Maternidad Sin Pausa
SALUD MENTAL MATERNA



Mis 5 Esenciales para la Salud Mental en el Postparto Inmediato: *Estrategias Avanzadas y Prácticas para Mamás que buscan conectar.*

Bienvenida a la Guía Esencial para la Salud Mental en el Postparto, diseñada específicamente para mamás que buscan apoyo y herramientas prácticas durante esta etapa transformadora de la vida. A través de esta guía, descubrirás estrategias avanzadas y ejercicios que te ayudarán a fortalecer tu bienestar emocional y mantener un equilibrio saludable mientras te adaptas a la maternidad.

El puerperio, este proceso de post parto que involucra tanto la recuperación del cuerpo físico, como del estado emocional, es un periodo de grandes cambios y desafíos para las madres, y los investigadores han descubierto que el puerperio emocional puede duran inclusive 2 años o más!!

Soy Jocelyn Villarroel, mamá de tres, dos pequeñitos que están hoy conmigo; Vicente y Leonor, y una bebé estrella que no llegamos a conocer. Soy psicóloga perinatal y especialista en crianza temprana con más de 15 años de experiencia. Déjame contarte un poco como llegué a todo este mundo. Cuando nació mi hijo mayor me sentía muy angustiada enfrentando este nuevo rol de madre, la ansiedad y el malestar me hacían muy difícil conectar con mi hijo y me costaba reconocerme en este nuevo “Yo”, si bien mi formación en apego y psicología del desarrollo fue muy buena, no fue hasta los cinco meses de mi hijo en que decidí iniciar de manera formal especializaciones actualizadas en apego, el Modelo AMAR y salud mental materna. Desde allí todo empezó a cobrar sentido, asistí a terapia y entendí que si quería conectar con mi bebé tenía que conectar conmigo misma primero.

Desde ahí el camino ha sido largo y transformador, durante los últimos años de mi vida profesional he volcado toda mi energía en acompañar a muchas madres e infancias, dedicándome a estudiar y actualizarme día a día para que las maternidades sean vividas en armonía y cuidados afectuosos.

Y antes de que sigas leyendo, es importante que sepas que el cómo te estás sintiendo hoy no define la madre que eres. Es muy normal sentirse confundida, sobrepasada, llorando de felicidad y de dicha por tu bebecito recién llegado, y al mismo tiempo tal vez muy ansiosa o temerosa del futuro... Todo esto, y más, es parte de esta bonita etapa, y como siempre digo, ninguna madre debería vivirla sola, con culpa o sintiendo que lo que le ocurre está equivocado o que eso la haga sentir insuficiente.

Vamos a revisar estos 5 puntos imprescindibles para comenzar el camino del cuidado amoroso en tu puerperio.

1.- Fortalece la conexión emocional.

2.-Rodéate de redes que sostenga.

3.- No olvides respirar.

4.- Nutrición emocional.

5.- Establece límites sanos.



Estas son algunas de mis estrategias con las cuales trabajo en profundidad con mis consultantes en el Programa "Renacer Maternal: Acompañamiento Emocional en el Postparto", que se ha gestado a propósito del trabajo exitoso que he realizado con muchas madres en sus primeros meses de puerperio.
Las cuales han logrado disminuir los síntomas del baby blues, sentirse más animadas, con herramientas prácticas para gestionar la ansiedad y fortalecer un vínculo super bonito con sus bebés.
Estas estrategias incluso me ayudaron a mi misma, en aquellos momentos en que la salud mental es imprescindible y luego de mejorarlas y ver los resultados, hoy las comparto contigo.

1.- FORTALECE LA CONEXIÓN EMOCIONAL



Fortalece el vínculo emocional con tu bebé mediante el contacto piel a piel y el establecimiento de rutinas que fomenten la seguridad y el apego. Esto no solo ayuda a tu bebé, sino que también reduce el estrés en ti, está súper probado que la Oxitocina, que es la hormona del amor, que se libera en el cerebro de la madre, al igual que en el del bebé, funciona como un bálsamo y reduce el estrés y la ansiedad, además de promover el vínculo y regular funciones fisiológicas en el bebé.

¿Cómo puedes hacerlo?

