



KIT DE SUPERVIVENCIA PARA LAS NUEVAS MAMÁS

Una guía antipatriarcal para apoyar al máximo a las mujeres en su etapa de matriscencia y a sus parejas

*Escrito por Jessica Tomich Sorci LMFT, PMH-C
y Rebecca Geshuri, LMFT, PMH-C*

Ilustrado por Hannah Michelle Provisor

Traducido por Nancy Pachón Velásquez

Tabla de contenido

Índice / Dedicatorias y agradecimientos	2
Introducción	3
Dormir	7
Alimentación	12
Mi equipo	17
Lugares a dónde ir	19
Sentirte mejor	21
Papás y parejas	24
Recursos	31
Conclusión	32

Dedicatorias y agradecimientos

Dedicatorias

*Este libro está dedicado a cada mamá que se dijo a sí misma dos semanas después del parto:
¡¿Por qué nadie me dijo nunca...?!*

Agradecimientos

A Kaye Namba por impulsarnos enormemente a hacer este proyecto una realidad. A **Chase Jennings** por poner todas las partes de este hermoso rompecabezas en el lugar correcto. A **Hannah Michelle Provisor**, por poner el corazón visual en este proyecto y por aguantar con gracia nuestro ritmo, a veces frenético. A nuestros hijos, Adinah, Levana, Lena, Marlo y Nate, por enseñarnos todo lo que sabemos. Finalmente a nuestras parejas, Arnnon y Chris, por apoyarnos en nuestros sueños, escuchar nuestras aflicciones y ocuparse de los pequeños detalles.

*“Tal vez todo lo que nos asusta es, en su esencia más profunda,
algo indefenso que anhela nuestro amor”.*

– Rainer Maria Rilke

Introducción

Convertirse en madre es una transformación enorme.

Es una deconstrucción de quién eras y una reconstrucción de quién te estás convirtiendo e incluye una anatomía, un cuerpo, una conciencia y un sistema de valores diferente. Pasar de estar embarazada a ser madre es un proceso de crecimiento que implica verdadero esfuerzo y sufrimiento.

Hay tantos cambios en tu cuerpo, en tu mente y en tu alma cuando te conviertes en madre. Tu corazón se abre y muchos sentimientos inesperados vienen y van a toda velocidad. Algunos de ellos son maravillosos: el amor, la conexión y el orgullo pueden literalmente inundar tu sistema. Otros son incómodos y pueden generar miedo debido a su intensidad o su frecuencia. La mayoría de las mujeres experimentan ansiedad en las etapas tempranas de la maternidad, y eso es comprensible, ya que de repente eres la responsable de mantener viva a una pequeña e indefensa criatura que no habla y que te necesita las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Lamentablemente, casi todas las madres de nuestra cultura sienten una inmensa presión y culpa.



Las nuevas mamás necesitan cuidados maternos.

Nos acercamos a las nuevas mamás reconociendo que las mujeres necesitan una atención llena de armonía y sensibilidad durante el torbellino intenso y dramático de la matrescencia. (Matrescencia: el período de desarrollo que da a luz a una madre.)

Como terapeutas especializadas en Salud Mental Reproductiva, estamos aquí para normalizar, educar, defender y ofrecer un cuidado amoroso y cariñoso a las madres.

¿Qué es lo más efectivo para prevenir un accidente posparto?

La planificación y el soporte. Las mujeres en esta fase de la vida necesitan mucho apoyo tanto físico como emocional. Debido a que el hemisferio derecho de tu cerebro tiende a trabajar más en esta etapa y adicionalmente estás privada de sueño, necesitas apoyo para formar un equipo y resolver cualquier problema que surja. Nuestra cultura nos enseña a que NO está bien ser dependientes ni vulnerables, así como tampoco está bien visto pedir ayuda alguna. Es por esto que es muy difícil para las nuevas mamás buscar y aceptar el apoyo que merecen y que necesitan. Este es el momento propicio para sentirse mejor recibiendo el apoyo de aquellos que te rodean.

