

Si estás preocupado por alguien, envíale un mensaje.

Desde la fertilidad hasta el embarazo y la pérdida, si alguien en tu vida está pasando por dificultades, no esperes a encontrar las palabras perfectas. No te sientas incómodo. Simplemente envía un mensaje. Las dificultades de la salud mental materna pueden mejorar, y tú puedes ayudar a que reciban ayuda.

¡Hola! Hace tiempo que no sé de ti. ❤️ ¿Te puedo llevar café o algo de comer hoy?

Últimamente, he estado pensando mucho en ti. No tienes que contestar. No tienes que estar bien. Solo quiero que sepas que estoy aquí. ❤️

¿Puedo ir a tu casa y cuidar al bebé un par de horas para que puedas dormir? No hace falta que hablemos. ❤️ Solo descansa.

Nadie te dice lo difícil que puede ser esto. Lo sé, lo he vivido. Estoy aquí si alguna vez quieres hablar. ❤️

Descubre cómo ayudarles a superar la tristeza posparto.

vdh.virginia.gov/beyond-the-blues

VDH DEPARTAMENTO DE SALUD DE VIRGINIA

DBHDS Virginia Department of Behavioral Health and Developmental Services