



# ¿Cómo puede el Papá ayudar a la Mamá a sentirse mejor?

**“Amar a la madre de sus hijos, es lo mejor que un padre puede hacer por ellos”**

Theodor Hesburgh

## Qué deberían saber los Papás:

- Tener un bebé es un gran cambio para el padre también. Ustedes dos podrían necesitar apoyo durante esta etapa.
- Podrías sentirte ignorado, confuso o enojado.
- Puedes pedir ayuda a tu doctor.
- Hablar con otros papás te puede ayudar.
- Esto es más común de lo que tú puedes pensar.
- Es importante comer bien, hacer ejercicio y descansar.
- Trata de pasar un tiempo divertido a solas para mantener fuerte tu relación.



**Pedir ayuda es una muestra de coraje y fortaleza.**

## Cómo el Papá puede ayudar a la Mamá:

- Averigua tanto como te sea posible sobre la depresión post-parto de tal manera que sepas por lo que está atravesando la mamá.
- Families Matter [Las Familias Importan] ayuda a los Papás. Llámanos.
- Ayuda a organizar las cosas, así tu compañera podrá descansar mucho más.
- Ayuda a la mamá con los cuidados de tu hijo/a para que ella pueda hacer ejercicio y alimentarse adecuadamente.
- Cuida de tu hijo/a tanto como te sea posible.
- Recuerda que estos tiempos difíciles van a terminar.

**La depresión post-parto es una enfermedad tratable.  
Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.**

**Te podemos ayudar.  
Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
generously provided by :