No hay nada vergonzoso en requerir atención y pedir ayuda.

Más que nada, queremos resaltar que es muy normal y aceptable que una nueva mamá se sienta insegura, deprimida, imprescindible, enojada, inestable o absolutamente aterrorizada. No estás derrotada. Tener compasión por ti misma es la mejor medicina, junto con el sueño, y realmente necesitas la ayuda de muchas manos y de los corazones de otras personas.



Muchas cosas raras pasan

Consideramos de suma importancia nombrar y resaltar algunas experiencias comunes y difíciles que las nuevas mamás afrontan desde el principio. Estas experiencias pueden generarles mucho sufrimiento y, sin embargo, hay mucho conocimiento, apoyo y ayuda disponibles. A decir verdad, es solo cuestión de preguntar a las personas adecuadas.

El trauma de nacimiento puede crear una herida que no desaparece por sí misma. Cuando un evento amenaza tu vida o la de tu bebé, **todo tu sistema nervioso se ve afectado y requiere atención armoniosa para sanarte**. Si experimentaste un parto que no salió como lo planeaste, tu salud se sintió amenazada o simplemente te desestabilizó y te encuentras reviviendo lo sucedido o sufriendo de insomnio o desesperación, llama a un terapeuta que se especialice en trauma, específicamente en trauma de nacimiento. Puedes recibir ayuda y seguramente sanarás. En realidad, es muy importante que le prestes la debida atención a ese trauma tan pronto como puedas, para que vuelvas al presente, al ahora, y puedas comenzar a vivir cuanto antes la vida que tienes por delante.

Los pensamientos intrusivos son esos pensamientos alarmantes, a menudo gráficos, que llegan sin ser invitados y que representan cosas horribles y peligrosas. Ten en cuenta que los pensamientos intrusivos son muy comunes en las mamás sanas y amorosas, y esos pensamientos no significan nada malo para ti. Son una función del sistema protector hiperactivo para alertarte que probablemente no estás durmiendo lo suficiente. La mejor manera de lidiar con los pensamientos intrusivos e incómodos es hablar con un amigo o con un familiar de confianza, con el cual no sientas vergüenza (**Miembro del equipo emocional**), y quizás lo mejor es hablar con un terapeuta que se especialice en trabajar con nuevas mamás. Aprender la diferencia entre la psicosis y estos tipos de pensamientos comunes, pero alarmantes, es muy tranquilizador para las mamás. Lo más probable es que necesites dormir sin interrupciones para ayudar a que tu cerebro que está en estado de alerta se calme. Cuando surja un pensamiento no deseado, continúa, reconócelo y trata de apreciarlo porque está intentando protegerte a ti y a tu bebé; En realidad, eso es lo que está tratando de hacer. Busca un terapeuta que comprenda todo esto para que puedas encontrar algo de alivio.

Los problemas de **lactancia** abundan en las etapas tempranas de la maternidad. Hay tanta presión para amamantar que las mamás a menudo sienten que están fallando y se sienten mal cuando deciden no amamantar o cuando no pueden hacerlo. Por otro lado, a las mamás se les hace sentir mal por amamantar en público, por amamantar "mucho" o por amamantar a sus hijos "demasiado tiempo". Es increíble ver cuántas opiniones existen acerca de cómo se alimenta a los bebés. **Simplemente alimenta a tu bebé con amor.** Ese es siempre el camino correcto, sea cual sea la manera como lo hagas. Ten una enorme compasión por ti misma de la manera en la que lo estés haciendo, porque ninguna de ellas es precisamente fácil. Busca apoyo y atención de las personas que aprecian que estás alimentando a tu bebé con amor.



