ALMA
MATERNIDAD ACOMPAÑADA

Con ALMA, no estás sola. ♡

GUÍA GRATUITA

Lo que *siento* también *importa* ♡

Tarjetas para reconocer tus emociones y escuchar tus necesidades durante la maternidad.

- Reconoce tus emociones
- Encuentra lo que necesitas
- Cuídate también a ti



Un pequeño espacio para ti, en medio de la maternidad. ♡

UNA INVITACIÓN PARA TI

No necesitas tener todas las palabras *para explicar cómo te sientes*

Un pequeño espacio para detenerte, poner en palabras lo que sientes y recordar que tú también mereces cuidado.

Hay días en los que sabes que algo te pasa, pero no encuentras la manera de explicarlo.

Quizás estás cansada, aunque hayas podido dormir un poco. Tal vez te sientes sensible, preocupada o irritable sin saber exactamente por qué. O puede que tengas ganas de llorar, hablar con alguien o simplemente disfrutar de unos minutos de tranquilidad.

También hay días de alegría, ternura, esperanza y satisfacción. Y puede que experimentes varias emociones en un mismo día.

La maternidad trae cambios en las rutinas, las relaciones, el cuerpo y la manera de organizar la vida. Aprender a reconocer cómo te sientes puede ayudarte a identificar qué necesitas y cuándo es importante pedir apoyo.

> **Por eso creamos estas tarjetas.**

No son un examen emocional ni una prueba psicológica. No sirven para diagnosticar cómo estás. Son una invitación a detenerte durante unos minutos y escucharte sin exigirte respuestas perfectas.

No tienes que utilizarlas todas. Puedes elegir una tarjeta al azar, seleccionar la que describa mejor tu día o volver a una misma tarjeta tantas veces como necesites.

No hay emociones correctas o incorrectas que debas demostrar para ser una buena mamá.

Lo importante es reconocer lo que estás viviendo y encontrar maneras de cuidarte.

CÓMO UTILIZAR LAS TARJETAS

Cinco minutos *para conectar contigo*

Busca un momento que te resulte cómodo. No necesitas silencio absoluto ni una rutina especial.

Puedes utilizar estas tarjetas:

- Al comenzar el día, para identificar cómo te sientes.
- Después de un momento difícil, para reconocer qué te afectó.
- Cuando necesites explicar a otra persona cómo estás.
- Al final del día, para identificar qué te ayudó y qué necesitas.
- En una conversación con alguien de confianza o con un profesional que te acompañe.

SIGUE ESTOS CUATRO PASOS

1. **Escoge una tarjeta.**
   Elige la que más se acerque a lo que estás viviendo o la que despierte tu curiosidad.
2. **Lee la pregunta sin juzgarte.**
   No necesitas responder lo que crees que deberías sentir. Piensa en lo que realmente está pasando contigo.
3. **Identifica una necesidad.**
   Quizás necesitas descanso, compañía, ayuda práctica, tranquilidad, información o tiempo para ti.
4. **Decide qué quieres hacer con esa información.**
   Puedes escribir una respuesta, hablar con alguien, pedir ayuda o simplemente darte permiso para reconocer cómo estás.

Si alguna pregunta te incomoda demasiado, puedes dejarla y escoger otra. No tienes que forzarte a profundizar en algo que todavía no deseas explorar.

Estas tarjetas son herramientas de reflexión personal. No sustituyen una evaluación psicológica ni la atención profesional cuando la necesitas.

TARJETAS PARA RECONOCER LO QUE SIENTO

TARJETA 1 *Hoy necesito escucharme*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Cómo me he sentido realmente durante las últimas horas?

A veces estamos tan pendientes de las necesidades de otras personas que respondemos automáticamente «estoy bien», incluso cuando no hemos tenido tiempo para preguntarnos cómo estamos.

Date un momento para reconocer tu experiencia, sin intentar cambiarla de inmediato.

COMPLETA LA FRASE:

Hoy me he sentido...

Algo que ha influido en cómo me siento es...

MI RECORDATORIO: *Lo que siento merece ser escuchado, incluso cuando todavía no sé cómo explicarlo.*

TARJETA 2 *Estoy agotada*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Qué me está quitando energía en este momento?

El cansancio puede estar relacionado con las demandas físicas, el descanso interrumpido, las preocupaciones o la cantidad de responsabilidades que intentas organizar.

