ALMA

Con ALMA, no estás sola

GUÍA GRATUITA

# Mi embarazo, mis emociones

Una guía para reconocer
lo que sientes, comprenderte
y darte permiso de vivir
esta etapa a tu manera.



Con ALMA,
no estás sola.

BIENVENIDA

# Este espacio es para ti

♡

*Querida mamá:*

El embarazo puede traer ilusión, curiosidad, expectativas y momentos de mucha alegría. También puede despertar dudas, temores, sensibilidad o emociones que quizá no esperabas.

Puede que hayas imaginado cómo te sentirías y que la realidad sea diferente. Tal vez estés disfrutando cada cambio; tal vez todavía estés intentando comprender todo lo que está pasando.

> **Todas estas experiencias merecen ser escuchadas, sin juicios ni comparaciones.**

No existe una única manera de vivir el embarazo. No necesitas sentirte feliz todo el tiempo ni tener todas las respuestas.

Esta pequeña guía fue creada para invitarte a hacer una pausa, reconocer tus emociones y recordar algo importante: mientras te preparas para recibir a tu bebé, tú también mereces cuidado y acompañamiento.

No tienes que resolverlo todo hoy. Puedes comenzar escuchándote.

> **Una pequeña intención para este momento:**
>
> *Hoy me doy permiso de reconocer lo que siento, sin exigirme sentir algo diferente.*

Con cariño,
**ALMA — Maternidad acompañada**

COMPRENDER MIS EMOCIONES

# ¿Por qué puedo sentir tantas cosas diferentes?

El embarazo es una etapa de cambios físicos, personales, familiares y sociales. También puede traer nuevas responsabilidades, expectativas y preguntas sobre el futuro.

Es posible experimentar emociones distintas, incluso durante el mismo día.

Puedes sentir ilusión por conocer a tu bebé y, al mismo tiempo, preocupación por el parto. Puedes agradecer esta etapa y necesitar momentos de descanso. También puedes sentir incertidumbre si la experiencia no está siendo como la imaginabas.

> **Sentir emociones diferentes no significa que estés haciendo algo mal.**

Tus emociones pueden estar relacionadas con tus experiencias previas, tus circunstancias actuales, tus relaciones, tu salud, el apoyo que recibes y las expectativas que tienes sobre la maternidad.

No necesitas juzgarte por sentirlas. Puedes comenzar preguntándote qué estás viviendo y qué necesitas en este momento.

## Recuerda estas tres cosas

1

**No tienes que sentirte feliz todo el tiempo.**

La maternidad no exige una emoción permanente.

2

**No tienes que compararte.**

Cada embarazo tiene circunstancias y experiencias particulares.

3

**No tienes que poder con todo sola.**

Pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

UNA PREGUNTA PARA TI

*¿Qué emoción ha estado más presente en los últimos días?*

No necesitas encontrar una respuesta perfecta. Basta con reconocer lo que está pasando dentro de ti.

APRENDER A ESCUCHARME

# Mis emociones tienen algo que contarme

Reconocer una emoción no siempre es sencillo. A veces decimos «estoy bien» porque no sabemos cómo explicar lo que sentimos, porque no queremos preocupar a alguien o porque estamos acostumbradas a dejar nuestras necesidades para después.

*Hoy puedes regalarte unos minutos para escucharte.*

## Ejercicio: mi pausa emocional

Busca un lugar tranquilo, si te es posible. No necesitas una posición especial ni realizar el ejercicio de una manera perfecta.

1. **Haz una pausa.**

   Detente un momento y observa cómo te encuentras. Respira con naturalidad, sin forzar la respiración.

2. **Ponle nombre a lo que sientes.**

   Puedes elegir una palabra o escribir la tuya.

   Alegría · Tranquilidad · Ilusión · Miedo · Preocupación · Tristeza · Incertidumbre · Cansancio · Confusión · Otra emoción.

3. **Reconoce qué puede estar influyendo.**

   Pregúntate qué ha ocurrido últimamente, qué pensamientos has tenido o qué situación te ha hecho sentir así. No tienes que encontrar una explicación inmediata.

4. **Identifica qué necesitas.**

   Tal vez necesites descansar, hablar con alguien de confianza, resolver una duda con tu profesional de salud, poner un límite o simplemente darte tiempo.