Algunos problemas del suelo pélvico y del tejido cicatrizante se presentan en muchas mujeres. Si sientes dolor, en general o mientras tienes relaciones sexuales, o si orinas involuntariamente, tu suelo pélvico podría necesitar algunos cuidados especiales. Esto le sucede a MUCHÍSIMAS MAMÁS. No te sientas avergonzada. Busca un especialista en suelo pélvico para que puedas **hacerte amiga de tu cuerpo otra vez.**

Los bebés lloran mucho. Parte de tu trabajo como madre, y tu cerebro está diseñado para esto, es responder al llanto del bebé. Sin embargo, toda buena mamá tiene un límite y necesita un tiempo de descanso para echar mano de ciertos recursos y recuperarse. Incluso los bebés más queridos y mejor cuidados lloran. **Trata de no tomarlo como algo personal** y pide ayuda a otras personas para que puedas seguir siendo cariñosa y compasiva con tu pequeño y contigo misma.

Los bebés necesitan cuidados las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Eso significa todo el día y toda la noche. En las culturas patriarcales que no entienden ni valoran la maternidad, la carga del cuidado del bebe recae en las mamás las 24 horas del día. Esto no está bien y no es saludable para nadie. No harías ningún otro trabajo las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin descansar adecuadamente, ¿verdad? No, ¡y en realidad sería ilegal! Mientras intentamos solucionar estos problemas, tu trabajo es seguir pidiendo ayuda y seguir aceptando el apoyo de aquellas personas confiables.

Grandes sentimientos. Probablemente experimentarás sentimientos como **ansiedad, ira, vergüenza, arrepentimiento y pena.** Es normal y, sin embargo, también es bastante triste y muy importante reconocerlo. Si tus emociones o pensamientos te asustan, no dudes en pedir ayuda. Consulta la página de RECURSOS al final de esta cartilla para encontrar formas de conectarte con otras personas y conseguir el apoyo que todas las nuevas mamás necesitan y merecen.

Nuestra intención

Diseñamos el "Kit de supervivencia para nuevas mamás" pensando en una herramienta sencilla para apoyarte en aquellas áreas críticas en tu nueva vida. Es por eso que es necesario planificar con anticipación la comida, los desafíos a la hora de dormir y las actividades para ayudarte, nueva mamá, a sentirte mejor aquellos días difíciles así como también es indispensable crear una lista de personas confiables a las cuales recurrir cuando lo necesites, teniendo siempre en mente tu bienestar. Creemos que la maternidad es el corazón de nuestra humanidad y las madres necesitan ser tan cuidadas como los bebés. Por favor comunícate con nosotras si necesita más información o atención. Mereces sentirte segura y amada.



Dormir



El sueño es considerado el componente emocional y físico MÁS importante de la salud posparto. Cuando el sueño se interrumpe durante largos períodos de tiempo, es imposible que te repongas o que te sientas bien en familia. Los bebés no respetan la necesidad de sueño de sus padres. Ellos son extremadamente vulnerables y nuevos en el planeta y requieren muchos cuidados tanto en el día como en la noche. Dado que este es un hecho indiscutible que no se puede cambiar, los padres deben encontrar soluciones que no comprometan el bienestar de su bebé. Los padres necesitan ser sensatos y creativos.

En las familias con ambos padres, es necesario pensar mucho en quién asumirá cada parte del "cuidado nocturno". A muchos, les resulta útil dividir la noche en períodos de 4 o 5 horas; por ejemplo, mamá, podrías dormir de 9 p. m. a 2 a. m. mientras que tu pareja cuida exclusivamente al bebé y podrían alternarse cuando el bebé se despierte después de las 2 a. m. De esta manera, tu pareja puede dormir durante las siguientes 4 o 5 horas, con suerte sin interrupciones, mientras tú cuidas al bebé.