No necesitas demostrar cuánto puedes soportar.

COMPLETA LA FRASE:

Lo que más me está agotando es...

Algo que podría simplificar, compartir o posponer es...

MI RECORDATORIO: *No necesito terminarlo todo para reconocer que necesito descansar.*

TARJETAS PARA RECONOCER LO QUE SIENTO

TARJETA 3 *Siento culpa*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Qué me estoy exigiendo que quizá sea demasiado difícil de sostener?**

Tal vez sientes culpa por necesitar tiempo para ti, por no disfrutar cada momento o por hacer las cosas de manera diferente a como las imaginaste.

Sentir culpa no significa automáticamente que hayas hecho algo malo.

Puedes examinar esa exigencia con curiosidad, en lugar de convertirla en una acusación contra ti misma.

COMPLETA LA FRASE:

Me estoy exigiendo...

Si una amiga estuviera viviendo lo mismo, le recordaría que...

MI RECORDATORIO: *Puedo aprender de mis decisiones sin tratarme con dureza.*

TARJETA 4 *Necesito un momento para mí*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Qué me gustaría hacer si pudiera disponer de un pequeño espacio personal?**

Quizás necesitas leer, conversar, escuchar música, salir a caminar cuando sea apropiado para tu recuperación o simplemente estar tranquila.

No tienes que justificar cada interés personal.

COMPLETA LA FRASE:

Algo que extraño hacer es...

Para encontrar un momento para ello necesitaría...

MI RECORDATORIO: *También soy una persona con intereses y necesidades propias.*

TARJETAS PARA COMPRENDER LO QUE NECESITO

TARJETA 5 *Necesito ayuda*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Qué estoy intentando resolver sola que podría compartir con alguien?**

A veces resulta difícil pedir ayuda porque no sabemos cómo hacerlo, nos preocupa molestar o creemos que deberíamos poder con todo.

No necesitas esperar a sentirte desbordada para expresar una necesidad.

COMPLETA LA FRASE:

Algo con lo que necesito ayuda es...

La persona a quien podría pedir apoyo es...

Una petición concreta que puedo hacer es...

MI RECORDATORIO: *Pedir apoyo es una manera de cuidar de mí y de mi familia.*

TARJETA 6 *Me siento sola*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Hay alguien con quien pueda hablar de cómo estoy viviendo esta etapa?**

Puedes estar acompañada físicamente y aun así sentir que nadie comprende lo que estás viviendo.

Quizás necesitas una conversación en la que puedas expresarte sin recibir inmediatamente consejos, comparaciones o críticas.

COMPLETA LA FRASE:

Me gustaría poder hablar de...

Me sentiría más acompañada si...

MI RECORDATORIO: *Puedo necesitar compañía incluso cuando hay personas a mi alrededor.*

Si no cuentas con una red cercana de apoyo, puedes explorar recursos comunitarios, servicios de salud u opciones de acompañamiento profesional.

TARJETAS PARA COMPRENDER LO QUE NECESITO

TARJETA 7 *Necesito que me escuchen*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Qué me gustaría que alguien comprendiera sobre mi experiencia?**

Tal vez no necesites una solución inmediata. Puede que simplemente quieras expresar tus dudas, tu cansancio o tus sentimientos sin tener que justificarlos.

COMPLETA LA FRASE:

Me gustaría que comprendieran que...

Cuando hablo de lo que siento, necesito que la otra persona...

UNA FRASE QUE PUEDO UTILIZAR:

«Hoy necesito contarte cómo me siento. No busco que resuelvas todo; me ayudaría que me escucharas con calma».

MI RECORDATORIO: *Puedo expresar mis necesidades de manera clara y respetuosa.*

TARJETA 8 *Estoy sobrepasada*

PREGUNTA PARA MÍ: **¿Qué está ocupando demasiado espacio en mi mente en este momento?**

Quizás tienes muchas tareas pendientes, preocupaciones que se repiten o la sensación de que no puedes detenerte.

No necesitas resolver todos los problemas al mismo tiempo.

COMPLETA LA FRASE:

Lo que más me preocupa ahora es...

Una cosa que necesita atención hoy es...

Algo que puede esperar es...

MI RECORDATORIO: *Puedo ir paso a paso. No todo tiene que resolverse hoy.*

Si el malestar es persistente, intenso o afecta tu capacidad para realizar las actividades cotidianas, busca orientación profesional.

