



*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**

**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.

**1 de cada 10**  
*Padres...*



POSTPARTUM SUPPORT  
INTERNATIONAL



Postpartum.net

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

5/2024