

**¿Está estresada o preocupada durante el embarazo?  
¿Destrozada por la infertilidad o una pérdida?  
¿Abrumada con su nuevo bebé?**

¿Tiene problemas para dormir  
aún cuando tiene la oportunidad?

¿Abrumada?

¿Se pregunta si lo que está  
sintiendo es normal?

¿Tiene la sensación de  
que nunca va a mejorar?

¿Triste, llorando?

¿Ansiosa?

¿No disfruta de las cosas  
de las que antes gozaba?

¿Le cuesta tomar decisiones?

¿No puede hablar con su familia  
o sus amigos sobre esto?

¿Se siente culpable o como si no  
fuese lo suficientemente buena?

¿Irritable?

**Usted no está sola.**

Muchas mujeres tienen estos sentimientos. Con apoyo, se puede sentir mejor.

**Por favor llámenos. Le podemos ayudar.**

**1-866-364-MOMS (6667)**

**Estamos aquí 24 horas al día, 365 días al año. Intérpretes disponibles en cualquier idioma. Consejeras comprensivas y profesionales contestan nuestra línea gratuita y confidencial. Le escucharemos, le contestaremos preguntas, le ofreceremos apoyo y referencias.**

El Programa de Depresión Perinatal del Sistema de Salud del NorthShore University Health System, es una asociación entre los Departamentos de Obstetricia & Ginecología, Pediatría y Enfermería. Está fundado en la memoria de Jennifer Mudd Houghtaling.