

Campaña *Hablemos de la depresión posparto* - Ejemplo de boletín informativo/contenido de *blog*

Utilice o ajuste la siguiente información para su boletín informativo o *blog* para ayudar a difundir la nueva campaña *Hablemos de la depresión posparto*.

La Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health, OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Service, HHS) ha lanzado ***Hablemos de la depresión posparto: una campaña nacional para disminuir el estigma de la depresión posparto y alentar a las mujeres a buscar ayuda***. La depresión posparto (DPP) es una afección de salud mental grave y un problema de salud pública; se estima que el 13,4 % de las mujeres estadounidenses informan síntomas de DPP en los 12 meses posteriores al parto.



El objetivo de la campaña *Hablemos de la depresión posparto* es aumentar la autoeficacia de las mujeres que buscan ayuda para la DPP desestigmatizando la DPP mediante una mayor conciencia de sus síntomas, la visibilidad de recursos confiables y la comprensión de las formas de acceder a la atención.

La campaña incluye recursos listos para usar para mujeres que experimentan o están en riesgo de desarrollar DPP, así como para las personas y profesionales que las apoyan. Los recursos de la campaña incluyen testimonios en video de mujeres que han experimentado y recibido tratamiento para la DPP, hojas informativas descargables, ejemplos de contenido en las redes sociales y más.

Puede apoyar la campaña y ayudar a acabar con el estigma en torno a la DPP de la siguiente manera:

- Compartiendo los materiales del kit de herramientas de la campaña con su red a través del correo electrónico, sitio web y redes sociales
- Participando en los esfuerzos de la campaña de la OWH en las redes sociales y medios de comunicación tradicionales
- Animando a sus redes a ser parte de la campaña y compartir por qué apoya esta causa

Para obtener más información sobre la campaña, incluidas las formas de involucrarse, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD.