TARJETAS PARA TRATARME CON MÁS COMPRENSIÓN

TARJETA 9 *Extraño a la mujer que era*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Qué parte de mi vida anterior extraño y qué me gustaría recuperar poco a poco?

Puedes amar a tu bebé y, al mismo tiempo, extrañar algunas actividades, relaciones, rutinas o aspectos de tu vida anterior.

Reconocer esa nostalgia no significa que no valores tu maternidad.

COMPLETA LA FRASE:

Algo que extraño es...

Algo que me gustaría recuperar o adaptar es...

MI RECORDATORIO: *Puedo amar mi vida actual y seguir reconociendo las partes de mí que deseo conservar.*

TARJETA 10 *Hoy no me siento como esperaba*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Qué esperaba sentir durante esta etapa y qué estoy sintiendo realmente?

A veces las expectativas que teníamos sobre la maternidad no coinciden con nuestra experiencia.

Quizás imaginaste una alegría constante, una conexión inmediata o una adaptación más sencilla.

No tienes que obligarte a sentir una emoción determinada para cumplir con esas expectativas.

COMPLETA LA FRASE:

Yo imaginaba que...

Ahora estoy viviendo...

Algo que me ayudaría en este momento es...

MI RECORDATORIO: *Puedo reconocer la realidad que estoy viviendo sin juzgarme por no sentir lo que esperaba.*

Si la tristeza, la ansiedad o la desconexión te causan sufrimiento, persisten o empeoran, merece la pena hablar con un profesional de salud.

TARJETAS PARA TRATARME CON MÁS COMPRENSIÓN

TARJETA 11 *También hay cosas que disfruto*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Qué pequeño momento me ha hecho sentir bien últimamente?

A veces, cuando estamos cansadas, nuestra atención se concentra en lo que falta, lo que preocupa o lo que no ha salido como esperábamos.

Reconocer un momento agradable no significa negar las dificultades. Puede ayudarnos a observar nuestra experiencia con mayor amplitud.

COMPLETA LA FRASE:

Un momento que disfruté fue...

Algo que agradezco de ese momento es...

Me gustaría repetir o conservar esta experiencia de la siguiente manera...

MI RECORDATORIO: *Puedo reconocer los momentos buenos sin exigirme sentirme bien todo el tiempo.*

TARJETA 12 *Quiero recordar quién soy*

PREGUNTA PARA MÍ: ¿Qué cualidad, interés o sueño quiero seguir cuidando en esta etapa?

La maternidad puede transformar tus prioridades y tus horarios, pero no tiene que borrar todos tus intereses.

Quizás quieras seguir aprendiendo, desarrollar un proyecto, cuidar una amistad o encontrar una actividad que te permita sentirte conectada contigo misma.

COMPLETA LA FRASE:

Algo que valoro de mí es...

Un interés que quiero conservar es...

Una pequeña acción que podría acercarme a él es...

MI RECORDATORIO: *Soy mamá, y también sigo siendo una persona con identidad, intereses y sueños propios.*

MI PAUSA EMOCIONAL

Un ejercicio para cuando *no sé por dónde empezar*

No necesitas resolver todas las emociones que aparecen. Puedes utilizar este pequeño ejercicio para identificar qué está sucediendo y qué podría ayudarte.

1

Paso 1. Me detengo

Si las circunstancias lo permiten, busca una posición cómoda y dedica un momento a prestar atención a tu respiración y a lo que estás sintiendo.

No necesitas respirar de una manera determinada ni forzarte a relajarte. Puedes simplemente hacer una pausa y observar cómo estás.

2

Paso 2. Pongo en palabras mi experiencia

Completa estas frases:

Ahora mismo noto que me siento...

Lo que puede estar influyendo en cómo me siento es...

Lo que más me preocupa es...

3

Paso 3. Identifico una necesidad

En este momento podría necesitar:

- ☐ Descanso.
- ☐ Ayuda práctica.
- ☐ Un momento personal.
- ☐ Consultar con un profesional.
- ☐ Compañía.
- ☐ Información confiable.
- ☐ Hablar con alguien.
- ☐ Otra necesidad: _____

MI PAUSA EMOCIONAL

4 Paso 4. Elijo una acción realista

Una acción pequeña que puedo realizar o solicitar es...

