Estar presentes:

una guía para

apoyar la salud mental materna

Toma Acción

PARA LA SALUD MENTAL

¿Hay en tu vida alguien que por primera vez está criando o que pronto lo hará?

Pasar por el embarazo, el parto y la crianza temprana es una experiencia increíblemente transformadora que trae momentos de alegría y, a veces, de agotamiento profundo. Es un camino por recorrer que viene con muchas emociones, y está bien sentirlo abrumador. ¿Sabías que los desafíos de salud mental son una de las dificultades más comunes durante el embarazo y el posparto (que incluye el año después de dar a luz)? Estas dificultades pueden afectar a cualquier persona que dé a luz, sin importar sus antecedentes, circunstancias o historial de salud mental. **De hecho, en los Estados Unidos, 1 de cada 5 madres o personas que dan a luz experimentan problemas de salud mental, sin embargo, el enorme 75 % de ellas no recibe el apoyo que necesita.**

Esto es especialmente cierto para las personas neurodivergentes o aquellas que ya están gestionando trastornos de salud mental. Para algunas, la presión de "amar cada momento" del embarazo, del parto y de convertirse en progenitor se siente aislador, especialmente cuando surgen sentimientos de ansiedad, miedo o tristeza. Estos sentimientos son reales y válidos. Si no se abordan, lo que puede comenzar como el ajuste emocional posparto o "baby blues" puede convertirse en algo más desafiante, afectando tanto a quien dio a luz como al bebé.

Cuando los problemas de salud mental no se hablan o no se tratan pueden tener graves consecuencias. Trágicamente, el suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte materna en el primer año después del nacimiento. **Esto resalta lo esencial que es tener conversaciones abiertas y ofrecer apoyo accesible a quienes lo necesitan, incluidas las personas que ya pueden estar enfrentando graves trastornos de salud mental o viviendo con neurodivergencia.**

Tú puedes marcar una gran diferencia en la vida de una persona gestante o nueva progenitora. Ya sea tu pareja, amistad, familiar, persona de tu barrio o entorno laboral, tu apoyo realmente importa. Unámonos para crear conciencia, mostrar amabilidad y dar la comprensión que pueden marcar la diferencia. En honor al Mes de la Salud Mental Materna, aquí hay algunos consejos sobre cómo ayudar. **Para obtener otros recursos, visita takeaction4mh.com/es.**

Tu cuidado y empatía podrían ser justo lo que una persona necesita para sentirse vista, escuchada y apoyada, sin importar cómo sea su camino personal.

Pequeños gestos, gran impacto

Si están gestando

1. **Pregunta cómo les va, de verdad**
   - Omite las conversaciones superficiales y busca algo real como, "¿Qué has estado pensando últimamente?" o "¿Cómo te sientes, de verdad?"
   - Escucha sin juzgar; no te apresures a solucionar o comparar.
2. **Ofrece ayuda específica**
   - En lugar de, "Avísame si necesitas algo", mejor di, "Me encantaría pasar a dejarte la cena el próximo martes. ¿Te parece bien?"
   - Ofrece acompañarlas para hacer mandados o simplemente estar con ellas durante una tarde tranquila.
3. **Celebra su camino**
   - A veces, la gestación puede sentirse larga y solitaria. Celebra los pequeños hitos como escuchar los latidos del corazón del bebé, sentir las patadas o terminar la recámara del bebé. Di que te das cuenta de lo mucho que se esfuerzan.

Si perdieron un embarazo o un bebé

1. Reconoce su pérdida

- No evites el tema por miedo a decir algo incorrecto. Un sencillo, "Siento mucho tu pérdida. Cuentas conmigo" puede significarlo todo.
- Di el nombre de su bebé si te lo compartieron. Di que su bebé es recordado.
- Si no sabes qué decir trata, "Pienso en ti". "No tengo las palabras correctas, pero quiero que sepas que me importa". "Puedo escucharte cuando desees hablar".

2. Ofrece apoyo sin presión

- El duelo es diferente para cada persona. Algunas pueden querer hablar, mientras que otras necesitan espacio. Deja que te muestren el camino a seguir.
- En lugar de, "Avísame si necesitas algo", ofrece algo concreto como, "Me encantaría ayudarte con tus pendientes, ¿puedo ayudarte con tus mandados?" "¿Quieres compañía para dar un paseo o tomar un café? No hay presión de hablar".