Cuando las familias no tienen a los dos padres disponibles, o ambos padres están agotados, es necesario incorporar personas adicionales de confianza. Se puede llamar a las tías, a las madres, a las primas, a las vecinas y a las amigas para que apoyen y brinden a los nuevos padres algo de tiempo y les proporcionen espacio para relajarse y dormir. Si es posible, se pueden contratar asistentes posparto (doulas) y niñeras nocturnas para ayudar. Este tipo de ayuda es un salvavidas para los padres que tienen dificultades para dormir y sería un regalo muy valioso para incluir en los registros de bebés. *(No esperes hasta que estés agotada para pedir ayuda. Hacer un plan de ayuda antes de desesperarte te permitirá tener una experiencia más tranquila.)*

Muchas mamás nuevas luchan para relajarse y dormir, incluso cuando se les conceden períodos de sueño sin sus bebés.

Las mamás suelen estar ansiosas y preocupadas pensando en su bebé. (¿Recuerdas Muchas cosas raras pasan?) Escuchar llorar al bebé puede hacer que sea imposible relajarte y dormir plácidamente. Estas mamás suelen beneficiarse del uso de tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco para enmascarar el sonido del llanto del bebé. También es útil dormir en una habitación alejada del bebé..



Para relajarse, las mamás deben sentirse seguras de que su bebé está en buenas manos.

Cuando las mamás no pueden dormir, incluso después de haber agotado los recursos mencionados anteriormente, es posible que necesiten considerar ayuda externa. Podrían beneficiarse de consultar con un médico o con un naturópata sobre algunos productos que sean seguros para relajarse. Los baños cálidos, la música suave, el té, la ropa de cama cómoda y las pijamas, así como mantener la temperatura ambiente adecuada, también favorecen un sueño de calidad.

¿Qué hacer cuando tu bebé finalmente se duerme pero tú todavía estás despierta? Es muy común que las nuevas mamás tengan ansiedad mientras están despiertas pensando durante la noche. Es tan frustrante estar despierta aunque el bebé, y todos los demás, estén dormidos. En esos momentos, ¿qué pasaría si, en lugar de esforzarte mucho para conciliar el sueño y terminar enojándote, centraras tu atención en tus preocupaciones? Observa cómo sería invitar a la tristeza, a la preocupación, o a cualquier otro sentimiento a tener una conversación contigo, como si fuera un ser separado. Incluso puedes intentar pedirle a aquellos sentimientos que te causan ansiedad que te den un descanso temporal para que puedas dormir. Imagínate arroparlos a tu lado y hacer un plan para volver a pensar en ellos en la mañana (y luego hacerlo).

Algunas mamás afrontan grandes desafíos en sus patrones de sueño e indiscutiblemente necesitan medicamentos para conciliarlo o para permanecer dormidas. No hay por qué sentirse mal. Si esto describe perfectamente tu situación, busca atención médica. El sueño es fundamental.

Los padres, los amigos y los familiares que te apoyan deben concentrarse y ser creativos para asegurarse de que las necesidades de sueño de la madre sean satisfechas adecuadamente.

Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de fracaso.

Ahora, hagamos un plan

¿Cuál es tu plan de emergencia para dormir?

(Marca con un círculo las opciones que creas correctas. Completa los espacios en blanco con ideas claras. Apremiarás contar con estas ideas y planes específicos más adelante).

Divide la noche: yo me hago cargo de la mitad, mi pareja se hace cargo de la otra mitad

¿Qué bloque de tiempo estás tomando?

¿Qué bloque de tiempo está tomando tu pareja?

¿Quién está disponible para ayudarme por las noches?

¿Quién está disponible para ayudarme por las noches?

Nombres de los miembros de la familia.

Nombres de tus amigos

Nombres de los ayudantes contratados (doula, niñera nocturna, etc.):

Nombre #1:

Teléfono o correo electrónico:

¿Qué días de la semana están disponibles para venir?

Dom

Lun

Mar

Miér

Jue

Vie

Sab

Nombre #2:

Teléfono o correo electrónico:

¿Qué días de la semana están disponibles para venir?

Dom

Lun

Mar

Miér

Jue

Vie

Sab

Nombre #1:

Teléfono o correo electrónico:

¿Qué días de la semana están disponibles para venir?

