GUÍA GRATUITA

Mi bebé, mis *decisiones*

Cómo poner límites *sin sentir culpa*

Una guía práctica para cuidar tu tranquilidad, expresar tus necesidades y construir una maternidad con decisiones propias, respeto y acompañamiento.



ALMA
Con ALMA, no estás sola

ANTES DE EMPEZAR

Puedes agradecer la ayuda *sin tener que aceptar todas las opiniones*

Desde que nace un bebé, muchas cosas cambian. No solo cambian tus rutinas: también pueden cambiar las relaciones con tu pareja, tu familia, tus amistades y las personas que desean acompañarte.

Y, a veces, junto con las felicitaciones y las muestras de cariño, llegan las opiniones.

«Déjalo llorar, así aprende».

«En mis tiempos lo hacíamos de otra manera».

«Yo sé cómo se cuida un bebé».

«Dámelo, que tú no sabes».

Quizás algunas personas hablan desde su experiencia y sus buenas intenciones. Otras pueden expresar sus opiniones de una manera que te hace sentir cuestionada, insegura o poco escuchada.

Y ahí aparece una pregunta difícil:

> **¿Cómo puedo poner límites sin parecer desagradecida, conflictiva o exagerada?**

Esta guía es una invitación a encontrar respuestas.

Poner límites no significa alejar a todo el mundo, rechazar la ayuda o considerar que siempre tienes la razón. Significa comunicar lo que necesitas, expresar tus decisiones y establecer acuerdos que permitan cuidar de tu bebé, de ti y de las relaciones que son importantes para tu familia.

- Puedes escuchar otras opiniones sin tener que seguirlas todas.
- Puedes agradecer una ayuda y, al mismo tiempo, explicar cómo necesitas recibirla.
- Puedes querer mucho a tu familia y decidir que ciertos asuntos corresponden exclusivamente a ti y a las personas responsables de la crianza de tu bebé.

> **El cariño no exige que renuncies a tu voz.**

Esta guía te ayudará a identificar los límites que necesitas, expresarlos con respeto y responder a algunas situaciones frecuentes de la maternidad.

No tienes que resolverlo todo hoy. Comienza por reconocer qué te incomoda y qué necesitas para sentirte más tranquila.

¿POR QUÉ ME CUESTA TANTO DECIR QUE NO?

Cuando poner límites *despierta culpa*

Quizás sabes que una situación te incomoda, pero aun así terminas aceptándola para evitar una discusión.

Dices que sí a una visita cuando necesitas descansar. Permites que alguien tome a tu bebé cuando no te sientes cómoda. Escuchas consejos que no has pedido porque no quieres parecer grosera.

Después puedes terminar agotada, molesta contigo misma o pensando en lo que hubieras querido responder.

Esto puede ocurrir por diferentes motivos.

1. No quieres decepcionar a quienes quieres

Tal vez te preocupa que tu familia interprete un límite como una falta de cariño.

Puedes recordar que el vínculo con las personas que amas no depende de que aceptes todas sus peticiones.

2. Sientes que debes agradecer cualquier ayuda

Recibir apoyo puede ser muy valioso, especialmente durante el posparto. Pero agradecer una ayuda no significa que debas aceptar cualquier condición o forma de actuar.

Puedes reconocer la intención de una persona y explicar cómo necesitas que te ayude.

3. Temes que te consideren una mala madre

A veces, las opiniones insistentes pueden hacerte dudar de tus propias decisiones.

Escuchar información confiable, consultar a profesionales cuando sea necesario y tomar decisiones informadas es diferente de intentar complacer a todo el mundo.

4. Te cuesta tolerar el desacuerdo

Es natural querer mantener la armonía familiar. Sin embargo, expresar un límite puede generar cierta incomodidad, especialmente cuando las personas están acostumbradas a que siempre aceptes.

No necesitas eliminar toda incomodidad para comunicar una necesidad de forma respetuosa.

5. No sabes cómo decirlo

Quizás tienes claro lo que te molesta, pero no encuentras las palabras.

Por eso, en las próximas páginas encontrarás frases concretas que puedes adaptar a tu situación.

UN RECORDATORIO IMPORTANTE

Sentir culpa después de poner un límite no significa automáticamente que hayas hecho algo malo.

Puedes detenerte, revisar cómo expresaste tu decisión y corregir la forma si fue necesario, sin renunciar a la necesidad que querías comunicar.

Tu objetivo no es conseguir que todo el mundo esté de acuerdo contigo. Es aprender a comunicarte con claridad y respeto.

LOS LÍMITES QUE PUEDES NECESITAR

¿Qué situaciones te gustaría *manejar de otra manera?*

No todas las familias necesitan los mismos acuerdos. Identificar el tipo de situación que te incomoda puede ayudarte a encontrar un límite concreto.

