GUÍA GRATUITA

# ¿Y si no siento lo que *esperaba?*

Una guía para comprender
tus emociones durante el posparto,
soltar expectativas y transitar
la maternidad sin juzgarte.




ALMA
MATERNIDAD ACOMPAÑADA

*Con ALMA, no estás sola.*

ANTES DE EMPEZAR

# Querida mamá: *este espacio también es para ti*

*Un espacio para ti, para lo que sientes y para la mujer que estás descubriendo en esta nueva etapa.*

Quizás imaginaste que, cuando tu bebé naciera, sentirías una felicidad inmensa que lo llenaría todo.

Tal vez pensaste que mirarías a tu bebé y sabrías inmediatamente qué hacer. Que el amor aparecería con una fuerza imposible de explicar. Que, a pesar del cansancio, te sentirías preparada para cada momento.

**Pero la realidad puede ser diferente.**

Quizás estás feliz, pero también agotada. Quizás sientes ternura y, al mismo tiempo, extrañas tu vida anterior. Quizás te sorprende descubrir que necesitas tiempo para adaptarte. O tal vez te preguntas por qué no estás sintiendo exactamente lo que imaginabas.

Si algo de esto te resulta familiar, queremos que recuerdes algo:

> **No tienes que vivir la maternidad de una forma determinada para ser una buena mamá.**

Tus emociones merecen ser escuchadas, no comparadas con las experiencias de otras mujeres. No tienes que fingir que todo está bien para demostrar que amas a tu bebé.

Esta guía no pretende decirte qué deberías sentir. Queremos acompañarte a explorar lo que estás viviendo, comprender tus necesidades y reconocer cuándo puede ser importante pedir ayuda.

Tómate tu tiempo. Puedes leerla poco a poco y volver a ella cuando lo necesites.

Con cariño,
**ALMA · Maternidad Acompañada**



CUANDO LA REALIDAD ES DIFERENTE DE LO QUE IMAGINASTE

# La maternidad que imaginaste *y la que estás viviendo*

Antes de tener a tu bebé, probablemente construiste una imagen de cómo sería la maternidad.

Quizás imaginaste los primeros abrazos, las miradas, los momentos de ternura y la sensación de tener finalmente a tu bebé contigo.

Pero también hay momentos de cansancio, dudas, cambios físicos, noches interrumpidas, nuevas responsabilidades y emociones que pueden resultar difíciles de explicar.

A veces, la distancia entre lo que esperabas y lo que estás viviendo puede hacerte sentir confundida.

Puedes amar a tu bebé y necesitar descansar. Puedes sentir felicidad y extrañar tu antigua rutina. Puedes agradecer tener a tu pequeño y, aun así, sentirte sobrepasada.

> **Dos emociones diferentes pueden coexistir sin que una anule a la otra.**

### ALGUNAS EXPERIENCIAS QUE QUIZÁ RECONOZCAS

- Pensar que deberías estar más feliz de lo que estás.
- Sentirte culpable cuando necesitas tiempo para ti.
- Compararte con madres que parecen tener todo bajo control.
- Extrañar actividades, relaciones o espacios que antes formaban parte de tu vida.
- Sentir que todos preguntan por el bebé, pero pocas personas preguntan cómo estás tú.
- Necesitar ayuda y no saber cómo pedirla.
- Experimentar dudas sobre tu capacidad para afrontar esta nueva etapa.

Reconocerte en alguna de estas experiencias no significa que estés fallando. Son motivos para detenerte, escuchar tus necesidades y buscar apoyo cuando lo necesites.

La maternidad implica cambios en tus rutinas, tu cuerpo, tus relaciones y tu identidad. No tienes que comprenderlo todo de inmediato.

### UN RECORDATORIO PARA TI

*Puedo amar a mi bebé y, al mismo tiempo, necesitar apoyo. Puedo agradecer lo que tengo y reconocer que hay días difíciles. No necesito sentirme bien todo el tiempo para merecer cuidado.*

¿Y SI NO SENTÍ ESE AMOR INMEDIATO?

# Los vínculos no tienen que vivirse *de una sola manera*

A veces se habla del amor maternal como si fuera un sentimiento instantáneo, intenso y constante desde el primer segundo.