- Contacto piel a piel: Programa sesiones de contacto piel a piel, especialmente después del baño o antes de dormir. Estas sesiones pueden durar entre 15 y 20 minutos y ayudan a regular la temperatura y el ritmo cardíaco del bebé, promoviendo la calma en ambos.
- Masaje infantil: Aprende técnicas de masaje infantil para calmar a tu bebé y fortalecer el vínculo afectivo. Esto también puede ayudar a regular el sueño y la digestión del bebé.
- Canto y lectura: Dedica tiempo diariamente para cantarle o leerle a tu bebé. Estas actividades no solo estimulan el desarrollo cognitivo del bebé, sino que también crean un lazo emocional fuerte.

2.- RODÉATE DE REDES QUE SOSTENGAN



- Identificación de apoyos clave: Haz una lista de familiares y amigos en quienes confías y que pueden ofrecerte apoyo emocional y práctico.
- Comunicación abierta: Sé honesta sobre tus necesidades y emociones con tu red de apoyo. Esto puede fortalecer las relaciones y asegurarte de recibir la ayuda que necesitas. Habla con tu pareja abiertamente, una de las emociones que más veo en consulta es el resentimiento que comienza en los primeros meses de post parto hacia las parejas. ¡Habla hoy!
- Busca una tribu: Hasta que no eres madre no valoras el poder de criar en red, un antiguo proverbio indio reza “para criar un niño se necesita una aldea”, y esta tribu no necesariamente es sólo tu familia. Ábrete a la posibilidad de una comunidad física o virtual de madres que estén pasando lo mismo que tú.

Cuento: El Abrazo de la Tribu

“Cuando Sofía tuvo a su primer bebé, se sintió abrumada y sola. A pesar del amor inmenso que sentía por su hijo, la tristeza y el cansancio la envolvían. Una noche, al borde del llanto, recordó las palabras de su abuela: "Ninguna madre debe caminar sola."

Decidida, Sofía se unió a un grupo de apoyo de madres que hacían terapia de grupo. Allí, encontró a mujeres que compartían sus miedos y alegrías. Juntas, lloraban y reían, compartían consejos y se daban fuerzas. Un día, cuando su bebé tuvo fiebre alta, Sofía no dudó en pedir ayuda. En minutos, recibió mensajes de aliento y soluciones prácticas.

Con el tiempo, Sofía se sintió más fuerte y segura. Comprendió que el amor y el apoyo de su tribu eran esenciales para su bienestar. Gracias a ellas, descubrió que no solo era una buena madre, sino una madre acompañada, arropada por el cariño y la solidaridad de su red.”

3.- NO OLVIDES RESPIRAR

Muchas veces subestimamos el impacto que tiene la respiración y la meditación en nuestra vida. Dedicarle algunos minutos a conectar con mi cuerpo, conmigo misma, modificó mis molestias físicas y redujo el estrés de mi post parto.

¿Cómo puedes hacerlo?

- Respiración consciente: Dedica unos minutos cada día a centrarte en tu respiración. Siéntate o recuéstate cómodamente, cierra los ojos y presta atención a cada inhalación y exhalación. Un tip; ¡Puedes hacerlo en el momento de tomas de tu bebé... verás como ayuda!
- Práctica la gratitud: Tómate un momento cada día para reflexionar sobre tres cosas por las que estás agradecida (sean o no del postparto) Esto puede ayudarte a mantener una perspectiva positiva. Créeme, implementar esta sencilla idea puede mejorar considerablemente tu bienestar.

4. NUTRICIÓN EMOCIONAL: NO SUBESTIMES EL IMPACTO LA ALIMENTACIÓN.



Créeme que se lo difícil que es comer y comer bien en el post parto. Ya sea por la falta de tiempo, de momentos a solas, desánimo e inclusive porque los gustos cambian! Pero es importante que no subestimes como puede ayudar en tu estado anímico una nutrición equilibrada e incluir ciertos alimentos que pueden ser beneficiosos en TU SALUD MENTAL, y ser una ayuda inclusive para los síntomas del baby blues e inclusive para mejorar tu alerta y concentración.