1. Las visitas después del nacimiento

Quizás necesitas descansar, adaptarte a la llegada del bebé o tener privacidad durante la alimentación.

Puedes acordar de antemano cuándo recibir visitas, cuánto tiempo pueden quedarse y qué necesitas para sentirte cómoda.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Nos alegra que quieras conocer al bebé. Estos días estamos adaptándonos y descansando. Te avisaremos cuándo nos viene bien recibir visitas».

2. Los consejos que no has pedido

Es posible que diferentes personas tengan opiniones sobre cómo alimentar, dormir, consolar o cuidar al bebé.

Puedes escuchar una sugerencia sin convertir cada conversación en un debate.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Gracias por compartir tu experiencia. Estamos revisando las recomendaciones y tomando nuestras decisiones con orientación confiable».

3. La manera de cargar o cuidar al bebé

Es importante que las personas que cuidan al bebé respeten las medidas de seguridad y las instrucciones apropiadas para su edad y situación.

Si alguien hace algo que te preocupa, puedes intervenir con claridad.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Prefiero que lo hagamos de esta manera porque es lo que hemos acordado para su cuidado».

Si existe un riesgo inmediato para el bebé, puedes actuar de inmediato y explicar la situación después.

4. Las decisiones sobre alimentación y descanso

La alimentación, el descanso y otros aspectos del cuidado pueden generar muchas opiniones familiares.

Puedes escuchar información y consultar con los profesionales de salud pertinentes sin sentir que debes seguir todas las recomendaciones informales.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Entiendo que tengas tu experiencia. Nosotros vamos a seguir las recomendaciones que hemos recibido para nuestro bebé».

LOS LÍMITES QUE PUEDES NECESITAR

5. Las fotografías y la privacidad

Quizás no deseas que se publiquen imágenes del bebé en redes sociales o que se compartan fotografías en grupos sin tu autorización.

Puedes expresar esa preferencia antes de que ocurra.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Nos encanta que quieras compartir su alegría, pero preferimos que las fotos del bebé no se publiquen ni se reenvíen sin preguntarnos».

6. Tu espacio personal

Puedes necesitar dormir, ducharte, comer tranquilamente o pasar un momento sin recibir visitas ni consejos.

FRASE QUE PUEDES UTILIZAR:

«Gracias por venir. Ahora necesito descansar. Podemos conversar otro día».

MI REFLEXIÓN PERSONAL

De estas situaciones, la que más me cuesta manejar es:

La que me gustaría cambiar primero es:

Lo que necesito que los demás comprendan es:

APRENDE A PONER EL LÍMITE EN TRES PASOS

No necesitas dar un discurso *para expresar una decisión*

Un límite puede ser breve, respetuoso y claro.

Te proponemos una estructura sencilla que puedes adaptar a diferentes situaciones.

PASO 1

Reconoce la situación sin discutir la intención

No necesitas acusar a la otra persona ni demostrar que quiso hacerte daño.

Por ejemplo:

«Sé que quieres ayudarnos y que tienes experiencia cuidando bebés».

PASO 2

Expresa lo que necesitas

Habla de tu decisión de manera directa y evita convertirla en una pregunta si no estás pidiendo una opinión.

Por ejemplo:

«Necesito que me preguntes antes de llevártelo a otra habitación».

PASO 3

Explica el acuerdo o la acción que seguirás

Si es necesario, indica qué harás para mantener el límite.

Por ejemplo:

«Por eso, cuando quiera que lo cuides, te lo pediré y te explicaré lo que necesitamos».

La fórmula ALMA para comunicar tus límites

A

Aclara qué sucede.

Describe la situación sin atacar a la otra persona.

L

Localiza tu necesidad.

Pregúntate qué necesitas proteger: descanso, privacidad, seguridad, tranquilidad o respeto.

M

Manifiesta tu decisión.

Expresa lo que necesitas con palabras sencillas.

A

Acuerda cómo continuar.

Cuando sea posible, propone una alternativa concreta que permita mantener el vínculo sin renunciar a tu límite.

Esta fórmula es un recurso práctico de reflexión para esta guía, no una técnica clínica validada.

EJEMPLO COMPLETO

Situación: un familiar llega sin avisar y espera quedarse toda la tarde.

«Nos encanta verte y sabemos que quieres compartir con el bebé. En este momento necesitamos organizar las visitas y descansar. La próxima vez, por favor, avísanos antes de venir para que podamos acordar un horario».

La frase reconoce el vínculo, expresa una necesidad y propone un acuerdo concreto.

No tienes que utilizar exactamente estas palabras. Adáptalas a tu relación, tu contexto y la situación que necesitas resolver.

FRASES PARA SITUACIONES INCÓMODAS

Guarda estas respuestas *para cuando necesites encontrarlas*

A veces, lo más difícil de poner un límite es encontrar las palabras en el momento.

