



## CO-PARENTALIDAD Y SALUD MENTAL DE LOS PADRES

*COPARENTING AND PERINATAL MENTAL HEALTH IN PARENTS.*

*Richard Fletcher*

**Profesor en el Centro de Acción Familiar.  
Universidad de Newcastle, Australia.**

A lo largo de los últimos años se ha producido un cambio en la actitud social hacia los padres y su papel en la crianza en Australia; así mismo, se han incrementado los datos científicos que señalan la importancia del vínculo padre-hijo y las implicaciones de su estado de salud mental en la descendencia. Sin embargo, esto no se ha reflejado en cambios en la asistencia sanitaria durante el periodo perinatal.

Los padres desean estar más presentes y conectar con su bebé, pero no se les facilita información sobre este periodo y al no ser considerados “pacientes” tampoco se realiza un seguimiento de su bienestar emocional. Además, estudios recientes muestran que si el padre presenta un cuadro depresivo (puntuación en escala K6 mayor de 12) el riesgo de problemas de conducta en la descendencia se multiplicaba por tres.

A pesar de los cambios sociales y la relevancia de los resultados de los estudios mencionados, apenas se les tiene en cuenta por parte de los servicios de salud y muchas veces son

relegados a meros “ayudantes” de las madres y se subestima su capacidad para conectar con su hijo/a.

Cuando se ha intentado involucrar a los padres en los servicios ofrecidos por el sistema sanitario, en muchas ocasiones no acuden. Con el fin de superar estas barreras y mejorar el nivel de implicación, de información y conocer el estado de salud mental de a los padres, se diseñó el proyecto *SMS4DADS*.

Este proyecto se apoya en la tecnología móvil, mediante la utilización de SMSs para comunicarse con los padres si necesidad de que acudan al centro de salud.

**Durante el programa** se envían de un total de 240 mensajes con textos breves, con una media de tres por semana, en el periodo comprendido entre la semana 12 y la 28. El contenido de los mensajes incluye aspectos como el vínculo padre-hijo/a, coparentalidad (crianza en equipo padre-madre) y autocuidado del padre. Los mensajes se dirigen en primera persona y como si les estuviera hablando al bebé (y es a quien tienen que responder). Por ejemplo, “los bebés vienen con su propia personalidad. Conocer mi personalidad hará que tu paternidad sea más gratificante”.

Así mismo, se incluyen enlaces de temas específicos por si quieren ampliar información y se hace el cribado del estado emocional 1 vez cada tres semanas. Si se detectan dificultades



emocionales (K6 superior a 13) se les facilita contactar con un servicio de apoyo en línea, y, en caso necesario, se les deriva a un clínico para que sean valorados y atendidos. Este servicio de comprobación de estado emocional permite normalizar las dificultades que van surgiendo (p.ej: tolerar el llanto; sentirse culpables si el bebé se cae..) y sensibilizar a los padres sobre su estado de salud emocional y físico.

Por otra parte, este programa se caracteriza por la facilidad de acceso, ya que los mensajes los reciben en el teléfono móvil sin que tengan que realizar ninguna acción previa (a diferencia de una app) y pueden dejar el programa cuando quieran.

A su vez, se han desarrollado mensajes adaptados a situaciones especiales como cuando el hijo/a es prematuro y necesita cuidados en la UCI (p.ej: "Te necesito en el equipo papá; si te sientes excluido, habla para que te involucres"), en el contexto de pérdida perinatal, cuando la pareja está deprimida, o para poblaciones como

los indígenas. Y se ha adaptado este proyecto en otros países como Kenia (75 padres) y Colombia (20 padres).

Respecto **al impacto** de participar en este proyecto referido por los padres, comentaron que les ayudó en el cuidado con el bebé, y la visión de las madres fue que a los padres les había ayudado a conectar con el bebé.

En **conclusión**, se están produciendo cambios a nivel social que está facilitando que los padres se involucren en el cuidado del bebé. El cuidar la salud física y mental de los padres y favorecer el vínculo sano con el bebé va a generar un impacto positivo sobre la descendencia. Los profesionales de la salud tenemos que presuponer que los padres van a estar interesados, facilitarles la información necesaria para que puedan cuidar de su bebé y cuidarse, así como favorecer la comunicación con la pareja y el apoyo mutuo y que puedan implicarse de una manera saludable en el nuevo modelo social de crianza basado en la coparentalidad.