Algunos alimentos que te ayudarán:

- Ácidos grasos omega-3: Incluye pescado graso, como el salmón, y nueces en tu dieta para mejorar la función cerebral y el estado de ánimo.
- Antioxidantes: Consume frutas y verduras ricas en antioxidantes, como arándanos, espinacas y zanahorias, para proteger tu cerebro del estrés oxidativo. (el estrés impacta nuestro cerebro)
- Vitaminas del complejo B: Los huevos, lácteos y legumbres pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



5. ESTABLECE LÍMITES SANOS:

Nunca se hace más necesario, y a las vez más complejo, aprender a decir NO, que en el post parto. Podría enumerar cientos de situaciones, pero ambas sabemos cuales son esos límites necesarios de establecer.
Es vital establecer límites, puesto no es antojadizo y sus objetivos son múltiples, desde cuidar tu energía física y mental, hasta promover un espacio de calma para tu bebé. Las primeras rutinas y ambientación que tendrá, se deben dar en ese espacio nutrido del nido familiar.
Es muy normal y esperable que los cercanos quieran conocerle, den sus mejores opiniones y consejos, pero más que nunca debes escuchar tu instinto y cuidar lo que para ti es primordial.
Y es super importante que sepas que recibir ayuda no implica que no puedas poner límites. El apoyo no puede ser una moneda de cambio para transgredir tu espacio personal o el de tu bebé.

Algunas estrategias

- Claridad en tus prioridades: Identifica tus prioridades y sé firme en proteger tu tiempo y energía para lo que realmente importa. Si para ti es un intransable que besen a tu bebé por ejemplo, no cedas y comunícalo.
- Comunicación asertiva: Aprende a comunicar tus necesidades y límites de manera clara y respetuosa. Practica frases como "En este momento, necesito descansar" o "Prefiero no recibir visitas hoy" o “Como familia decidimos que las visitas serán en casa”, etc.
- Delegación de tareas: No dudes en delegar tareas a tu pareja, familiares o amigos. Permitir que otros te ayuden puede aliviar una gran carga de tus hombros a la hora de decir NO. Tu pareja debe ser un aliado en esto.

Ejemplos prácticos y escenarios comunes:



- Manejo de visitas: Si te sientes abrumada por las visitas, establece horarios específicos y limita la duración de las mismas para asegurarte de tener tiempo para descansar. Haz un mensaje de WhatsApp tipo donde comuniques tu necesidad.
- Tareas del hogar: Si alguien ofrece ayuda, para cargar a tu bebé pero lo que necesitas es ayuda en tareas específicas que te liberarán tiempo y energía, como cocinar, limpiar o cocinar, comunícalo directamente.

Recuerda, cuidar tu salud mental durante el postparto no solo es esencial para ti, sino también para tu bebé y tu familia. Esta guía está diseñada para ofrecerte herramientas prácticas y valiosas que puedes implementar en tu vida diaria desde hoy mismo! Adoptando estas estrategias, podrás navegar esta etapa con más calma y confianza, construyendo un entorno de amor y bienestar para tu pequeño.
¡No estás sola en este viaje! comienza a transformar tu bienestar emocional hoy mismo.

Pero hay más...



Si quieres profundizar en estas y otras estrategias te invito a participar de mi Programa "Renacer Maternal: Acompañamiento Emocional en el Postparto".
Un Proceso en donde te acompañaré a identificar tu situación individual, aprenderás a gestionar y manejar tu ansiedad, tendrás herramientas para conectar de mejor manera con tu bebé y fortalecer el vínculo y trabajaremos con la culpa materna, una emoción que nos boicotea constantemente en nuestra nueva identidad.

Detalles del Programa

- Duración: 6 sesiones individuales de psicoterapia, cada una de 1 hora.
- Acompañamiento continuo: Apoyo a través de correo electrónico y comunidad durante todo tu proceso.
- Material de apoyo: Acceso a recursos adicionales como artículos, videos y ejercicios prácticos diseñados para fortalecer los temas tratados en las sesiones
- Seguimiento: Un mes de seguimiento gratuito después de finalizar el programa. para evaluar el progreso y reforzar las estrategias aprendidas.
- Comunidad: Tendrás la oportunidad de unirte a una comunidad con un grupo de madres para apoyo mutuo.

La inversión única para el programa es de ~~$285.000~~ y actualmente está con un 15% de descuento y puedes optar al programa por un pago único de **$239.500.**
¡¡Por tiempo limitado tengo 4 cupos para comprar el programa con este descuento, en donde te llevarás 6 sesiones por el precio de 5!!

Agenda acá

Con cariño, Joce.

Maternidad Sin Pausa
SALUD MENTAL MATERNA

Mis 5 Esenciales para la Salud Mental en el Postparto Inmediato: Estrategias Avanzadas y Prácticas para Mamás que Buscan Conectar © Año 2024 por está bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0