

Primeros auxilios emocionales para el posparto

Lo que necesitas saber para cuidar tu salud mental
mientras cuidas a tu bebé



PSICÓLOGA

Laurencia Zavala Banda

Psicoterapeuta Perinatal

Manual de primeros auxilios emocionales en el posparto



Si estás leyendo esto, probablemente es porque acabas de tener un bebé, estás atravesando el posparto... o estás por llegar a él muy pronto. Tal vez llegaste aquí buscando respuestas, tranquilidad, sentirte menos sola o simplemente entender qué te está pasando.

Quiero empezar dándote las gracias por leerme. Y también quiero reconocerte algo importante: el simple hecho de estar aquí, buscando comprenderte mejor y aprender sobre lo que estás viviendo, habla de tu compromiso, de tu sensibilidad y de tu amor. No todas las personas se detienen a mirarse por dentro. Se necesita humildad, valentía y mucha conciencia para decir: quiero entender lo que me pasa. Y eso ya dice muchísimo de ti como mujer y como mamá.

Este deseo de conocerte más no solo te fortalece a ti; también es un regalo profundo para tu bebé.

Con la llegada de un bebé es normal que toda tu identidad de un giro de 360 grados. El posparto es una etapa de reorganización profunda: emocional, corporal, relacional y psicológica. Y se habla mucho de lo que necesita tu bebé, del carrito, de la maleta del hospital y de todos sus cuidados... Pero poco se habla de lo que tú vas a experimentar, ni de tus síntomas físicos, ni de los emocionales. Y te voy a decir algo, a veces, aunque nos digan esto cuando estamos embarazadas, en realidad no lo vamos a entender hasta que ya nace nuestro bebé.

Escribí este material pensando en acompañarte en estos momentos como se que a muchas madres les hubiera gustado sentirse acompañadas... y como a mi misma me habría servido leer algo así cuando tuve a mi primer bebé en el extranjero, muy lejos de una red de apoyo y con una pareja muy trabajadora.

Espero que puedas encontrar aquí las palabras que definan tal vez lo que vives en silencio. Que esto te pueda servir para entender que lo que sientes tiene sentido. Aquí no vas a encontrar exigencias ni fórmulas perfectas. Vas a encontrar comprensión, información y herramientas para proteger tu salud mental mientras cuidas a tu bebé.

Y quiero adelantarte algo que quizá hoy te cuesta creer: sé que esto que estás viviendo puede ser muy intenso, pero pasará querida, te prometo que pasará.

La verdad del posparto

Como podrás constatar, el posparto no es fácil. No importa si es tu primer bebé o si ya habías iniciado este camino antes. El nacimiento de un bebé siempre implica una crisis entendida como transformación profunda. Y te digo algo que he encontrado en mi práctica profesional: me he dado cuenta de que las madres que realmente se entregan a vivir esta crisis obtienen mucho crecimiento personal que después las va a ayudar a vivir una crianza mucho más consciente, y por lo tanto, con mayor probabilidad de proteger la salud mental de sus hijos y de ellas mismas.

Muchas veces nos dicen que el posparto dura cuarenta días. Que después de ese tiempo el cuerpo vuelve a la normalidad y todo debería sentirse más estable. Pero la realidad es que el posparto no termina ahí.

Aunque físicamente puedas sentir cierta recuperación, internamente siguen ocurriendo cambios profundos. Tu cerebro está reorganizándose, creando nuevas conexiones y dejando ir otras, en un proceso que algunos investigadores comparan con la adolescencia. Tu identidad también está en movimiento: estás integrando una nueva versión de ti misma mientras aprendes a habitar una realidad completamente distinta.

A esto podemos llamarlo puerperio emocional. Y este proceso no tiene un calendario fijo. Para muchas mujeres, se extiende durante meses o incluso años, a veces hasta que termina la lactancia o cuando el bebé comienza a separarse gradualmente de esa esfera emocional tan intensa que caracteriza los primeros tiempos.

Si sientes que “ya deberías estar bien” pero todavía estás acomodándote por dentro, quiero que sepas que no estás fallando: estás atravesando un proceso profundamente humano. Aunque anatómica y fisiológicamente el cuerpo puede ir recuperándose con el paso de los meses, muchas veces es en el plano emocional donde el posparto se vuelve más intenso.

Lo que casi nadie te dice

Durante los primeros días y semanas después del nacimiento es muy común atravesar lo que se conoce como maternity blues o tristeza posparto.

Tal vez te sientas más sensible, con ganas de llorar sin saber exactamente por qué, irritable, confundida o emocionalmente desbordada. Muchas madres se sorprenden porque pensaban que después del nacimiento todo sería felicidad constante... y en cambio se encuentran con una montaña rusa emocional.

Esto no significa que estés haciendo algo mal. Sucede que parte de lo que ocurre tiene una base biológica real. Durante el embarazo, la progesterona y los estrógenos se mantienen muy elevados y generan ciertos efectos de estabilidad y bienestar. Pero después del parto, cuando expulsamos la placenta, estas hormonas descienden abruptamente y esto hace que nos pongamos muy sensibles o irritables.

