

Consejos para apoyar a parejas y familiares con depresión posparto

Si siente agobio o desea recibir ayuda ahora, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna** al **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-852-6262**.

Si tiene problemas de salud mental o una crisis suicida, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis** al **988** para recibir apoyo gratuito y confidencial.

La depresión posparto (DPP) es un trastorno de salud mental común. Aproximadamente **1 de cada 8 mujeres informa síntomas** de PPD en el año siguiente al parto.

Si tiene un familiar o pareja que tiene síntomas de depresión posparto, usted puede desempeñar un papel importante en su proceso hacia la curación. Su apoyo y cuidado son muy importantes, incluso si la persona no está en un lugar donde pueda expresarle o comunicarle eso. La paciencia y la comprensión son fundamentales para brindar apoyo continuo.

Esta guía ofrece consejos para saber cómo apoyar a su pareja o familiar en su recorrido hacia la sanación. También incluye consejos para que usted pueda estar bien mientras continúa dando su apoyo.



Cree un entorno de apoyo para su pareja o familiar

Hay muchas maneras de dar su apoyo en el proceso de la depresión posparto.

- **Ofrezca ayuda para que tenga períodos de sueño ininterrumpidos que equilibre la recuperación con la necesidad de amamantar según lo previsto.** Mantenga al bebé cerca para que la alimentación durante la noche sea más cómoda.
- **Aliente para que la persona se tome su tiempo para su cuidado personal.** Deje que tome descansos mientras usted cuida al bebé. Asumir las tareas domésticas que se deben hacer como limpiar, comprar alimentos o artículos para el bebé y preparar comidas.
- **Fomente la alimentación regular y el consumo de mucha agua.** Intente incorporar proteínas en cada comida y tenga a mano refrigerios saludables y fáciles de comer. Beber agua regularmente también ayuda a mantener la salud y la producción de leche.



Inicie la conversación

Si le preocupa que su familiar o pareja tenga depresión posparto, intente hablar del tema de una manera empática y sin prejuicios.

- **Elija la hora y el lugar.** Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde pueda hablar sin distracciones.
- **Centre la conversación en la persona.** Deje claro que desea saber qué necesita y cuál es la mejor manera de brindarle apoyo.
- **Escuche atentamente sus necesidades, miedos y frustraciones.** El uso de oraciones en primera persona puede ayudar a evitar conflictos. Escuche sin interrumpir, mantenga la calma, sea comprensivo y esté abierto al compromiso. Expresé su cuidado y preocupación y evite culpar o juzgar.
- **Mantenga abiertas las líneas de comunicación.** Tenga paciencia y calma incluso cuando la conversación sea difícil. Si la persona está enojada o molesta y no quiere seguir hablando, tómese un descanso y retome la conversación más tarde.
- **Pregunte cómo puede ayudar.** Si la persona no lo sabe, usted puede hacer algunas sugerencias o esperar mientras evalúan sus necesidades. Respete que quizás la persona no esté preparada para aceptar o no sepa cómo necesita ayuda.





Cúidese

Es importante cuidarse mientras apoya a alguien que quiere y que tiene depresión posparto. Esto le ayudará a estar lo más presente y empático posible. El cuidado personal es especialmente importante si está tratando de equilibrar los desafíos de cuidar a un nuevo bebé y ser una pareja que brinda apoyo.

- **Recuerde comer regularmente.** Las comidas nutritivas le darán la energía que necesita para afrontar los desafíos del día.
- **Su descanso es importante.** Duerma lo más que pueda mientras sigue cuidando al bebé durante la noche.
- **Pida a familiares, amigos y otras personas de confianza tipos específicos de ayuda.** No tenga miedo de decir “sí” si alguien se ofrece a ayudar.
- **Busque el apoyo de la comunidad.** Existen grupos, tanto locales como en línea, que brindan apoyo a las personas con depresión posparto y a quienes las apoyan. Pueden brindar información, consuelo y comprensión.
- **Obtenga ayuda para afrontar sus emociones y dificultades.** Los profesionales de salud mental, los consejeros y los grupos de apoyo de parejas son buenos recursos de atención y contención.

- **Pase tiempo con el bebé.** Esto no solo le dará un descanso a su familiar, sino que también fortalecerá su confianza como padre/madre o cuidador familiar.
- Envíe un mensaje de texto o llame a la **Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna (1-833-TLC-MAMA)** para obtener información sobre PPD, recursos y grupos de apoyo para mujeres, parejas y personas que brindan apoyo. La línea de emergencia también ofrece acceso gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana, a consejeros profesionales. Si es sordo o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o **marque 711**, y luego **1-833-852-6262**. Los servicios de traducción e interpretación de idiomas están a su disponibilidad.

¿Necesita más información?

Visite www.womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit para conocer más recursos sobre PPD y autocuidado.