3. Recuerda su pérdida más allá del momento inmediato

- El duelo no termina después de unas semanas. Mantente en contacto durante los próximos meses, especialmente en fechas significativas (su fecha de parto, el aniversario de su pérdida o el Día de la Madre).
- Si compartió recuerdos de su bebé, acompaña con respeto y empatía; a veces, solo recordar a su lado puede ser el mayor apoyo.
- Respeta la forma en que viven su duelo; algunas personas podrían encontrar consuelo al hablar de su pérdida, mientras que otras no. Haz lo que ellas hagan y siempre con compasión.

Si acaban de tener un bebé

1. **Preséntate a apoyar (de verdad)**
   - No esperes a que te pidan algo, mejor sugiere horarios específicos y formas de ayudar:
     - "¿Puedo venir esta tarde y ayudar con los quehaceres, limpiar o darte la oportunidad de dormir la siesta?"
     - "¿Qué tal si pongo a lavar un montón de ropa mientras platicamos?"
   - A veces, solo estar presente importa más que hacer algo.

2. **Mantén tu curiosidad**
   - Haz preguntas reflexivas como, "¿Qué te ha sorprendido ahora que tienes un bebé?" "¿Cómo es hacer X cosa?" "¿Cómo te hace sentir Y cosa?""
   - Muestra un interés genuino en su bebé; pregunta sobre los hitos, el crecimiento o los momentos divertidos. ¡Les encantará compartir! Y no te olvides de pedir que te cuenten algo de su persona.

3. **Ofrece paciencia y empatía**
   - La crianza es abrumadora y, a veces, es posible que las personas no respondan rápidamente o no se comporten como normalmente lo hacen. Podrían estar distraídas. Demuestra paciencia y comprensión: están haciendo o mejor que pueden.

Forma una conexión:

Lo que más podrían necesitar

A muchas madres primerizas y a personas que han dado a luz les cuesta decir, “no estoy bien”, porque no quieren sentir que están fallando o molestando a los demás. Una de las mejores maneras de dar tu apoyo es crear un espacio en donde pueden hablar con honestidad, sin temor a que se les juzgue, avergüence o a tener que cumplir expectativas.

Ayuda a que encuentren a su gente

Nadie debería hacer esto sin compañía. Dales ánimos para que conecten con grupos de apoyo locales o en línea de progenitores; es posible que no sepan por dónde empezar, así que investiga un poco. Si parece que se han aislado, pregunta con mucho tacto, "¿Ayudaría conectar con otros progenitores que entienden por lo que estás pasando?" o "Sé de un grupo de apoyo muy bueno, ¿quieres que te envíe la información?"

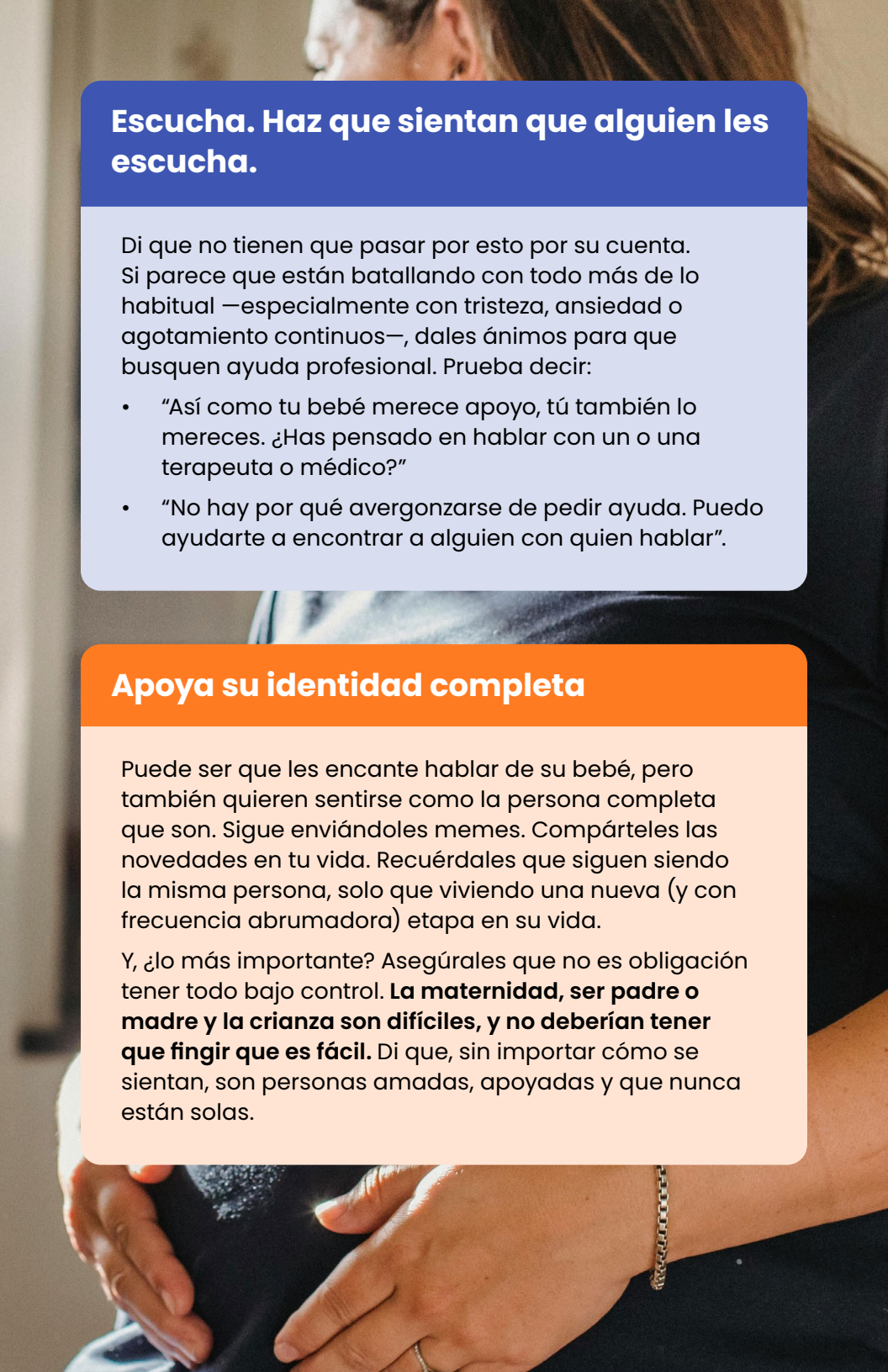
Si tienen dificultades para asistir a eventos o reuniones sociales, ayuda a que sea más fácil:

- "Puedo cuidar al bebé mientras sales".
- "¿Quieres que te acompañe? Iré contigo para hacerte compañía".

No te olvides de acercarte solo para pasar el rato

A veces, los nuevos progenitores no necesitan que alguien arregle las cosas, solo necesitan que alguien esté presente. En lugar de suponer cómo se sienten, haz preguntas abiertas que inviten a responder con honestidad:

- "¿Cuál ha sido la parte más difícil últimamente?"
- "¿Sientes que estás recibiendo apoyo ahora?"
- "¿Qué cosa te facilitaría el día de hoy?"



Escucha. Haz que sientan que alguien les escucha.

Di que no tienen que pasar por esto por su cuenta. Si parece que están batallando con todo más de lo habitual —especialmente con tristeza, ansiedad o agotamiento continuos—, dales ánimos para que busquen ayuda profesional. Prueba decir:

- "Así como tu bebé merece apoyo, tú también lo mereces. ¿Has pensado en hablar con un o una terapeuta o médico?"
- "No hay por qué avergonzarse de pedir ayuda. Puedo ayudarte a encontrar a alguien con quien hablar".

Apoya su identidad completa

Puede ser que les encante hablar de su bebé, pero también quieren sentirse como la persona completa que son. Sigue enviándoles memes. Compárteles las novedades en tu vida. Recuérdales que siguen siendo la misma persona, solo que viviendo una nueva (y con frecuencia abrumadora) etapa en su vida.

Y, ¿lo más importante? Asegúrales que no es obligación tener todo bajo control. **La maternidad, ser padre o madre y la crianza son difíciles, y no deberían tener que fingir que es fácil.** Di que, sin importar cómo se sientan, son personas amadas, apoyadas y que nunca están solas.

Recursos de salud mental materna y apoyos en línea para personas gestantes y que dan a luz

Si alguien que conoces está batallando, recuérdale que no tiene que enfrentarlo por su cuenta. Comparte estos recursos gratuitos y confidenciales con consejeros capacitados que escucharán, responderán preguntas, brindarán apoyo y les conectarán con más ayuda si es necesario.

- **Postpartum Support International**
  Llama al 1-800-944-4773 (4PPD) #1 o textea al 971-203-7773 | postpartum.net/en-espanol/

- **Línea Nacional de Salud Mental Materna**
  Llama o textea al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**
  Llama o textea al 988, o chatea en 988lifeline.org/es

TOMA ACCIÓN
PARA LA SALUD MENTAL

CalMHSA
California Mental Health Services Authority

REFERENCIAS

MATERNAL MENTAL HEALTH LEADERSHIP ALLIANCE
BLACK MAMAS MATTER
MATERNAL MENTAL HEALTH ALLIANCE

Financiado por los condados a través del programa aprobado por los votantes
Ley de Servicios de Salud Mental (Prop. 63)