**Sin embargo, las experiencias pueden ser diferentes.**

Quizás sentiste una conexión inmediata con tu bebé. Quizás tuviste que recuperarte físicamente del parto antes de sentirte preparada para conectar emocionalmente. Tal vez experimentaste preocupación, desconcierto o una sensación de extrañeza durante los primeros días.

El cansancio, la recuperación del nacimiento, las circunstancias del parto y la adaptación a una nueva rutina pueden influir en cómo experimentas esta etapa.

> **No necesitas obligarte a sentir una emoción determinada ni medir tu amor por la intensidad de un momento.**

El vínculo puede construirse a través de experiencias cotidianas: conocer las señales de tu bebé, responder a sus necesidades, mirarlo, hablarle, sostenerlo cuando puedes hacerlo cómodamente y compartir pequeños momentos de contacto.

No tiene que parecerse al de otras madres ni seguir un calendario emocional.

## ¿Qué puedes hacer si sientes distancia o desconexión?

Primero, evita convertir esa experiencia en una acusación contra ti misma.

En lugar de preguntarte «¿Qué está mal conmigo?», puedes comenzar por explorar:

- ¿Estoy descansando lo suficiente dentro de mis posibilidades?
- ¿Me siento acompañada o estoy intentando hacerlo todo sola?
- ¿Cómo han sido mi recuperación física y mis emociones?
- ¿Hay algo que me preocupa y no he podido expresar?
- ¿Necesito hablar con alguien que pueda escucharme sin juzgarme?

No necesitas resolverlo todo a solas. Si la sensación de desconexión te angustia, persiste o interfiere con tu vida cotidiana, consulta con un profesional de salud.

**Pedir apoyo no te convierte en una mala madre. Es una manera de cuidar de ti y de tu bebé.**

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

# Lo que imaginé, lo que estoy viviendo *y lo que necesito*

Este ejercicio no es un examen ni una evaluación psicológica. Es una oportunidad para escuchar tus emociones con más honestidad y menos juicio.

Busca unos minutos de tranquilidad. Si hoy no tienes tiempo, puedes responder una sola pregunta y continuar después.

### 1 Antes de ser mamá, imaginaba que...

Escribe las imágenes, expectativas o ideas que tenías sobre la maternidad.

### 2 Ahora que estoy viviendo esta etapa, me siento...

No necesitas elegir una sola emoción. Puedes sentir alegría, cansancio, ternura, incertidumbre, tristeza, tranquilidad o varias emociones a la vez.

### 3 Lo que más me ha sorprendido es...

### 4 Algo que me está costando y que quisiera poder expresar es...

### 5 En este momento necesito...

Marca o escribe lo que más se acerque a tu experiencia.

- ☐ Descansar y recuperar energía.
- ☐ Recibir ayuda práctica en casa.
- ☐ Sentirme acompañada sin recibir tantos consejos.
- ☐ Hablar con alguien que me escuche.
- ☐ Tener un momento para mí.
- ☐ Consultar con un profesional.
- ☐ Otra cosa: _____

### 6 Una forma de cuidarme hoy será...

No necesitas plantearte grandes objetivos. Piensa en una acción pequeña y realista que puedas realizar con el apoyo disponible.

**Para cerrar el ejercicio, recuerda:** escribir lo que sientes no te obliga a solucionarlo todo en este momento. A veces, nombrar una emoción es el primer paso para comprender qué necesitas.

LA CULPA Y LAS EXPECTATIVAS

# No tienes que ser *una mamá perfecta*

Quizás te has escuchado pensando:

- *«Debería poder con todo».*
- *«Otras mamás lo hacen mejor».*
- *«No debería cansarme tanto».*
- *«Si necesito ayuda, significa que no soy capaz».*
- *«Tengo que aprovechar cada momento porque esta etapa pasa rápido».*

Estas ideas pueden convertirse en exigencias difíciles de sostener, especialmente cuando estás recuperándote físicamente y adaptándote a una nueva vida.

