ALMA
MATERNIDAD ACOMPAÑADA

Con ALMA, no estás sola. ♡

GUÍA GRATUITA

¿Dónde quedé yo *después de convertirme en mamá?* ♡

Una guía para reencontrarte contigo misma, reconocer lo que ha cambiado y recordar que tus sueños también importan.

- Reconoce tu identidad actual
- Encuentra momentos para ti
- Recupera tus intereses y tus sueños



Sigo siendo mamá, pero también sigo siendo yo. ♡

UNA CARTA PARA TI

Antes de ser mamá, *también eras tú*

Para la mujer que ama a su bebé y que también quiere seguir encontrándose a sí misma.

Quizás antes de tener a tu bebé disfrutabas de hacer planes, salir con tus amigas, dedicarte a tus proyectos, trabajar, estudiar, leer o simplemente pasar un rato sin tener que estar pendiente de nadie más.

Tenías tus propios horarios, tus intereses, tus preocupaciones y una manera particular de organizar tu vida.

Después llegó la maternidad.

De repente, tus días comenzaron a girar alrededor de nuevas necesidades. Tus horarios cambiaron. Tu descanso se transformó. Las decisiones más sencillas comenzaron a requerir planificación y, en ocasiones, hasta encontrar unos minutos para ti puede parecer complicado.

Tal vez te descubriste pensando constantemente en el bienestar de tu bebé, recordando lo que hace falta, anticipando lo que puede suceder y dejando tus propias necesidades para después.

Quizás hace tiempo no haces algo que disfrutabas. Tal vez te cuesta recordar cuándo fue la última vez que tuviste una conversación que no girara alrededor de la crianza.

Y puede que, en algún momento, te hayas preguntado en silencio:

> **«¿Dónde quedé yo después de convertirme en mamá?»**

Si alguna vez has sentido algo parecido, queremos que sepas que no tienes que juzgarte por ello.

Puedes amar profundamente a tu bebé y extrañar algunos aspectos de tu vida anterior.

Puedes disfrutar de la maternidad y necesitar momentos de independencia.

Puedes sentirte agradecida por tu familia y reconocer que hay partes de ti que también necesitan atención.

Estas experiencias no tienen por qué convertirse en una competencia entre la mujer que eras y la madre que estás siendo.

Quizás no necesitas volver exactamente a quien eras antes. Tal vez necesitas descubrir cómo seguir siendo tú dentro de esta nueva etapa.

Esta guía es una invitación a hacer una pausa, reconocer tus cambios y encontrar pequeñas maneras de reconectar contigo misma.

No tienes que cambiar toda tu vida de inmediato.

Puedes comenzar por recordar qué disfrutas, identificar qué necesitas y permitirte imaginar cómo quieres vivir los próximos meses y años.

> **La maternidad forma parte de tu historia, pero no es lo único que eres.**

Con cariño,

ALMA · Maternidad Acompañada

LA MUJER QUE ERA Y LA MUJER QUE SOY

No tienes que elegir entre tu identidad *y tu maternidad*

Convertirte en mamá puede transformar la forma en que te ves y te relacionas con el mundo.

Hay nuevas responsabilidades, prioridades y preocupaciones. Quizás algunas cosas que antes eran importantes ahora ocupan un lugar diferente. También pueden aparecer intereses, aprendizajes y capacidades que no sabías que tenías.

Algunos cambios pueden hacerte sentir satisfecha y otros pueden despertar nostalgia, incertidumbre o incluso una sensación de pérdida.

Es posible que extrañes tu espontaneidad, tu independencia, tu trabajo, tus amistades, tu cuerpo anterior o la tranquilidad de hacer algo sin planificarlo con anticipación.

También puedes sentir que estás descubriendo una nueva versión de ti.

> **Ninguna de estas experiencias requiere que elijas entre ser la mujer que eras y la madre que eres ahora.**

TU IDENTIDAD PUEDE TRANSFORMARSE SIN DESAPARECER

Antes de la maternidad, quizá eras una persona que disfrutaba de aprender cosas nuevas, hacer ejercicio, crear, trabajar, viajar o compartir tiempo con otras personas.

Hoy, las circunstancias pueden haber cambiado. Tal vez tengas menos tiempo o energía, o necesites adaptar muchas de esas actividades.

Pero que algo haya quedado temporalmente en segundo plano no significa que haya dejado de formar parte de ti.

Tus intereses pueden cambiar. Tus prioridades pueden reorganizarse. Tus sueños pueden tomar nuevas formas.