Aquí tienes algunas frases que puedes utilizar o modificar según tu forma de comunicarte.

CUANDO ALGUIEN TE DA CONSEJOS CONSTANTEMENTE

«Gracias por querer orientarme. Si necesito una sugerencia, te la pediré».

CUANDO COMPARAN TU CRIANZA CON LA DE OTRAS PERSONAS

«Cada familia vive circunstancias diferentes. Estamos buscando lo que mejor se adapte a nuestro bebé».

CUANDO ALGUIEN INSISTE DESPUÉS DE ESCUCHAR TU DECISIÓN

«Entiendo que lo veas diferente. Nuestra decisión sigue siendo la misma».

CUANDO NECESITAS DESCANSAR Y NO QUIERES RECIBIR VISITAS

«Hoy necesitamos tranquilidad y descanso. Nos ponemos de acuerdo para vernos otro día».

CUANDO ALGUIEN TOMA AL BEBÉ SIN PREGUNTARTE

«Por favor, pregúntame antes de cogerlo. Prefiero que acordemos cómo hacerlo».

CUANDO UN FAMILIAR CRITICA CÓMO CUIDAS A TU BEBÉ

«Sé que podemos tener opiniones diferentes. Me gustaría que habláramos de esto con respeto».

CUANDO NO QUIERES EXPLICAR TODOS TUS MOTIVOS

«Es una decisión que hemos tomado como familia y preferimos mantenerla así».

CUANDO NECESITAS AYUDA, PERO DE UNA FORMA CONCRETA

«Gracias por ofrecerte. Lo que más nos ayudaría hoy es que nos trajeras algo de comer o nos ayudaras con esta tarea».

CUANDO TU DECISIÓN TIENE QUE VER CON UNA RECOMENDACIÓN DE SALUD

«Gracias por tu preocupación. Para esta decisión vamos a seguir la orientación de nuestro profesional de salud».

CUANDO NECESITAS TERMINAR UNA CONVERSACIÓN

«Creo que ya hemos hablado suficiente de este tema. Prefiero que cambiemos de conversación».

UN DETALLE IMPORTANTE

No tienes que utilizar un tono duro para demostrar que hablas en serio.

Tampoco tienes que repetir explicaciones interminables para conseguir que otra persona esté de acuerdo.

Puedes ser amable y mantener una decisión firme al mismo tiempo.

CUANDO LA OTRA PERSONA SE MOLESTA

¿Qué hago si no acepta *mi límite?*

A veces, una persona comprende lo que dices y lo respeta. Otras veces, puede sentirse decepcionada, discutir o insistir.

Esto puede ser difícil, especialmente cuando se trata de alguien a quien quieres.

> **Pero recuerda: expresar una necesidad con respeto no garantiza que la otra persona esté de acuerdo.**

Si insiste, repite la idea principal

No necesitas responder a cada argumento.

Puedes decir:

«Entiendo lo que me dices. Aun así, necesitamos hacerlo de esta manera».

Si intenta hacerte sentir culpable

Puedes escuchar sus emociones sin abandonar automáticamente tu decisión.

«Entiendo que te haga sentir mal. No queremos alejarte, pero necesitamos que respetes este acuerdo».

Si convierte la conversación en una discusión

Puedes detenerla y retomarla cuando ambos estén más tranquilos.

«No quiero que terminemos discutiendo. Dejemos esta conversación por ahora y la retomamos cuando estemos más tranquilos».

Si el límite se incumple repetidamente

Puedes acordar una acción concreta.

Por ejemplo, si alguien publica fotos del bebé después de que le has pedido que no lo haga, puedes restringir temporalmente el envío de fotografías o limitar el acceso a imágenes compartidas.

Si una persona ignora acuerdos importantes sobre la seguridad del bebé, puede ser necesario que no quede a cargo de su cuidado hasta que esos acuerdos puedan respetarse.

Los límites no son una herramienta para castigar. Sirven para definir qué necesitas y qué acciones tomarás para cuidar de tu familia.

RECUERDA

No tienes que ganar una discusión para sostener una decisión.

Puedes escuchar, revisar información y cambiar de opinión cuando encuentres buenos motivos para hacerlo. Eso no significa que debas renunciar a todas tus decisiones para evitar el desacuerdo.

! Si la situación incluye amenazas, intimidación, control o violencia, **prioriza tu seguridad y busca apoyo adecuado**. No todas las situaciones pueden resolverse simplemente hablando con más calma.

ACUERDOS CON TU PAREJA Y TU FAMILIA

No tienes que ser la única persona *que pone orden*

A veces, una madre termina siendo quien responde los mensajes, organiza las visitas y explica las decisiones de crianza.

Si compartes la crianza con una pareja u otra persona responsable del bebé, puede ayudar que conversen sobre los acuerdos antes de que aparezca un conflicto.