La persona o el recurso al que puedo acudir es...

5 Paso 5. Reconozco mis límites

¿Hay algo que no necesito resolver inmediatamente?

¿Hay algo que merece atención profesional?

MI RECORDATORIO: *No tengo que comprenderlo todo de una vez. Puedo comenzar identificando lo que necesito ahora.*

Este ejercicio es una herramienta de reflexión personal. No es una evaluación de salud mental ni sustituye la ayuda profesional.

APRENDO A EXPRESAR LO QUE NECESITO

Mis emociones también pueden convertirse *en conversaciones*

Reconocer una emoción es un paso. A veces, el siguiente consiste en comunicarla a alguien que pueda escucharte o ayudarte.

No tienes que encontrar palabras perfectas. Puedes comenzar con una frase sencilla y adaptarla a tu situación.

SI NECESITO DESCANSO

«Estoy muy cansada y necesito que organicemos un momento para que pueda descansar».

SI NECESITO COMPAÑÍA

«Últimamente me he sentido sola. Me gustaría que encontráramos un momento para hablar con tranquilidad».

SI NECESITO AYUDA PRÁCTICA

«Hay varias tareas que me están sobrepasando. ¿Podemos acordar cuáles podemos compartir y cuáles pueden esperar?».

SI NECESITO QUE ME ESCUCHEN

«Quiero contarte cómo me he sentido. Ahora mismo me ayudaría que me escucharas sin intentar resolverlo inmediatamente».

SI NECESITO TIEMPO PARA MÍ

«Hay una actividad personal que me gustaría retomar. Necesito que organicemos cómo puedo disponer de un pequeño espacio para hacerlo».

SI NECESITO ORIENTACIÓN PROFESIONAL

«No me he estado sintiendo bien y me gustaría consultar con un profesional. ¿Puedes ayudarme a organizarlo?».

MI MENSAJE PERSONAL

Hay algo que he querido expresar y todavía no he sabido cómo decirlo.

Lo que necesito comunicar es...

La persona con quien quisiera hablar es...

Podría comenzar la conversación diciendo...

Si no encuentras a una persona cercana con quien hablar de forma segura, puedes recurrir a profesionales de salud o servicios de acompañamiento disponibles en tu comunidad.

Pedir apoyo no es una obligación que debas cumplir de una manera específica. Es una posibilidad que puedes explorar según tus circunstancias.

CUANDO NECESITO MÁS APOYO

No todas las emociones necesitan *la misma respuesta*

Estas tarjetas pueden ayudarte a reconocer tus experiencias y organizar tus pensamientos. Sin embargo, no pueden determinar por sí solas si estás atravesando una condición de salud mental.

Durante el posparto pueden aparecer diferentes cambios emocionales. Algunas mujeres experimentan sensibilidad, llanto fácil o cambios de ánimo durante los primeros días después del parto. Estas experiencias suelen mejorar en los primeros días y, generalmente, dentro de una o dos semanas.

Es importante consultar con un profesional cuando la tristeza, la ansiedad, la desesperanza, la culpa o el malestar emocional son intensos, persisten, empeoran o interfieren con la vida cotidiana. La depresión y la ansiedad posparto son condiciones que pueden requerir atención y tratamiento. No tienes que esperar a sentirte al límite para pedir ayuda.

BUSCA ORIENTACIÓN PROFESIONAL SI…

- La tristeza o la ansiedad son persistentes.
- Sientes una culpa intensa o desesperanza.
- Pierdes el interés por actividades que antes disfrutabas.
- El malestar dificulta tu funcionamiento cotidiano.
- Te preocupa tu capacidad para cuidar de ti o de tu bebé.
- Sientes que necesitas más apoyo del que tienes disponible.

Puedes consultar con tu médico, un profesional de salud mental o el servicio de salud que acompaña tu recuperación.

! Si necesitas ayuda urgente

Si tienes pensamientos de hacerte daño o de hacerle daño a tu bebé, o presentas confusión intensa, alucinaciones o una pérdida importante del contacto con la realidad, **busca atención médica urgente**. Si existe riesgo inmediato, pide a una persona de confianza que te acompañe y acude a los servicios de emergencia de tu zona.

