

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA 2023

DOSIER INFORMATIVO DE LA CAMPAÑA



World Maternal
Mental Health Day

#maternalMHmatters
<https://wmmhday.postpartum.net>



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal





Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Por qué

Desde 2016 se celebra el primer miércoles de mayo el **Día Mundial de la Salud Mental Materna**.

El objetivo del evento es **sensibilizar acerca de los problemas y trastornos de salud mental en el periodo perinatal** para que las madres reciban el tratamiento o acompañamiento que necesiten para reducir su sufrimiento y mejorar su vivencia de la maternidad.

- ✓ Concienciación social.
- ✓ Formación de profesionales.
- ✓ Mejorar los recursos gubernamentales destinados a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales perinatales.





Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Por qué

El 25% de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar de carácter psíquico.

1 de cada 5 madres va a padecer algún tipo de trastorno de salud mental durante el embarazo y el primer año tras el parto.

La falta de detección, acompañamiento y tratamiento tiene consecuencias a largo plazo para la salud de la madre, pero también para la salud del bebé y del resto de su familia.

Es fundamental que todas las mujeres, independientemente de su procedencia, edad o nivel de ingresos, tengan acceso a unos servicios de salud mental perinatal de calidad.



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Las voces de las madres

Este año celebramos el Día Mundial de la Salud Mental Materna el próximo **3 de mayo** y desde el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal (IESMP) queremos visibilizar y enfatizar en **la importancia de escuchar a las madres** con el lema ***Las voces de las madres.***



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Las voces de las madres

El enfoque de todas **nuestras formaciones** se basan en un mismo objetivo: que los profesionales aprendan a escuchar a las mujeres que se enfrentan a la maternidad.

Es por ello que, para nosotros, es muy importante incidir en el análisis constante de testimonios y relatos de madres y padres sobre diversas situaciones: búsqueda de embarazo, duelo perinatal, trastornos mentales, parto, posparto, lactancia, relaciones familiares...



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Mamá importa

En nuestra propuesta por el fomento de la escucha y por un enfoque ecosistémico, ofrecemos además el recurso **Mamá importa**, un foro de información y apoyo de madre a madre que está disponible de manera abierta y gratuita para todas aquellas embarazadas y madres recientes que tengan cualquier tipo de sufrimiento psicológico o trastorno mental que les impida disfrutar de la maternidad.





Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

MAMÁ IMPORTA

LA SALUD MENTAL MATERNA
ES UN ASUNTO DE SALUD PÚBLICA





Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Acciones

Durante la primera semana de mayo de 2023, desde el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal llevaremos a cabo diversas acciones para sumarnos a la celebración del **Día Mundial de la Salud Mental Materna.**

Los hashtags de la campaña

Junto con *Las voces de las madres*, el IESMP se suma al lema global *Stronger together / Juntas somos más fuertes* y al *slogan* creado por La alianza en español *En red nos sostenemos* para concienciar sobre los problemas y trastornos de salud mental materna.

A través de las redes sociales del IESMP (Facebook, Twitter e Instagram) iremos compartiendo durante la **primera semana de mayo de 2023** contenidos relacionados con la campaña con los hashtags propuestos.

#LasVocesDeLasMadres

#EnRedNosSostenemos

#JuntasSomosMás Fuertes

#StrongerTogether

#SaludMentalMaternalImporta

#worldMMHday



Testimonios

Los relatos de las madres en primera persona ayudan a visibilizar la realidad, la ambivalencia, la complejidad y la riqueza de maternidad y nos permiten pensar en su contexto y circunstancias vitales.

Durante la Semana Mundial de la Salud Mental Materna compartiremos cada día en redes sociales un testimonio relacionado con la experiencia de la maternidad.



Lunes 1 de mayo

[La clara luz de tu silencio](#)

Martes 2 de mayo

[«No necesitaba psicoterapia, lo que necesitaba era ayuda, tribu y descanso»](#)

Miércoles 3 de mayo

[Estar mal «dentro de lo normal»](#)

Jueves 4 de mayo

[«Gracias a muchas páginas y redes de apoyo he podido salir adelante»](#)

Viernes 5 de mayo

[El silencio de los puerperios](#)

Sábado 6 de mayo

[«Mi hija nació y no sentía que fuera mía»](#)

Domingo 7 de mayo

[«Fue difícil y nadie me entendía»](#)



Encuentro virtual



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

El miércoles **3 de mayo de 13h. a 14.30h.** celebraremos un encuentro a través de la plataforma **Zoom**, en abierto y de acceso gratuito con el objetivo de escuchar a las usuarias del foro **Mamá importa**.

Las mujeres que quieran participar, podrán contar en 3-4 minutos su experiencia; especialmente si tuvieron o tienen trastorno mental diagnosticado (ansiedad, depresión, TEPT) y quisieran compartir su experiencia en el foro o con la atención recibida.



Importante: Para participar será necesario rellenar [este formulario](#).

Con la participación de:

Ibone Olza, psiquiatra y directora del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal.

Esperanza Amado, matrona y coordinadora del foro Mamá importa.

*El Zoom será grabado y subido al perfil de [YouTube](#) del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, convirtiéndose en un recurso de interés para madres y profesionales.



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Desde el IESMP trabajamos para una mejor atención y sostén de las madres, bebés y familias a través **de la formación de los y las profesionales que acompañan la etapa perinatal.**

Recursos

- ✓ [Propuesta para cuidar la salud mental perinatal desde el embarazo](#)
- ✓ [Formaciones en Salud Mental Perinatal desde un enfoque ecosistémico](#)
- ✓ [Foro de apoyo Mamá importa](#)
- ✓ [Testimonios de madres](#)
- ✓ [Buscador de profesionales en salud mental perinatal](#)
- ✓ Comunicación: [Notas de prensa sobre salud mental perinatal](#) y [Apariciones en medios de comunicación](#)
- ✓ [Libros recomendados](#)

Quiénes somos



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

El **Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal** nace en 2018 como un espacio de formación, investigación y encuentro para profesionales que trabajan con madres, bebés y familias en el inicio de la vida. Actualmente cuenta con alumnas de todo el mundo y con docentes internacionales de alto nivel. Sus formaciones abordan temáticas como la psiquiatría perinatal, la salud mental en el embarazo, parto, postparto, duelo perinatal y lactancia y con monográficos especializados como la importancia de los espacios de nacimiento, los cambios en el cerebro materno según las investigaciones más recientes en neurociencia o paternidad y perinatalidad.



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

www.saludmentalperinatal.es