5. **Elige un pequeño paso.**

   Piensa en una acción realista que puedas hacer hoy para atender esa necesidad.

> *Escucharte no significa que debas solucionar todas tus emociones. A veces, reconocerlas es un primer paso importante.*

MI DIARIO EMOCIONAL

# Hoy quiero escucharme



Este espacio es tuyo. Puedes escribir, completar las frases o simplemente detenerte a pensar en tus respuestas.

**Hoy me siento...**

**Creo que esta emoción puede estar relacionada con...**

**Algo que me preocupa o que necesito comprender mejor es...**

**En este momento, necesito...**

**Una persona con quien podría hablar o pedir apoyo es...**

**Un pequeño gesto de cuidado que puedo regalarme hoy es...**

## Mi recordatorio personal

Completa esta frase con tus propias palabras:

*Hoy quiero recordarme que...*

No necesitas escribir mucho ni hacerlo todos los días. Puedes volver a esta página cuando quieras detenerte y revisar cómo te sientes.

# Cuándo buscar apoyo también es cuidarme

*No tienes que esperar a sentirte desbordada*

Durante el embarazo pueden aparecer preocupaciones y cambios emocionales. Sin embargo, cuando la tristeza, la ansiedad, el miedo o la sensación de estar sobrepasada son intensos, persisten o empiezan a interferir con tu vida cotidiana, es importante buscar orientación profesional.

**Presta atención si notas, por ejemplo:**

- Tristeza, desesperanza o preocupación intensa que no mejora.
- Dificultad persistente para dormir, descansar o realizar tus actividades habituales debido a cómo te sientes.
- Pérdida de interés por cosas que antes disfrutabas.
- Sensación de que no puedes afrontar lo que estás viviendo.
- Pensamientos o emociones que te generan un sufrimiento importante.

No necesitas presentar todas estas señales para pedir ayuda. Tampoco necesitas identificar por tu cuenta si tienes un problema de salud mental.

### ¿A quién puedes acudir?

- A tu profesional de control prenatal, para hablar con honestidad sobre cómo te sientes.
- A un psicólogo o profesional de salud mental con experiencia en embarazo y etapa perinatal.
- A una persona de confianza que pueda escucharte y ayudarte a encontrar atención.

> ! Si tienes pensamientos de hacerte daño, de no querer vivir o sientes que no puedes mantenerte a salvo, **busca ayuda de emergencia de inmediato y procura no quedarte sola**. Si existe peligro inmediato, acude a urgencias o contacta los servicios de emergencia de tu localidad.

**Pedir ayuda no te hace menos capaz ni menos mamá. Tu bienestar merece atención.**

*Esta guía es educativa y no sustituye una valoración médica o psicológica.*

## Un mensaje para ti

*Querida mamá, recuerda esto...*

> **No tienes que vivir tu embarazo como lo viven otras mujeres.**
>
> **No tienes que ocultar tus preocupaciones para demostrar que estás feliz.**
>
> **No tienes que tener todas las respuestas antes de que llegue tu bebé.**

Puedes aprender, cambiar de opinión, pedir ayuda y descubrir tus propias maneras de transitar esta etapa.

Habrá días en los que te sientas llena de ilusión y otros en los que necesites detenerte. En ambos, sigues mereciendo respeto, cuidado y acompañamiento.

**Tú también eres parte de esta historia.**

Ojalá esta pequeña guía te haya regalado un momento para escucharte, reconocer lo que necesitas y recordar que tu bienestar importa.

### Un último compromiso conmigo

*Durante los próximos días, quiero regalarme este pequeño gesto de cuidado:*

_____

_____

**Gracias por permitirnos acompañarte.**

Con cariño,

**ALMA Maternidad acompañada**

*Con ALMA, no estás sola.*

FUENTES DE ORIENTACIÓN

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). *WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services* (2022). https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142
2. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). *Anxiety and Pregnancy*. https://www.acog.org/womens-health/faqs/anxiety-and-pregnancy
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). *Cuidar la salud mental durante el embarazo*. https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/cuidar-la-salud-mental-durante-el-embarazo

*Material psicoeducativo de ALMA. Elaborado para acompañar la reflexión y promover el cuidado del bienestar emocional durante el embarazo. No constituye diagnóstico ni tratamiento psicológico o médico.*