En Colombia puedes comunicarte con la **Línea 106** de orientación en salud mental para recibir escucha y orientación inicial, o consultar los servicios de salud locales. En una emergencia, no esperes una respuesta por una línea de orientación: busca atención urgente.

> **Pedir ayuda es una forma de cuidar de ti. No tienes que atravesar un sufrimiento importante en soledad.**

MIS TARJETAS PARA GUARDAR

Elige las frases *que necesitas recordar*

Puedes recortar estas frases, guardarlas en tu teléfono o copiarlas en un lugar donde puedas encontrarlas cuando lo necesites.

TARJETA A · PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

No necesito resolver todo hoy.

Puedo hacer una pausa, reconocer lo que siento y elegir un siguiente paso.

TARJETA B · PARA CUANDO APARECE LA CULPA

Necesitar descanso, apoyo o tiempo personal no significa que ame menos a mi bebé.

Mis necesidades también merecen atención.

TARJETA C · PARA CUANDO ME COMPARO

Mi experiencia no tiene que parecerse a la de otras madres.

Cada familia vive circunstancias diferentes.

TARJETA D · PARA CUANDO QUIERO PEDIR AYUDA

No tengo que esperar a estar desbordada para expresar lo que necesito.

Puedo comenzar con una petición concreta.

TARJETA E · PARA CUANDO ME OLVIDO DE MÍ

Soy mamá y también sigo siendo una persona con intereses, emociones, relaciones y sueños propios.

TARJETA F · PARA CUANDO NO SÉ CÓMO ME SIENTO

No necesito tener una explicación perfecta.

Puedo comenzar por decir: «No sé exactamente qué me pasa, pero necesito hablar de ello».

TARJETA G · PARA RECORDAR MI VALOR

No soy menos capaz por necesitar ayuda.

Puedo aprender y adaptarme sin exigirme ser perfecta.

TARJETA H · PARA CUANDO NECESITO APOYO PROFESIONAL

No tengo que esperar a sentirme peor para buscar orientación.

Mi bienestar merece atención.

UN MENSAJE DE ALMA PARA TI

Tus emociones también *merecen un lugar*

Quizás durante mucho tiempo has estado pendiente de las necesidades de tu bebé y de las responsabilidades de tu hogar.

Quizás has intentado responder con una sonrisa cuando estás cansada o has dejado tus propias preguntas para después.

Tal vez todavía estás descubriendo qué necesitas en esta etapa y cómo expresar lo que estás viviendo.

No tienes que conocer todas las respuestas.

No necesitas sentirte bien todos los días.

No tienes que convertir cada emoción en una tarea pendiente.

Puedes reconocer que estás cansada. Puedes disfrutar de un momento de alegría. Puedes extrañar algo de tu vida anterior. Puedes pedir compañía o darte cuenta de que necesitas orientación profesional.

Tus emociones son parte de tu experiencia, pero no tienes que resolverlas todas por tu cuenta.

Recuerda que estas tarjetas no están aquí para decirte cómo deberías sentirte. Están para ayudarte a encontrar palabras, reconocer necesidades y buscar apoyo cuando lo necesites.

Puedes volver a ellas en diferentes momentos. Quizás una frase que hoy no te dice mucho se convierta en algo significativo dentro de unas semanas.

Date permiso para cambiar, aprender y reconocer cómo estás viviendo tu maternidad.

> **No tienes que dejar de ser tú para cuidar de tu bebé. Tú también mereces cuidado, comprensión y acompañamiento.**

UN MENSAJE DE ALMA PARA TI

Sigue explorando *recursos para ti*

En ALMA — Maternidad Acompañada encontrarás recursos para diferentes momentos de la maternidad, con materiales sobre embarazo, posparto, rutinas y desarrollo del bebé, y bienestar materno.

También puedes conocer ALMA IA para Mamás, nuestra herramienta digital.

https://alma-motherhood-support.lovable.app

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iamamasmx.ia_para_mamas

ALMA · Maternidad Acompañada

Con ALMA, no estás sola.

Sobre este recurso

Este material tiene fines educativos y de reflexión personal. No constituye una evaluación psicológica, un diagnóstico ni un tratamiento. No reemplaza la atención médica o psicológica profesional.

Si el malestar emocional es persistente, empeora o afecta significativamente tu vida cotidiana, consulta con un profesional de salud. Ante una emergencia o riesgo inmediato, busca atención urgente.

ALMA · Maternidad Acompañada