Y también puedes conservar partes de tu vida anterior porque siguen siendo importantes para ti.

No tienes que demostrar que eres una buena mamá renunciando a todo lo que te hace sentir viva.

LA MUJER QUE ERA Y LA MUJER QUE SOY

EJERCICIO: MI HISTORIA ANTES Y DESPUÉS

Dedica unos minutos a completar estas preguntas sin buscar respuestas perfectas.

Antes de convertirme en mamá, disfrutaba de...

Algo que me hacía sentir orgullosa de mí era...

Una cualidad que reconozco en mí es...

Desde que soy mamá, he descubierto que también soy capaz de...

Algo que extraño de mi vida anterior es...

Algo que disfruto de mi vida actual es...

PARA REFLEXIONAR

No necesitas escoger una única versión de ti.

Puedes conservar lo que todavía te representa, transformar lo que ya no encaja y descubrir intereses que antes no habías explorado.

La mujer que eres hoy merece ser conocida y escuchada, no comparada constantemente con la mujer que fuiste.

CUANDO TODO GIRA ALREDEDOR DEL BEBÉ

La carga mental *que nadie siempre alcanza a ver*

Hay tareas que se notan porque ocupan las manos y el tiempo: preparar alimentos, cambiar pañales, lavar ropa, organizar la casa o acompañar al bebé durante sus actividades cotidianas.

Pero existen otras responsabilidades que suceden principalmente en la mente.

Recordar cuándo hay una cita, pensar qué falta comprar, anticipar las necesidades del bebé, organizar las visitas, responder mensajes, coordinar horarios y asegurarse de que todo esté preparado.

A veces, aunque alguien más realice una tarea, sigues siendo tú quien recuerda que debe hacerse, explica cómo realizarla o comprueba si quedó resuelta.

> **Esa responsabilidad de pensar, anticipar y coordinar también consume energía.**

Cuando se acumula, puedes sentir que nunca terminas de trabajar, incluso durante los momentos en que estás sentada o descansando.

Señales de que necesitas reorganizar tus responsabilidades

Quizás te resulte familiar alguna de estas situaciones:

- Te cuesta dejar de pensar en todo lo que falta por hacer.
- Sientes que debes recordar cada detalle para que las cosas funcionen.
- Te molesta tener que pedir ayuda para tareas que otras personas también podrían identificar.
- Pospones necesidades personales porque siempre aparece algo relacionado con la familia.
- Te resulta difícil descansar cuando sabes que existen responsabilidades pendientes.
- Sientes que, si tú no organizas las cosas, nadie lo hará.

Reconocer estas señales no significa que debas resolverlo todo sola ni que tengas que gestionar mejor cada minuto de tu día.

Puede ser una invitación a revisar cómo están distribuidas las responsabilidades.

CUANDO TODO GIRA ALREDEDOR DEL BEBÉ

EJERCICIO: TODO LO QUE LLEVO EN MI CABEZA

Durante unos minutos, escribe las cosas que estás intentando recordar, organizar o anticipar.
No las ordenes todavía. Simplemente sácalas de tu cabeza y ponlas en papel.

Responsabilidades relacionadas con mi bebé:

Responsabilidades de casa y familia:

Pendientes personales que he dejado para después:

Preocupaciones que ocupan mi atención:

Ahora revisa lo que escribiste.

¿Cuáles de estas tareas son realmente urgentes?

¿Qué podría esperar?

¿Qué responsabilidad puedo compartir con alguien?

¿Qué tarea podría simplificar o dejar de hacer por ahora?

UNA IDEA PARA LLEVAR CONTIGO

No todo lo que está pendiente tiene que resolverse hoy.

No todas las tareas tienen que hacerse de la misma manera que antes.

Y no todas las responsabilidades tienen que permanecer en tus manos simplemente porque te has acostumbrado a asumirlas.

Reorganizar el cuidado también puede ser una forma de cuidarte.

EL PERMISO DE HACER ALGO POR TI

No necesitas sentir culpa cada vez que eliges *un espacio personal*

Tal vez deseas leer un libro, estudiar algo, volver a hacer ejercicio cuando tu recuperación lo permita, conversar con una amiga o dedicar un rato a un proyecto propio.

Pero cuando aparece una oportunidad, puede que sientas culpa.

Quizás piensas que deberías estar aprovechando ese tiempo para adelantar tareas, descansar para atender mejor al bebé o hacer algo que beneficie directamente a la familia.

Entonces dejas la actividad para después.

