.944.4773, #1 | Texto: 971.203.7773

Deje un mensaje un mensaje confidencial en cualquier momento y una voluntaria capacitada le regresará la llamada o el mensaje de texto. Nuestras voluntarias escucharán, responderán sus preguntas, ofrecerán apoyo, informarán y conectarán con nuestros programas u otros recursos locales según sea su necesidad.



**POSTPARTUM SUPPORT
INTERNATIONAL**



Postpartum.net

**Download "Connect by PSI"
in your app store.**