



tomándose descansos de las noticias y redes sociales que se relacionen con el COVID-19 y hablando con su proveedor de atención médica si se siente triste o ansiosa.

- Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, envíe **PA al 741-741** para comunicarse con un consejero en crisis las 24/7 o llame al **1-855-284-2494** para contactarse con la Línea de apoyo a la salud mental del Departamento de Servicios Humanos.
- Para recibir apoyo con la depresión posparto, **llame al 1-800-944-4773** o **envíe un mensaje de texto al 503-894-9453** para comunicarse con una persona de apoyo de Postpartum Support International.
- Para más información y recursos sobre el embarazo, visite nuestro