Dom

Lun

Mar

Miér

Jue

Vie

Sab

Cosas que pueden ayudarme a camuflar los sonidos del bebé a la hora de dormir:

- Earplugs
- Sound machine
- Soft music
- Being in a separate room
- Going to someone else's house to sleep
- Staying in a hotel

Ayudas para dormir que debo considerar cuando afrontó problemas serios para relajarme, quedarme o permanecer dormida:

- Usar tapones para los oídos
- Usar una máquina de sonido blanco
- Escuchar música suave
- Dormir en una habitación separada
- Ir a casa de otra persona a dormir
- Quedarse en un hotel
- Over the counter meds

Medicamentos sin prescripción médica

Medicamentos formulados

Un médico o psiquiatra que pueda ayudarme con los medicamentos.:

Nombre: _____ Teléfono y/o correo electrónico: _____

Hábitos de sueño

Tener una rutina para ir a la cama es muy importante para relajarse, dormir de forma constante y tener un sueño de buena calidad. Aquí hay algunas cosas que puedes considerar:

¿A qué hora nos acostaremos cada noche?

Empieza por la meta que deseas alcanzar: ¿cuántas horas quieres dormir cada noche? (Lo ideal es entre 7 y 8 horas). Aunque te despiertes con frecuencia para cuidar a tu bebé, es importante que te prepares para dormir lo que realmente necesitas. Protege tu hora de dormir y la de tu bebé tanto como puedas.

¿A qué hora apagaré mis dispositivos electrónicos (teléfono, computadora, tv, etc.)?

Lo ideal es que lo hagas al menos una hora antes de querer ir a dormir. Pon una alarma si necesitas un recordatorio.

¿Cuáles son algunos de los libros que has querido leer?

Leer un libro de papel antes de acostarte puede ayudarte a entrar en un estado más tranquilo y relajado. Te recomendamos elegir libros que sean entretenidos y alegres y de temas que no estén relacionados con bebés. (No te preocupes por terminar el capítulo o recordar lo que leíste. ¡Quedarte dormida mientras lees es lo ideal!).

Otros consejos relacionados con los hábitos del sueño:

- ✓ Limita tu consumo de cafeína y suspéndela después de las 3 p.m.
- ✓ ¡Las máquinas de ruido blanco no son sólo para los bebés! Encuentra una que te dé opciones de sonidos diferentes y elige el de la tormenta, del océano, o de cualquier cosa que te ayude a dormirte.
- ✓ Haz una lista de las tareas pendientes o escribe en tu diario antes de acostarte. Encuentra un espacio para dejar ir tus pensamientos y tus preocupaciones y así poder relajarte y quedarte dormida.

Alimento



Si tuvieras que cuidarte como cuidas a tu bebé, ¿cómo te alimentarías? Aliméntate con amor.

Planificar los refrigerios y las comidas con anticipación elimina una buena parte de la preocupación y del agobio de tu día. Las nuevas mamás a menudo se encuentran atrapadas debajo del bebé dormido y no pueden alimentarse o preparar la comida. Estar desnutrida es inaceptable. Si recientemente gestaste o diste a luz, tu cuerpo se encuentra en un estado crítico de recuperación y necesita atención y cuidados. Si estás amamantando,

necesitas combustible para hacer posible esa increíble hazaña de la naturaleza llamada lactancia. Todas las nuevas mamás necesitan muchas bebidas hidratantes y una gran variedad de comidas ricas y nutritivas. Tener muchas opciones deliciosas a tu alcance aumenta la probabilidad de que comas bien y suficiente. Que te traigan comida es una demostración de amor y cuidado por parte de los demás, y es sin lugar a dudas, un bálsamo calmante para tu estado emocional a flor de piel.

A continuación te ofrecemos algunas ideas para planificar tus comidas:

(Haz un círculo en las opciones que consideres correctas. Completa los espacios en blanco con ideas específicas. Apremiarás tener ideas y planes concretos más adelante).