Y ese después puede seguir aplazándose.

Es importante reconocer que las necesidades de tu bebé son reales y que sus cuidados requieren tiempo, atención y organización. Pero tus necesidades también existen.

> **Dedicar un espacio a ti no significa querer menos a tu bebé.**

Significa reconocer que eres una persona con intereses, emociones, cuerpo, relaciones y proyectos propios.

Tres ideas que puedes empezar a cuestionar

«Una buena mamá siempre pone a todos primero».	Cuidar de tu bebé es una responsabilidad importante, pero eso no significa que tus necesidades deban desaparecer de manera permanente.
«Si tengo tiempo libre, debería aprovecharlo para adelantar tareas».	Hay momentos en los que necesitarás hacer pendientes y otros en los que descansar o realizar una actividad que disfrutas será más importante.
«Si tengo que pedir tiempo para mí, estoy siendo egoísta».	Compartir las responsabilidades y pedir apoyo puede ser una manera de organizar el cuidado de forma más equilibrada.

Cambia la pregunta

EN LUGAR DE PREGUNTARTE:

«¿Puedo permitirme hacer algo para mí?».

PUEDES PREGUNTARTE:

«¿Cómo puedo organizar mis responsabilidades para incluir también algo que necesito?».

La respuesta dependerá de tus circunstancias. Quizás requiera un acuerdo con tu pareja, la ayuda de una persona de confianza o una actividad mucho más pequeña de lo que imaginabas.

No necesitas empezar con una tarde completa. Un primer paso puede ser dedicar diez minutos a escribir, escuchar música, conversar o simplemente estar tranquila, si las condiciones lo permiten.

EL PERMISO DE HACER ALGO POR TI

MI PEQUEÑO PERMISO PERSONAL

Una actividad que extraño y me gustaría retomar es:

¿Qué me hace pensar que no puedo hacerlo?

¿Esa dificultad es absoluta o podría existir una manera de adaptarla?

¿Qué apoyo necesitaría para intentarlo?

Una frase que quiero recordar cuando aparezca la culpa es:

RECUERDA

No se trata de eliminar toda responsabilidad ni de anteponer siempre tus deseos a los de tu bebé.

Se trata de dejar de considerar tus propias necesidades como algo que solo merece atención cuando todo lo demás está resuelto.

VOLVER A DESCUBRIR LO QUE DISFRUTO

¿Qué cosas me hacen sentir *yo misma?*

Cuando llevas tiempo concentrada en atender responsabilidades, puede resultar difícil responder a esta pregunta.

Quizás recuerdas algunas actividades que disfrutabas, pero no sabes cómo retomarlas.

O tal vez descubres que tus intereses han cambiado y que necesitas conocer mejor a la persona en la que te estás convirtiendo.

No tienes que recuperar todas tus aficiones ni volver a hacer exactamente lo que hacías antes de ser mamá.

> **Puedes comenzar explorando qué te gustaría experimentar ahora.**

UNA LISTA DE PEQUEÑAS POSIBILIDADES

Marca las actividades que te gustaría recuperar, adaptar o probar.

- [ ] Leer por placer.
- [ ] Conversar con una amiga.
- [ ] Caminar o mover mi cuerpo cuando sea apropiado para mi recuperación.
- [ ] Retomar un proyecto profesional o creativo.
- [ ] Disfrutar de un momento tranquilo sin realizar una tarea.
- [ ] Pasar tiempo con personas que me hacen sentir escuchada.
- [ ] Escuchar música que me gusta.
- [ ] Escribir en un diario.
- [ ] Aprender algo nuevo.
- [ ] Dedicar tiempo a mi apariencia si eso me hace sentir bien.
- [ ] Compartir una actividad con mi pareja.
- [ ] Explorar una nueva afición.
- [ ] Otra: _____

No necesitas marcar muchas opciones. Elige una o dos que realmente te interesen.

VOLVER A DESCUBRIR LO QUE DISFRUTO

EJERCICIO: MI MAPA DE IDENTIDAD

Completa estas frases:

Una actividad que me hace sentir conectada conmigo misma es...

Una cualidad personal que quiero seguir desarrollando es...

Un interés que me gustaría explorar es...

Una relación importante que quiero cuidar es...

Algo que quiero hacer por mí durante los próximos meses es...

La primera acción pequeña que podría acercarme a ello es...

SI TODAVÍA NO SABES QUÉ TE GUSTA

Está bien.

No necesitas tener una lista de aficiones, metas o proyectos para demostrar que tienes identidad propia.