Cinco preguntas para conversar

1. **¿Qué necesitamos durante las primeras semanas?**
   Hablen sobre descanso, visitas, comidas, tareas de casa y privacidad.

2. **¿Qué decisiones queremos conversar en privado antes de comunicarlas a la familia?**
   Pueden incluir las visitas, las fotografías, las rutinas y otros aspectos de la crianza.

3. **¿Cómo responderemos cuando alguien no respete un acuerdo?**
   Definan una respuesta coherente y respetuosa para no dejar toda la responsabilidad sobre una sola persona.

4. **¿Qué ayuda necesitamos realmente?**
   En lugar de aceptar ofertas generales, identifiquen tareas específicas que otras personas puedan realizar.

5. **¿Cómo nos apoyaremos si alguno se siente cuestionado?**
   Acuerden escucharse, evitar las descalificaciones y revisar las decisiones importantes con información confiable.

NUESTRO ACUERDO FAMILIAR

Un límite que queremos comunicar juntos:

Quién hablará de este tema con la familia:

Qué ayuda nos vendría bien recibir:

Qué haremos si el acuerdo no se respeta:

Los acuerdos pueden revisarse cuando cambian las necesidades del bebé o de la familia.

EJERCICIO PRÁCTICO

Mi primer *límite consciente*

No necesitas cambiar todas tus relaciones de un día para otro.

Elige una situación concreta que te incomode y utiliza este ejercicio para organizar tus ideas.

1 ¿Qué está pasando?

Describe la situación sin juzgar a la otra persona.

2 ¿Qué siento cuando sucede?

Puedes identificar varias emociones.

- ☐ Incomodidad.
- ☐ Culpa.
- ☐ Enojo.
- ☐ Tristeza.
- ☐ Ansiedad.
- ☐ Confusión.
- ☐ Otra: _____

3 ¿Qué necesito proteger o cuidar?

- ☐ Mi descanso.
- ☐ Mi privacidad.
- ☐ Las decisiones sobre la crianza.
- ☐ La seguridad de mi bebé.
- ☐ Mi tranquilidad emocional.
- ☐ La organización de nuestra familia.
- ☐ Otra necesidad: _____

4 ¿Qué límite quiero expresar?

Escríbelo en una frase breve.

5 ¿Cómo puedo comunicarlo con respeto?

Puedes comenzar con:

«Entiendo que...» *«Necesito que...»* *«A partir de ahora, prefiero que...»*

«Podemos hacerlo de esta manera...»

Mi frase será:

6 ¿Qué haré si no se respeta?

Piensa en una acción concreta, razonable y relacionada con la situación.

7 ¿Cómo me cuidaré después de la conversación?

No tienes que hacerlo perfecto. Tu objetivo es practicar una forma de comunicarte más clara y coherente con tus necesidades.

UN MENSAJE DE ALMA PARA TI

Puedes amar profundamente *y seguir teniendo voz propia*

Ser mamá puede abrir una etapa llena de cariño, descubrimientos y nuevas experiencias.

Pero también puede traer opiniones, expectativas y momentos en los que necesitas recordar que tienes derecho a expresar lo que piensas.

No tienes que aceptar todas las sugerencias para demostrar agradecimiento.

No tienes que renunciar a tu privacidad para demostrar cariño.

No tienes que soportar una situación que te incomoda simplemente porque quien la provoca es alguien de tu familia.

Puedes escuchar a las personas que quieres, aprender de sus experiencias y, al mismo tiempo, construir tus propias decisiones.

Poner límites no significa que siempre tengas la razón. Significa que puedes expresar tus necesidades, conversar sobre los desacuerdos y establecer acuerdos respetuosos.

Habrá conversaciones que saldrán bien y otras que requerirán tiempo. Puedes revisar tus palabras, reconocer tus errores y mantener las decisiones que consideres importantes.

La maternidad no tiene que convertirse en una lucha constante entre lo que otros esperan de ti y lo que necesitas.

Mereces vivirla con información, respeto y acompañamiento.

Tu bebé necesita cuidado. Tú también necesitas respeto, apoyo y espacio para aprender.

Sigue explorando recursos para ti

En ALMA — Maternidad Acompañada encontrarás recursos para diferentes etapas de la maternidad, desde el embarazo hasta el posparto y el desarrollo de tu bebé.

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

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
Con ALMA, no estás sola

ALMA · Maternidad Acompañada

Con ALMA, no estás sola.

Sobre esta guía

Este material tiene fines educativos y de reflexión personal. No sustituye la atención psicológica, médica ni el asesoramiento legal cuando sean necesarios.

Cada familia tiene circunstancias diferentes. Si una situación incluye amenazas, violencia o riesgos para ti o tu bebé, busca apoyo profesional y prioriza la seguridad.

© ALMA · Maternidad Acompañada