Pedir comida a domicilio:

Siempre es una buena opción si puedes darte ese lujo. ¿Cuáles son algunos de tus restaurantes favoritos y algunos de los platos específicos que te encantan? Nómbralos aquí. No dudes en darle a otras personas una copia para que puedan realizar los pedidos por ti.

Chinos

Plato favorito:

Tailandeses

Plato favorito:

Mexicanos

Plato favorito:

Sándwiches

Plato favorito:

Italianos

Plato favorito:

Filipinos

Plato favorito:

Otros restaurantes favoritos:

Comida fácil de preparar:

Cereal (¿qué tipo de leche te gusta?)

Sopa

Sándwiches

Yogur

Batidos

Tostadas

Comida congelada:

Un día en el que tengas un poco de tiempo extra, especialmente si aún no has dado a luz, prepara algunas de tus comidas favoritas y congélalas. Haz cosas sencillas que solo se deban calentar. Si algunas de tus recetas son un poco más complicadas, con cinta adhesiva pega las instrucciones de cocción en las tapas para que otras personas puedan prepararlas por ti.

Refrigerios:

¿Cuáles son las meriendas o los refrigerios que puedes comer instantáneamente mientras alimentas a tu bebé? ¡Desafortunadamente a las mamás no les crecen brazos extra cuando nacen sus bebés!

Barras de granola (marcas que me gustan)

La fruta que me fascina (Haz una lista aquí)

Queso y galletas saladas (¿te gustan los queso fuertes o el queso americano?)

Nueces

Sándwiches de crema de cacahuete y mermelada y/o pan

Mi chocolate favorito (no te prives de este placer)

Tren de comida (Meal train):

Crea un grupo de amigos y/o familiares para que te ayuden a alimentarte (ver pág. 17 "MI EQUIPO"). Pueden traerte comida congeladas o fresca, o incluso pueden pedir y recoger la comida de tus restaurantes favoritos y llevártela a casa. Con las comidas caseras, pídeles envases que no necesites devolverles y asegúrate de dejarles saber si tienes alergias y si hay algo que no te gusta comer.

¿Quién puede comenzar un "tren de comidas" para mí?

¿Quién se ha ofrecido/a quién puedo pedirle que me traiga la cena?

Si tienes también otros niños a quienes alimentar, incluye aquí sus comidas favoritas para que tu equipo pueda llevarles cosas que sí coman.

Agua:

¡Asegúrate de tomar suficiente agua! Si estás amamantando, necesitas aumentar significativamente la cantidad de agua que tomas. Habla con tu médico si te sientes particularmente deshidratada. Mantén varias botellas de agua extra en cada habitación para que cuando estés atrapada debajo de tu bebé puedas mantenerte hidratada.

Alergias y alimentos que te repugnan:

Asegúrate de que las personas que te lleven alimentos sepan acerca de cualquier alergia que puedas tener o de los alimentos que no te gustan. Asegúrate de no comer cantidades de hamburguesas de portobello si no te gustan.

Soy alérgico a:

Las nueces

Los Cacahuates

Los huevos

Los lácteos

La soya

El gluten

Las Semillas

Otros:

No me gusta(n):

Otras notas sobre la comida:

(¿Eres diabético? ¿Sigues la dieta kosher? ¿Hay cosas que a tus hijos no les gustan? ¿Cuáles son los horarios en los que generalmente desayunas, almuerzas o cenas? ¿Hay cualquier cosa que te gustaría que la gente supiera para que te alimenten bien a tí y a tu familia?):

Ficha del tren de comidas

Completa la siguiente información y luego cópiala y pégala. Puedes imprimir la tarjeta y entregársela a aquella persona que haga parte de tu tren de comidas o simplemente puedes enviársela por correo electrónico.