Puedes comenzar prestando atención a las cosas que te generan curiosidad, las conversaciones que disfrutas, los momentos en los que te sientes tranquila o las actividades que te gustaría probar algún día.

Reencontrarte contigo puede comenzar con una pregunta sencilla:

«¿Qué me gustaría hacer si no tuviera que demostrar nada ni cumplir ninguna expectativa?».

No necesitas responderla hoy.

MI CUERPO TAMBIÉN ES PARTE DE MI HISTORIA

Aprender a habitar los cambios *sin exigirme volver atrás*

Después del embarazo y el nacimiento, quizás tu relación con tu cuerpo sea diferente.

Puedes notar cambios en tu apariencia, tu energía, tu piel, tu abdomen o tus sensaciones físicas. Tal vez tu ropa se siente distinta o descubres que necesitas más tiempo para recuperarte y adaptarte.

Puede que estés cómoda con algunos cambios y que otros te resulten difíciles de aceptar.

No todas las mujeres viven esta experiencia de la misma manera.

Quizás encuentres alegría al reconocer lo que tu cuerpo ha vivido. Tal vez sientas nostalgia por su apariencia anterior. También es posible que tus emociones cambien de un día a otro.

No tienes que obligarte a amar cada aspecto de tu cuerpo en todo momento.

> **Puedes comenzar tratándolo con respeto, incluso cuando todavía estés aprendiendo a sentirte cómoda en él.**

Cambia la forma de relacionarte con tu cuerpo

En lugar de centrarte exclusivamente en cómo se ve, pregúntate también:

> *¿Qué necesita mi cuerpo para recuperarse?*
> *¿Qué señales físicas merecen atención?*
> *¿Qué actividades me ayudan a sentirme cómoda y con energía?*
> *¿Estoy comparándome con imágenes o expectativas que no reflejan mi realidad?*
> *¿Me estoy exigiendo volver a un estado anterior en un plazo determinado?*

MI REFLEXIÓN PERSONAL

Un cambio de mi cuerpo que todavía estoy aprendiendo a aceptar es:

Algo que agradezco de mi cuerpo, más allá de su apariencia, es:

Una necesidad física a la que quiero prestar más atención es:

Una manera respetuosa de cuidarme esta semana será:

UNA NOTA IMPORTANTE

No tienes que hacer ejercicio, cambiar tu alimentación ni modificar tu apariencia para demostrar que estás recuperándote correctamente.

Si estás en el posparto, sigue las recomendaciones de tu equipo de salud respecto a la recuperación, la actividad física y otros cuidados. Si experimentas dolor persistente, molestias importantes o preocupaciones sobre tu salud, busca orientación profesional.

El objetivo no es volver a ser exactamente la persona que eras antes, sino aprender a cuidarte en las circunstancias que estás viviendo hoy.

MIS SUEÑOS TAMBIÉN TIENEN UN LUGAR

La maternidad no cancela *tus proyectos*

Quizás antes de tener a tu bebé habías imaginado estudiar algo nuevo, emprender, crecer profesionalmente, cambiar de trabajo, desarrollar una habilidad o dedicarte a una actividad que te apasiona.

Tal vez esos planes siguen siendo importantes para ti, pero ahora parecen más difíciles de organizar.

Puede que tus prioridades hayan cambiado. También puede que algunas metas necesiten esperar, adaptarse o construirse de una manera diferente.

No tienes que resolver todo tu futuro durante el posparto.

Tampoco necesitas renunciar automáticamente a aquello que sigue teniendo sentido para ti.

> **Es posible que tus sueños necesiten otra velocidad, nuevos apoyos o una planificación más flexible.**

DEL SUEÑO A UNA POSIBILIDAD CONCRETA

Piensa en algo que te gustaría hacer durante el próximo año.

No necesita ser una meta enorme. Puede ser aprender una habilidad, dedicarte a un proyecto personal, retomar tus estudios o investigar una posibilidad profesional.

Un sueño o proyecto que sigue siendo importante para mí es:

¿Por qué me importa?

¿Qué necesitaría para explorarlo?

¿Qué obstáculo estoy anticipando?

¿Qué apoyo o información podría ayudarme?

¿Cuál es el primer paso pequeño que puedo dar?

UN PLAN FLEXIBLE

En lugar de establecer una meta que dependa de tener mucho tiempo disponible, identifica una acción que puedas adaptar a tus circunstancias.

Podría ser investigar un curso, guardar información sobre una oportunidad, escribir una idea o conversar con alguien que pueda orientarte.

