

# Recursos para la depresión posparto

Cada mujer tiene un proceso de curación específico de la depresión posparto (DPP). El primer paso es buscar apoyo. A continuación se encuentran recursos nacionales y consejos para encontrar apoyo local.



## Si tiene malestares de salud mental o una crisis de suicidio:

Llame o envíe un mensaje de texto a **Suicide and Crisis Lifeline** (Línea de prevención del suicidio y crisis) al **988** para obtener acceso gratuito a un consejero de crisis capacitado que puede brindarle apoyo y conectarla con la ayuda y los recursos necesarios. Si es sorda o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o **marque 711 y luego 988**.

## Si tiene síntomas de depresión posparto y necesita apoyo ahora:

Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** para acceso gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a consejeros profesionales. Si es sorda o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o **marque 711 y luego 1-833-852-6262**.

### La línea directa proporciona:

- Soporte e información en tiempo real
- Respuesta en pocos minutos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Recursos
- Remisiones a proveedores de telesalud y grupos de apoyo locales
- Apoyo culturalmente sensible
- Consejeros que hablan inglés y español
- Servicios de intérprete en 60 idiomas

## Si está buscando recursos en su área:

- **Hable con alguien en quien confíe**, como familiares, amigos u otras mamás. Ellos pueden escucharla y ayudarla a encontrar opciones de apoyo local.

- **Hable con su profesional de atención médica** y hágale saber lo que está experimentando. Solicite orientación e información sobre recursos locales. Si no tiene un profesional de atención médica, puede encontrar uno utilizando la herramienta “Find a Health Center Tool” (“Buscar un centro de salud”) en [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov).
- **Comuníquese con organizaciones comunitarias** locales como agencias de servicios sociales, centros de recursos familiares, bibliotecas, centros comunitarios o lugares de culto. Es posible que puedan proporcionar información sobre grupos de apoyo o recursos para mujeres que padecen DPP.
- **Busque grupos de apoyo** que brinden a las mujeres con DPP la oportunidad de reunirse y hablar. Estos grupos pueden ofrecerle comprensión, consejos y la oportunidad de conectarse con otras personas que puedan identificarse con lo que usted está pasando. Algunos ejemplos son los grupos de madres primerizas, los grupos de apoyo a la lactancia materna y las secciones locales de los grupos de apoyo de DPP.
- **Busque en línea grupos de apoyo locales** utilizando sitios web o grupos de redes sociales donde las mujeres hablen sobre DPP para ver si ofrecen reuniones o encuentros locales a los que usted pueda unirse.
- **Llame o envíe un mensaje de texto con la palabra “Help” (“Ayuda”) a la línea de ayuda internacional de apoyo posparto de Postpartum Support International al 1-800-944-4773** o visite [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) para obtener información, recursos y encontrar grupos de apoyo sobre la DPP para mujeres, parejas y personas que apoyan.



**OASH**

Office on  
Women's Health

Para obtener más información, visite  
[www.womenshealth.gov/talkingPPD](http://www.womenshealth.gov/talkingPPD)