Tren de comidas para

Mi comida favorita:

Me encantaría:

Soy alérgico a:

No me gusta:

Otras personas en mi casa no pueden comer:

*Gracias por apoyarnos a mí y a mi familia
con tu regalo comestible de amor.*



Mi equipo

¿A quién puedes llamar o enviar mensajes de texto cuando necesites ayuda? ¿Cómo les pedirás que te ayuden?



Es cierto que se necesita una aldea para formar una familia. No estamos destinados a ser padres de forma aislada y, para muchos de nosotros, la nueva paternidad resulta ser el capítulo más solitario de nuestras vidas. En las grandes ciudades, muchas personas viven muy lejos de sus familiares y de sus seres queridos, y ellos serían los candidatos ideales para ser los ayudantes posparto. Con un bebé recién nacido es fundamental contar con un equipo de apoyo confiable. Cuando tienes que formar un equipo desde cero, algunos componentes son claves para ayudarte en este proceso. Determinar qué tipo de ayuda necesitas puede evitar inconvenientes y decepciones.

Miembros del equipo emocional (ETM):

Son aquellas personas que no te juzgan y con las que te sientes seguro siendo vulnerable. Los ETM son las personas con las que puedes llorar y a las que puedes dejar entrar tras bambalinas, cuando las cosas se ponen complicadas. Estas son las personas con las que no sientes la necesidad de ordenar tu casa o lavar los platos antes de que vengan. ¿Quiénes son tus ETM? (nota: esta lista puede ser corta, ¡y está bien! Sólo necesitas uno o dos).

Miembros del equipo práctico (PTM):

Estas son las personas que pueden ayudarte a hacer cosas. Los PTM son las personas con las que quizás no te sientes seguro llorando, pero sabes que quieren ayudarte con aquellas tareas sencillas y directas. ¿Quiénes son tus PTM? (Nota: ¡esta lista puede ser tan larga como quieras! Los PTM tienen diferentes habilidades).

Haz una lista de las cosas en las que necesitas ayuda y asígnales nombres.

Por ejemplo:

- a. Alguien con quien hablar cuando me siento deprimida o asustada: Louise (ETM)*
- b. Alguien que prepare la cena los lunes por la noche: Bob (PTM)*
- c. Alguien que recoja al perro de la peluquería: Sally (PTM)*
- d. Alguien que cuide a mi otro hijo: (PTM)*

Escribe tu propio guión aquí:

Permítete reclutar activamente miembros del equipo. No seas tímido. Mucha gente te dirá cuánto aman a los bebés y cuánto quieren apoyarte. Revisa tu lista de voluntarios, comienza a tomar nota de aquellas personas en quienes realmente confiarías y apreciarías tener cerca y comunícate con ellas. En caso de que te sientas avergonzado, aquí tienes algunas cosas que puedes decir:

- "¡Hola Luisa! ¡Acabo de tener al bebé! ¿Estarías dispuesta a organizarnos un tren de comida? Agradecería muchísimo que me ayudaras con eso".*
- "Hola Mel, ¿estarías dispuesta a recoger a Johnny de la escuela los martes para que yo pueda intentar tomar una siesta mientras el bebé duerme?"*



Nota al margen: *Si hay alguien en tu vida con quien NO te sientes cómoda, no necesitas justificarte. Sólo di muy gentil pero, no gracias. Si descubres que realmente no confías en *nadie*, es posible que desees explorar este tema con más profundidad en la terapia.*

Lugares a donde ir



A veces, las mamás se sienten muy solas en su nuevo rol maternal y se sabe que el aislamiento es un factor de riesgo de depresión y de ansiedad. Encontrar a otras mamás que estén experimentando sentimientos similares puede ser muy útil. Simplemente estar al aire libre en medio de otras personas o pasar algún tiempo en la naturaleza puede ayudarte a sentirte mucho mejor, más humana. Sin embargo, encontrar la seguridad y el coraje para abandonar el cálido capullo de tu hogar puede resultar desalentador. Piensa en los lugares a los que podrías ir, aquellos sitios acogedores, donde las personas serían amigables con tu bebé cuando llora, donde te sentirías cómoda alimentando a tu bebé y tal vez incluso llorando (puede suceder). ¿Dónde te sientes segura para aventurarte en esta fase inestable de la vida cuando estás tan vulnerable?