No tienes que convertir tu sueño en una obligación adicional.

Puedes explorar posibilidades y ajustar tus planes conforme cambien tus necesidades y las de tu familia.

UNA FRASE PARA RECORDAR

Mis proyectos también forman parte de mi historia. Puedo darles espacio poco a poco, de una manera que tenga en cuenta mi realidad actual.

APRENDER A RECIBIR APOYO

No tengo que hacerlo todo *para demostrar que soy capaz*

En ocasiones, parte de la dificultad para reconectar contigo misma no está en descubrir qué necesitas, sino en encontrar las condiciones para atenderlo.

Quizás quieres leer, estudiar, descansar o realizar una actividad personal, pero no hay nadie que comparta las responsabilidades.

Tal vez sí hay personas dispuestas a ayudar, pero te cuesta pedirles algo concreto o confiar en que pueden hacerlo de otra manera.

También puede ocurrir que no dispongas de una red cercana de apoyo.

> **Cada situación requiere soluciones diferentes, pero es importante reconocer que cuidar de ti no debería depender únicamente de tener una fuerza de voluntad extraordinaria.**

Convierte una necesidad en una petición concreta

EN LUGAR DE DECIR: *«Necesito más tiempo para mí».*

PUEDES INTENTAR: *«Me gustaría tener media hora para dedicarme a esta actividad. ¿Podemos organizar juntos quién se encargará de las tareas durante ese momento?».*

EN LUGAR DE PENSAR: *«Nadie me ayuda».*

Puedes identificar una responsabilidad concreta y hablar de ella con la persona con la que compartes el cuidado.
POR EJEMPLO: *«Estoy llevando la planificación de muchas tareas. Necesito que compartamos también la organización y el seguimiento, no solo la ejecución».*

APRENDER A RECIBIR APOYO

MI MAPA DE APOYO

Una persona con quien puedo hablar sobre cómo me siento:

Una responsabilidad que podría compartir con alguien:

Un espacio o actividad para el que necesito organizar apoyo:

Una petición concreta que quiero expresar:

SI NO CUENTO CON AYUDA CERCANA

Reconocerlo también es importante.

Puedes explorar recursos comunitarios, servicios de salud, grupos de apoyo confiables o alternativas que sean seguras y realistas para tu situación.

No todas las recomendaciones funcionan para todas las familias. Una propuesta útil debe considerar el tiempo, el dinero, la salud, la seguridad y las personas realmente disponibles.

No necesitas resolver esta dificultad por tu cuenta para demostrar que eres capaz.

Pedir apoyo también puede ser una manera de construir condiciones para cuidarte.

UN PLAN PARA REENCONTRARME

Pequeños pasos, *sin exigirme una transformación inmediata*

Ahora que has explorado tu identidad, tus necesidades y tus intereses, te invitamos a elegir algunas acciones pequeñas para los próximos días.

No se trata de convertir el autocuidado en otra lista de tareas. Se trata de recuperar un poco de espacio para ti de una manera que sea posible en tu vida actual.

Mi plan de siete días

1 Día 1 — Escucharme

Completar la frase:
«Últimamente, lo que más necesito es...».

2 Día 2 — Recordarme

Escribir tres cosas que disfruto o que me gustaría volver a explorar.

1.
2.
3.

3 Día 3 — Simplificar

Identificar una tarea que pueda esperar, reducirse o compartirse.

4 Día 4 — Conectar

Hablar con una persona con quien pueda ser honesta sobre cómo me siento.

¿Con quién?

5 Día 5 — Pedir apoyo

Expresar una necesidad concreta, si cuento con una persona a quien pueda recurrir.

6 Día 6 — Explorar

Dedicar un pequeño momento a una actividad personal, adaptada a mis posibilidades.

7 Día 7 — Reconocer

Preguntarme qué he descubierto sobre mí durante esta semana.

UN PLAN PARA REENCONTRARME

MI COMPROMISO PERSONAL

Una cosa que quiero dejar de exigirme es:

Una necesidad que quiero reconocer con más frecuencia es:

Un proyecto o interés al que me gustaría volver a dar espacio es:

Una forma de tratarme con mayor comprensión será:

Si no puedes completar todas las actividades, no has fracasado. El plan es una invitación flexible, no una obligación.

Puedes escoger una sola pregunta y volver a las demás cuando lo necesites.

CUÁNDO NECESITO MÁS ACOMPAÑAMIENTO

Mi bienestar *merece atención*

Los cambios de la maternidad pueden generar emociones diversas, y cada mujer vive esta etapa de una manera particular.

