

# *Signos de la depresión*

El desde antes, durante y después del embarazo puede ser de altibajos para la mujer y su familia. Pero, ¿cuándo es que estos síntomas deberían preocuparnos?

Los signos de advertencia pueden ser:

- **Problemas para dormir o dormir demasiado**
- **Cambios en el apetito**
- **Sentirse sin esperanzas**
- **Llorar incontrolablemente**
- **Sentirse culpable o sin ningún valor**
- **Falta de interés en los familiares y amigos**

# *Cuando se sienta triste, dígalo*

La depresión puede afectar a mujeres antes, durante y después del embarazo. Si usted o un ser querido tiene sentimientos que son algo más que un caso ligero de tristeza, hay ayuda disponible, pero ¡debe decir algo!

Para obtener más información, llame a la línea de ayuda atendida las 24 horas, los 7 días de la semana, o visite nuestro sitio en Internet:

Phone: **1-800-328-3838** Web site: **[www.njspeakup.gov](http://www.njspeakup.gov)**

