

GUIA ¿Y VOS, cómo estás?



Una guía breve para volver a mirarte a vos, mamá. **Psicóloga de Mamás · Regalo para la tribu**

Desde que supiste que ibas a ser mamá, las preguntas empezaron a girar alrededor del bebé: si come bien, si duerme, si crece, si llora mucho o poco. Y está bien que así sea. Pero en el medio, casi nadie te pregunta lo más importante: **¿cómo estás vos?**

La maternidad no solo hace nacer a un bebé: también transforma a una mujer. Cambia tu cuerpo, tu tiempo, tu identidad, tus vínculos, tu pareja, tu trabajo. Atravesar ese cambio con dudas, cansancio o emociones mezcladas no te hace menos buena madre. Te hace humana.

“Para cuidar, también necesitás ser cuidada.”

Cómo usar esta guía

Elegí un momento de la semana (puede ser el lunes, cuando arrancamos juntas en la tribu) y regalate 10 minutos. No hace falta hacerlo perfecto ni completar todo. Leé las preguntas, quedate con las que te resuenen y anotá lo que aparezca. Es un espacio para vos, sin respuestas correctas.

Tu check-in semanal

Cinco áreas para preguntarte cómo estás. Respirá antes de empezar.

1. Mi cuerpo

¿Cómo está mi cuerpo hoy? ¿Comí, tomé agua, pude descansar algo? ¿Hay algún dolor o malestar que estoy dejando para después?

2. Mis emociones

Si tuviera que ponerle nombre a lo que siento esta semana, ¿cuál sería? (cansancio, alegría, miedo, culpa, enojo, ternura, tristeza...) Todas son válidas, y pueden convivir.

3. Mi red

¿Con quién puedo contar? ¿Pedí ayuda esta semana o la estoy esperando sin decirlo? ¿Hay alguien con quien me gustaría hablar?

4. Mi tiempo

¿Tuve algún momento —aunque sea de 5 minutos— que fuera solo mío? ¿Qué me gustaría hacer si tuviera media hora para mí?

5. Mi voz interna

¿Cómo me estoy hablando? ¿Le diría a una amiga lo mismo que me digo a mí? ¿Qué frase más amorosa podría decirme hoy?
Esta semana, lo que yo necesito es...



Pequeños gestos posibles

El autocuidado en la maternidad no siempre es un spa: muchas veces es algo chiquito y realista.

- Pedir algo concreto: “¿Podés quedarte con el bebé 30 minutos mientras me baño?”
- Comer sentada al menos una vez al día, aunque sea algo simple.
- Bajar la vara: la casa, los mensajes y la ropa pueden esperar.
- Hablar con otra mamá que esté en un momento parecido. La tribu está para eso.
- Salir a caminar o tomar aire, con o sin el bebé.
- Cuando aparezca la culpa, preguntarte: ¿esto es un error real o es una exigencia imposible?

Cuándo pedir ayuda profesional

Es esperable sentir altibajos, sobre todo en las primeras semanas. Pero vale la pena consultar si:

- la tristeza, la angustia o la irritabilidad duran más de dos semanas;
- sentís que no podés disfrutar de nada o que no sos vos;
- la ansiedad o los pensamientos que te asustan no te dejan descansar;
- te sentís sola, desbordada o desconectada de tu bebé.

Si en algún momento tenés pensamientos de hacerte daño o de dañar a tu bebé, no esperes: hablalo hoy con alguien de confianza y acercate a una guardia o llamá a emergencias. Pedir ayuda es un acto de cuidado, hacia vos y hacia tu bebé.

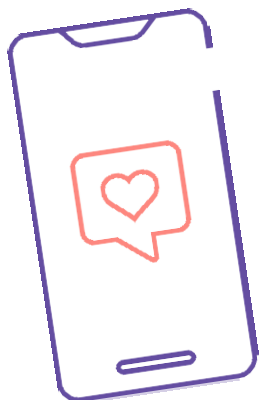
No estás sola



Soy **Tere Inés**, psicóloga perinatal. Junto a mi equipo de psicólogas perinatales acompañamos embarazo, puerperio, crianza y maternidad en todas sus formas.

En la tribu de **Nursimom** vas a encontrar un tip cada lunes y, cada quince días, un consultorio virtual grupal para traer tus preguntas. Y si querés un espacio propio, escribinos: estamos para acompañarte.

@psicologademamas



NURSIMOM

www.nursimom.com