Sin embargo, si notas que la tristeza, la ansiedad, la desesperanza, la culpa o el agotamiento emocional persisten, empeoran o dificultan tu vida cotidiana, es importante buscar orientación profesional.

No necesitas esperar a tener todas las respuestas ni a sentirte completamente desbordada.

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

ENTRE LAS SEÑALES QUE CONVIENE COMENTAR CON UN PROFESIONAL ESTÁN:

- Sentir tristeza o ansiedad persistentes.
- Experimentar culpa intensa o una sensación constante de incapacidad.
- Perder el interés por actividades que antes disfrutabas.
- Tener dificultades emocionales que interfieren con tus relaciones o actividades cotidianas.
- Sentirte sin esperanza o con un sufrimiento que no mejora.
- Tener dificultades para realizar tus actividades habituales a causa del malestar.

Estas señales no permiten establecer un diagnóstico por sí solas. Son motivos para buscar orientación y recibir una evaluación adecuada.

! Si aparecen pensamientos de hacerte daño o hacerle daño a tu bebé, confusión intensa, alucinaciones o una pérdida importante del contacto con la realidad, **busca atención médica urgente**. Si existe riesgo inmediato, solicita ayuda a una persona de confianza y acude a los servicios de emergencia de tu zona.

> **Cuidarte también significa reconocer cuándo necesitas más apoyo del que puede ofrecerte una guía.**

UN MENSAJE DE ALMA PARA TI

No dejaste de ser tú. *Estás descubriendo cómo seguir siendo tú.*

Quizás durante mucho tiempo has estado pendiente de lo que necesita tu bebé, de las tareas de tu casa y de las responsabilidades de tu familia.

Tal vez te acostumbraste a dejar tus propias preguntas para después.

O puede que hayas intentado recuperar la mujer que eras antes, sin reconocer cuánto ha cambiado tu vida y cuánto necesitas adaptarte a esa transformación.

No tienes que decidir ahora quién vas a ser durante el resto de tu vida.

No tienes que recuperar todos tus intereses ni volver inmediatamente a tus rutinas.

No tienes que demostrar que la maternidad no ha cambiado nada en ti.

Puedes reconocer tus cambios, conservar lo que sigue siendo importante y explorar nuevas posibilidades.

Puedes amar a tu bebé y seguir teniendo sueños propios.

Puedes necesitar apoyo y seguir siendo capaz.

Puedes dedicarte a tu familia y reservar un lugar para tus relaciones, tus intereses y tu bienestar.

Quizás el reencuentro contigo misma no comience con una gran decisión. Tal vez empiece el día que te preguntas cómo estás, te permites expresar una necesidad o retomas algo pequeño que te hace sentir bien.

No necesitas volver exactamente a la mujer que eras.

Puedes conocer a la mujer que eres hoy.

> **Tu maternidad forma parte de tu historia, pero tú también eres protagonista de ella.**

ANTES DE CERRAR ESTA GUÍA

Completa estas tres frases para ti:

Hoy quiero recordar que...

Una parte de mí que quiero seguir cuidando es...

Una pequeña acción con la que quiero comenzar es...

Guarda tus respuestas. Puedes volver a ellas después de algunas semanas y descubrir qué ha cambiado, qué permanece y qué deseas seguir explorando.

SIGUE EXPLORANDO RECURSOS PARA TI

ALMA · *Maternidad Acompañada*

Creamos ALMA para acompañar diferentes momentos de la maternidad, teniendo en cuenta tanto las necesidades del bebé como el bienestar de la mujer que lo cuida.

En nuestro espacio encontrarás recursos para el embarazo, el posparto, las rutinas y el desarrollo del bebé, además de herramientas para el bienestar materno.

También puedes conocer ALMA IA para Mamás, nuestra herramienta digital, y explorar los recursos disponibles para esta etapa.

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

Descubre ALMA IA para Mamás en Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iamamasmx.ia_para_mamas



ALMA · Maternidad Acompañada

Con ALMA, no estás sola.

Sobre esta guía

Esta guía tiene fines educativos y de reflexión personal. No constituye una evaluación psicológica, un diagnóstico ni un tratamiento, y no sustituye la atención médica o psicológica profesional.

Las experiencias del posparto son diferentes. Si el malestar emocional persiste, empeora o afecta significativamente tu vida cotidiana, consulta con un profesional de salud.

ALMA · Maternidad Acompañada
Tu bienestar también importa.