Además, muchas veces es más fácil hablar de la decoración del cuarto del bebé que del miedo que aparece la primera vez que sales sola con él o ella. La verdad que es más cómodo discutir marcas de carritos que hablar de la soledad que puede sentirse a las 2 de la mañana cuando estás despierta nuevamente con un bebé llorando y tal vez con una pareja que creías que iba a estar presente incluso a estas horas, pero ahí estás escuchándolo roncar mientras tú alimentas a tu bebé y cambias pañales.

Muchas madres pueden vivir:

- miedo intenso incertidumbre
- constante cansancio extremo
- sensación de pérdida de control
- dudas sobre sí mismas.
-

Y aun así siguen sosteniendo.

Y cómo no hablar de la exigencia silenciosa que muchas madres sienten desde el entorno y desde la sociedad. Existe un bombardeo constante de mensajes sobre “volver a tu cuerpo de antes”, como si realmente pudiera existir un punto de retorno después de haber creado y parido una vida. También aparece la expectativa de verte activa, productiva, arreglada, cumpliendo compromisos sociales y mostrando que todo está bien... cuando a veces lo único que necesitas es estar acostada en pijama, en silencio, sin recibir visitas.

A esto se suma una presión menos visible pero muy poderosa: la idea de que deberías sentirte completamente feliz, agradecida y capaz en todo momento. Muchas mujeres sienten que tienen que demostrar que pueden con la maternidad, que todo está bajo control, y por eso ocultan sus dudas, su cansancio o su dolor para evitar juicios externos.

A veces a esto se le llama “depresión sonriente”: sostener una imagen hacia afuera mientras por dentro se vive algo muy distinto.

Gran parte del malestar en el posparto surge del choque entre lo que el entorno espera que hagas o sientas... y lo que realmente necesitas tú y tu bebé. Quizá recibas consejos constantes: que pongas horarios estrictos, que no cargues demasiado, que duerman separados desde temprano, que establezcas rutinas rígidas desde el inicio. Aunque muchas veces vienen desde buenas intenciones, cuando estas exigencias se imponen sobre tu intuición pueden generar desconexión contigo misma y con tu bebé.

El posparto no necesita perfección. Necesita escucha, sensibilidad y espacio para encontrar tu propia manera de maternar.

Si además tuviste una experiencia de parto difícil, dolorosa o emocionalmente intensa, es importante nombrarlo. El parto no es solo un evento físico; también puede dejar huellas emocionales profundas. La falta de comprensión social hacia estas experiencias puede hacer que muchas madres atraviesen este proceso en silencio, sintiéndose incomprendidas o solas.

Buscar ayuda para procesar y sanar la experiencia del parto no es exagerado ni innecesario. Es una forma de cuidarte y de fortalecer el vínculo contigo misma y con tu bebé.

La fusión emocional madre-bebé

Durante el posparto suele aparecer un estado de máxima implicación emocional con tu bebé. Tu sistema emocional se reorganiza para poder responder a sus necesidades con sensibilidad. No es casualidad ni debilidad: es un proceso biológico, psicológico y vincular que facilita la conexión profunda entre ambos.

Tus prioridades cambian. Tu atención se reorganiza. Tu mundo comienza a girar alrededor de sus ritmos y necesidades.

Esto puede sentirse profundamente hermoso... y al mismo tiempo abrumador.

Tal vez notes que:

- ya no haces las cosas como antes tus tiempos están condicionados
- necesitas más apoyo del que imaginabas tu energía emocional está
- muy enfocada en tu bebé.
-

Y todo esto tiene sentido.

Este proceso también implica un duelo silencioso: el duelo por la mujer que eras antes. Por tu independencia, por tu ritmo, por ciertas partes de tu identidad que ahora están transformándose.

Amar profundamente a tu bebé y al mismo tiempo extrañar aspectos de tu vida anterior no es contradictorio. Es parte natural de la transición hacia la maternidad.

Además, este momento suele traer consigo ajustes importantes en las relaciones que te rodean. Las expectativas de la pareja, de la familia o incluso de la sociedad pueden generar presión adicional. A veces esperan que “todo vuelva a la normalidad” rápidamente, que estés disponible como antes o que vivas esta etapa únicamente desde la felicidad.

Sin embargo, la realidad emocional del posparto es más compleja. Puedes sentir que nadie entiende realmente lo que estás viviendo por dentro. Que necesitas más sostén emocional del que recibes. Que estás aprendiendo a ser madre mientras también estás aprendiendo quién eres ahora.

Y quiero decirte algo importante: no estás perdiéndote a ti misma... estás transformándote.

Emociones ambivalentes: todo puede coexistir

A veces, el malestar que sentimos en el posparto se va aligerando cuando admitimos que podemos experimentar emociones aparentemente opuestas.

