# Día Mundial de la Salud Mental Materna



**#maternalMHmatters - #SaludMentalMaternaImporta**

Kit de herramientas para las redes sociales

# Miércoles, 2 de mayo de 2018

***Creando conciencia acerca de las dificultades relacionadas con la salud mental maternal para que más mujeres puedan tener acceso a un tratamiento y menos sufran***

Durante las semanas previas al día principal, puedes comunicar lo que tu organización está haciendo para ayudar a las mujeres con problemas de salud mental perinatal, utilizando las herramientas que se describen a continuación:

Socio a nivel mundial

* Únete a la campaña empleando [el formulario de inscripción](http://wmmhday.postpartum.net/global-partners/) en nuestra página de socios a nivel mundial. Más de 90 socios de todo el mundo ya forman parte de esta campaña. Uniros!

Twitter

* Utiliza el hashtag [#maternalMHmatters](https://twitter.com/search?q=%23maternalMHmatters&amp;src=typd)  o #SaludMentalMaternaImporta al publicar
* Incluye este Twibbon en tu foto de perfil de Twitter– [MMHday Twibbon](https://twibbon.com/Support/maternal-mental-health-day)
* Utiliza cualquiera de nuestra muestra de tweets para empezar la conversación en tu red social

Facebook

* Selecciona el Like (*me gusta*) en la página [Maternal Mental Health Day Facebook](https://www.facebook.com/maternalMHmatters) y comparte tus eventos, historias, hechos e investigaciones.
* Utiliza el hashtag [#maternalMHmatters](https://twitter.com/search?q=%23maternalMHmatters&amp;src=typd)  o #SaludMentalMaternaImporta al publicar.
* Incluye este Twibbon en tu foto de perfil de Facebook– [MMHday Twibbon](https://twibbon.com/Support/maternal-mental-health-day).

Blog

* Cuenta **tu historia** en nuestro [blog](http://wmmhday.postpartum.net/blog/), para mejorar la conciencia acerca de las cuestiones relacionadas con la salud mental materna para que más mujeres puedan obtener tratamiento y menos sufran.
* Anima a otros a compartir su historia con un tweet similar al siguiente:
* Puede sentirse sola cuando experimenta depresión o ansiedad durante o después del embarazo. Es importante hablar claro: cuanto antes recibas ayuda, más rápido estarás en el camino hacia la recuperación.

[#maternalMHmatters](https://twitter.com/search?q=%23maternalMHmatters&amp;src=typd)  o #SaludMentalMaternaImporta #Listen2Women (escucha a las mujeres)

**Puedes compartir tu historia** en nuestro blog <http://wmmhday.postpartum.net/blog/>

Eventos

* Únete o apoya eventos que ocurran en tu país o región– infórmate de los eventos a nivel mundial aquí
* Propón tus propias ideas para mostrar por qué la salud mental materna importa #maternalMHmatters en tu país o región y dalo a conocer a otros enviando los detalles de tu evento a nosotros vía [email](mailto:mmhday@ritastockhowe.co.za)

Gráficos

* Utiliza nuestro [infográfico](http://wmmhday.postpartum.net/get-involved/) para demostrar que la salud mental maternal es una cuestión global o adáptalo a tu idioma y contexto cultural.
* Para adaptar la plantilla envíanos un mensaje el siguiente [email](mailto:mmhday@ritastockhowe.co.za)

Medios de Comunicación

* Emplea este mensaje de prensa como un modelo para contactar con los periodistas de tu región o país

Ejemplos de Tweets

Únete a la campaña para aumentar la conciencia y superar el estigma en el Día Mundial de la Salud Mental Materna #SaludMentalMaternaImporta [#Listen2Mothers](https://www.facebook.com/hashtag/listen2mothers?source=feed_text) [#maternalMHmatters](https://www.facebook.com/hashtag/maternalmhmatters?source=feed_text) #UnmaskStigma

Superar el estigma – Hablemos sobre la depresión y la ansiedad durante el embarazo y el postparto #SaludMentalMaternaImporta [#Listen2Mothers](https://www.facebook.com/hashtag/listen2mothers?source=feed_text) [#maternalMHmatters](https://www.facebook.com/hashtag/maternalmhmatters?source=feed_text) #UnmaskStigma

Cuando hablemos de la depresión durante el embarazo y el postparto tenemos que ser sensibles a las diferencias culturales #ProvideCulturalSafety #SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

Las experiencias de cada uno son diferentes. Entender los contextos culturales es clave para desarrollar los servicios de salud mental– necesitamos servicios más sensibles y receptivos #ProvideCulturalSafety

#SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

El estigma y la falta de conciencia acerca de la salud mental crea un entorno negativo para las personas que buscan atención en los servicios de salud mental #UnmaskStigma #Listen2Mothers

#SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

La depresión y la ansiedad durante el embarazo y el postparto pueden afectar a cualquiera. Necesitamos escuchar a las mujeres #Listen2Mothers

#SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

La mayoría de las mujeres esconderán o minimizarán la gravedad de su trastorno mental durante el embarazo y el postparto

#Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

La mayoría de las mujeres con problemas de salud mental en el periodo perinatal sufren en silencio y en la mayoría de los casos pasan desapercibidas #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

El suicidio es una de las primeras causas de muerte materna en algunos países- se necesitan más estudios a nivel global #StopMaternalSuicide #MoreResearchNeeded #SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmatters

Los trastornos mentales perinatales son un aspecto fundamental de la salud pública– pero existen pocos datos en relación a los costes de los problemas de salud mental materna no tratados #MoreResearchNeeded #Listen2Mothers

#SaludMentalMaternaImporta #maternalMHmmatters