**Pero cuidar de un bebé no significa dejar de ser una persona con límites, necesidades y emociones propias.**

## Cambia la forma de hablarte

No se trata de obligarte a pensar en positivo. Se trata de hablarte con la misma consideración que ofrecerías a alguien que quieres.

| | |
|---|---|
| EN LUGAR DE: *«No puedo con esto».* | PUEDES DECIRTE: *«Esta etapa está siendo exigente y necesito identificar qué apoyo me ayudaría».* |
| EN LUGAR DE: *«Debería sentirme feliz todo el tiempo».* | PUEDES RECORDAR: *«Mis emociones pueden cambiar. No necesito esconderlas para ser una buena mamá».* |
| EN LUGAR DE: *«Tengo que hacerlo todo yo».* | PUEDES DECIR: *«Cuidar de mi bebé no significa que deba ocuparme de cada cosa sin ayuda».* |
| EN LUGAR DE: *«No debería necesitar tiempo para mí».* | PUEDES RECORDAR: *«Mis necesidades también forman parte de nuestra vida familiar».* |

### MI FRASE DE PERMISO

Completa estas frases:

**Hoy me doy permiso para...**

**No necesito demostrar que soy una buena mamá haciendo...**

**Me gustaría tratarme con más comprensión cuando...**

**Una idea para llevar contigo:** no tienes que ganarte el derecho a descansar, recibir ayuda o expresar lo que sientes.

CUANDO NECESITAS QUE ALGUIEN TE ESCUCHE

# No siempre necesitas consejos. *A veces necesitas compañía.*

Después del nacimiento, las personas pueden concentrarse en el bebé, en sus rutinas y en las cosas que hay que organizar.

Quizás te preguntan cómo duerme, cómo se alimenta o cuánto ha crecido. Pero puede que pocas personas te pregunten qué tal estás llevando tú todos estos cambios.

Si necesitas hablar, no tienes que esperar a sentirte desbordada para hacerlo.

Puedes comenzar con alguien de confianza y expresar lo que te pasa con palabras sencillas.

## Frases que puedes utilizar

> *«No necesito que me des una solución ahora. Necesito que me escuches».*

> *«Hay días en los que me cuesta adaptarme y quiero poder hablar de ello sin sentirme juzgada».*

> *«Estoy agotada y necesito que me ayudes con algunas tareas».*

> *«Quiero pasar tiempo con mi bebé, pero también necesito recuperar energía».*

> *«No me estoy sintiendo como esperaba y quisiera hablar con alguien que pueda orientarme».*

> *«Necesito ayuda para pedir una cita y explicar cómo me he estado sintiendo».*

## Mi mapa de apoyo

Piensa en las personas y los profesionales a los que puedes recurrir.

**Una persona que puede escucharme:**

**Alguien que podría ayudarme con una tarea concreta:**

**Un profesional o servicio de salud al que puedo acudir:**

**Una forma de pedir ayuda hoy:**

Si no cuentas con una red de apoyo cercana, no significa que debas afrontar todo sola. Puedes conversar con tu equipo de salud, consultar los servicios disponibles en tu comunidad o buscar orientación profesional.

**Recibir apoyo no es un privilegio que debas justificar. Es una necesidad legítima.**

CUÁNDO ES IMPORTANTE BUSCAR APOYO PROFESIONAL

# Escuchar tus emociones también significa *reconocer cuándo necesitas ayuda*

Durante los primeros días después del parto, algunas mujeres experimentan llanto fácil, cambios de ánimo, preocupación o irritabilidad. Estas experiencias, a veces llamadas *tristeza posparto* o *baby blues*, suelen mejorar en los primeros días y, generalmente, dentro de una o dos semanas.

**Pero no todo malestar emocional debe atribuirse al cansancio o a la adaptación.**

La depresión y la ansiedad posparto pueden aparecer durante los meses posteriores al nacimiento y afectar el bienestar cotidiano. Pueden manifestarse mediante tristeza persistente, ansiedad intensa, desesperanza, culpa excesiva, pérdida de interés, dificultades para descansar incluso cuando hay oportunidad o sensación de no poder afrontar las actividades diarias.

No es necesario experimentar todos estos síntomas para pedir ayuda. Tampoco puedes determinar por ti misma, únicamente con una lista, si estás atravesando una condición de salud mental.