- Puedes: amar profundamente a tu bebé y extrañar tu vida anterior sentirte agradecida y al
- mismo tiempo desbordada disfrutar momentos hermosos y también querer escapar por
- ratos sentir ternura y enojo el mismo día.
-

La maternidad no elimina tu complejidad emocional, sino que la amplifica. Sentir estas emociones opuestas no te hace mala madre. Te hace humana.

De hecho, permitir que exista esta ambivalencia suele ser una señal de salud emocional, porque significa que puedes reconocer tu experiencia completa sin negarte a ti misma.

Depresión posparto: lo que necesitas saber

La depresión posparto existe y puede aparecer incluso cuando:

- el embarazo fue planeado el bebé está sano hay
- apoyo familiar nunca habías tenido depresión
- antes.
-

Muchas madres sienten vergüenza o miedo de hablar sobre lo que viven, y tratan de sostenerlo todo en silencio. Pero cuando el malestar no se nombra ni se acompaña, puede intensificarse.

Buscar ayuda no significa que estés fallando. Significa que estás cuidando tu bienestar y el vínculo con tu bebé.

Banderas rojas que indican que es momento de pedir ayuda:

- Tristeza persistente que no mejora
- Sensación de desconexión emocional o vacío
- Culpa intensa o pensamientos de incapacidad
- Ansiedad constante o sensación de alarma permanente
- Pensamientos intrusivos que te asustan
- Dificultad para disfrutar cualquier cosa, incluso momentos que antes te gustaban
- Sentir que estás sobreviviendo más que viviendo.
-

Si te identificas con esto, no tienes que atravesarlo sola. El acompañamiento profesional puede marcar una diferencia profunda.

Primeros auxilios emocionales para el posparto

Quiero compartirte algunas pequeñas acciones que pueden ayudarte a proteger tu salud mental durante el posparto. No son reglas ni recetas perfectas. Son recomendaciones que nacen de lo que he acompañado en muchas madres... y también de cosas que a mí me habría gustado escuchar y practicar con más consciencia.

Vas a escuchar muchas opiniones, consejos y “deberías”. Pero con el tiempo descubrirás algo muy importante: estás encontrando tu propia manera de maternar, y ese proceso merece respeto y espacio.

Quizá algo de esto pueda acompañarte:

- ✓ Reduce expectativas irreales sobre cómo deberías sentirte.
- ✓ Prioriza el sostén emocional antes que la productividad.
- ✓ Habla de lo que sientes con personas seguras.

- ✓ Permítete descansar sin justificarte.
- ✓ Nombra tus emociones, aunque sean contradictorias.
- ✓ Busca tribu: otras madres que atraviesen experiencias similares.
- ✓ Recuerda que pedir ayuda también es cuidar a tu bebé.

Recuerda que esto pasará mucho más rápido de lo que imaginas

El posparto no es solo una etapa. Es un proceso vivo, profundo, a veces contradictorio. Habrá días en los que te sientas conectada y otros en los que te preguntes quién eres ahora. Y ambas cosas pueden coexistir.

No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas volver a ser quien eras antes. Poco a poco, mientras conoces a tu bebé, también te estás conociendo a ti en una nueva versión.

Y aunque afuera existan muchas voces, opiniones y expectativas... recuerda algo importante: tú estás encontrando tu propia forma de materno.

Y eso merece tiempo, respeto y acompañamiento.

Sobre mí



PSICÓLOGA

Soy Laurencia Zavala Banda, psicóloga y psicoterapeuta humanista con formación en Salud Mental Perinatal, Lactancia y salud mental, Juego libre y la Neurociencia del sueño infantil.

Acompaño a mujeres y familias en los procesos emocionales profundos que trae la maternidad, integrando la mirada clínica con una comprensión realista y humana del posparto, el vínculo temprano y la transformación de la identidad materna.

Pero, antes que nada, también soy madre de dos: un niño y una niña que transformaron profundamente mi manera de entender la vida, los vínculos y la psicología misma.

Cuando me convertí en madre creía que, por ser psicóloga, muchas cosas serían más fáciles o claras. Y no fue así.

La maternidad me confrontó con partes de mí que no conocía: revivió historias de mi infancia, duelos no resueltos, miedos, expectativas y preguntas profundas sobre quién era ahora como mujer.

Fui mamá lejos de casa, en Israel, atravesando el posparto en un contexto de soledad que me obligó a mirar hacia adentro y a reconstruirme emocionalmente desde un lugar muy real.

Ahí comprendí algo que hoy guía mi trabajo: nadie puede enseñarte completamente lo que es la maternidad hasta que la atraviesas... pero sí podemos acompañarnos para no vivirla en soledad.

Mi práctica nace justamente de ese cruce entre formación profesional y experiencia vivida: sostener procesos reales, nombrar lo que muchas veces queda invisible y ofrecer un espacio donde las madres puedan sentirse comprendidas, sin juicios ni exigencias irreales.



PSICÓLOGA

Laurencia