## Busca orientación profesional si...

- Te sientes triste, ansiosa, desesperanzada o irritable de manera persistente.
- El malestar empeora o no mejora con el paso de los días.
- Sientes una culpa intensa o te consideras incapaz de hacer frente a la vida cotidiana.
- Te cuesta disfrutar de las actividades o conectar emocionalmente con tu entorno.
- La preocupación o el sufrimiento están interfiriendo con tu cuidado personal o el de tu bebé.

Contacta con tu médico, profesional de salud mental o servicio de salud materna. No necesitas esperar a tu siguiente control programado para hablar de lo que sientes. La depresión posparto tiene tratamiento y recibir atención puede ayudarte a recuperarte.

### ! Señales de alarma que requieren atención inmediata

Si aparecen pensamientos de hacerte daño o hacerle daño a tu bebé, alucinaciones, creencias extrañas que te generan temor, confusión intensa o una pérdida importante del contacto con la realidad, **busca atención médica inmediata**.

Si crees que existe un riesgo inmediato, no te quedes sola: solicita ayuda a una persona de confianza, acude a urgencias o comunícate con los servicios de emergencia de tu zona.

**106**
COLOMBIA

En Colombia, la **Línea 106 de orientación en salud mental** ofrece escucha y apoyo inicial; el Ministerio de Salud informa que es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas. En una emergencia, no reemplaza la atención presencial urgente.

**Pedir ayuda no es exagerar. Es cuidar de ti.**

UN PEQUEÑO PLAN PARA MÍ

# No tengo que resolver *toda mi vida hoy*

Ahora que has dedicado un momento a reconocer lo que estás viviendo, te invitamos a elegir una pequeña acción para los próximos días.

No se trata de establecer una rutina perfecta ni de añadir más tareas a tu lista. Se trata de identificar algo que pueda ayudarte a sentirte un poco más acompañada.

MI PLAN DE CUIDADO

**Una necesidad que quiero tomar en serio:**

**Una tarea que puedo simplificar, posponer o compartir:**

**Una persona con quien quiero hablar:**

**Una pregunta que quiero llevar a mi próxima consulta:**

**Una actividad pequeña que disfruto y me gustaría recuperar cuando sea posible:**

## Tres recordatorios para los días difíciles

1. No tengo que sentirme de una manera determinada para demostrar mi amor.
2. Puedo pedir ayuda antes de llegar al límite.
3. Mi bienestar merece atención, incluso cuando todas las tareas parecen estar relacionadas con el bebé.

*Si hoy solo puedes reconocer cómo te sientes, eso también cuenta.*

No necesitas convertir este ejercicio en otra obligación.

UN MENSAJE DE ALMA PARA TI

# No tienes que convertirte en otra persona *para ser mamá*

*Quizás estás descubriendo una fuerza que no conocías.*

*Quizás estás aprendiendo a reconocer tus límites.*

*Quizás hay días en los que te sientes cercana a tu bebé y otros en los que el cansancio hace que todo parezca más difícil.*

*Quizás extrañas cosas de tu vida anterior y, al mismo tiempo, amas profundamente esta nueva etapa.*

Todo eso merece un espacio donde puedas expresarte sin tener que justificar cada emoción.

No tienes que ser una mamá perfecta. No necesitas tener todas las respuestas. Tampoco tienes que atravesar en silencio aquello que te duele.

Puedes aprender, cambiar de opinión, pedir ayuda y construir tu propia manera de vivir la maternidad.

**Tu historia es única. Tu bienestar importa. Y cuidar de ti también forma parte de una maternidad acompañada.**

ALMA
Con ALMA, no estás sola

*Con ALMA, no estás sola.*

## Sigue explorando recursos para ti

En ALMA — Maternidad Acompañada encontrarás un espacio dedicado a los diferentes momentos de la maternidad, con recursos para el embarazo, el posparto, el desarrollo de tu bebé y tu bienestar.

Conoce también **ALMA IA para Mamás**, nuestra herramienta digital, y explora los recursos disponibles para acompañarte en esta etapa.

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

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

**Sobre esta guía**

Esta guía 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.

Las experiencias emocionales después del parto son diversas. Si el malestar es persistente, empeora o afecta tu vida cotidiana, consulta con un profesional de salud. Si existe riesgo inmediato para ti o tu bebé, busca atención urgente.

**ALMA · Maternidad Acompañada** · *Con ALMA, no estás sola.*