A continuación se presentan algunas ideas:

Vuelve a la sección **RECURSOS** (ver pág. 31) y anota tus grupos de apoyo, tus clases o tus terapeutas locales. Busca un grupo de madres que te fomenten la auto observación de tus diferentes estados de ánimo y tus sentimientos, para que, sin darte cuenta, no termines en un entorno competitivo o que te genere presión.

Haz una lista aquí de los grupos de mamás que te gustaría explorar:

Las casas de tus amigos:

*¿Quiénes son aquellos amigos con los que te sientes más cómoda? Estas personas son las que pueden contener tus lágrimas con calidez y compasión. Ellos no te juzgan y se preocupan sinceramente por lo que estás sintiendo. ¡Los ETM unidos! (Ver pág. 17, **MI EQUIPO**).*

Nombra tus ETM (nuevamente)

Espacios públicos:

¿Tu cafetería local es ideal para familias? ¿Tu centro comunitario local tiene un espacio para los niños pequeños? Tal vez el gimnasio tenga un centro de cuidado infantil para que puedas dejar a tu bebé durante una hora y hacer un poco de ejercicio. A veces, los cines ofrecen “días de pañales” con películas tranquilas, poca luz y mesas para cambiar pañales y han sido diseñados pensando en las necesidades de las nuevas mamás y de sus bebés.

Mi cafetería favorita

Restaurantes familiares

Mi centro comunitario local o gimnasios

Parques locales

Clases de yoga para mamás y bebés

Clases tipo mami y yo

Cines que ofrecen días para mamás

Institución religiosas con opciones para familias

Haz una lista de algunas otras ideas aquí:

Sentirte mejor

Cuando los padres regresan a casa con su nuevo bebé, a menudo se “destapa la olla”. Las cosas se ponen difíciles y no poder dormir bien, sentir vendavales hormonales, escuchar llorar al bebé durante muchas horas y tratar de recuperarse del parto frecuentemente llevan a experimentar emociones fuertes y dolorosas. El 80% de las nuevas mamás experimentan “depresión posparto”, lo que significa que su estado de ánimo fluctúa intensamente y experimenta períodos de tristeza y ansiedad durante las primeras semanas de maternidad. Las parejas se embarcan en un viaje turbulento y sienten su propia depresión a medida que la familia se adapta y se centra en esa personita super exigente, completamente vulnerable y dependiente, y quien adicionalmente no habla.

Para la mayoría de los nuevos padres, la vida tal y como era meses atrás ha terminado. Las comidas relajantes y agradables, el sueño reparador, el tiempo con los amigos, los pasatiempos, el trabajo y el tiempo libre se han detenido en su mayor parte. Resulta que los humanos necesitamos períodos significativos de descanso y esparcimiento para sentirnos bien y la nueva maternidad y paternidad elimina temporalmente muchas de las formas habituales para sentirse así. Por cierto, sólo porque te sientas triste no significa que seas una mala madre. La nueva maternidad no es fácil, ni la verdad divertida, para nadie. Puedes sentirte infeliz y aun así amar a tu bebé.

Al prever la tristeza posparto con tiempo y al detallar todas esas cosas que te hacen feliz, cómoda y en paz, podrás tener a la mano algunas ideas rápidas para acceder a ciertos recursos y reponerte cuando inevitablemente te agotes y te sientas triste.



Hazte estas preguntas:

- ♥ ¿Qué me causa alegría?
- ♥ ¿Qué me hace sentir cómoda?
- ♥ ¿Cuándo y cómo me relajo más?

Las mamás suelen tener muy poco tiempo para sí mismas. Aquí hay algunas maneras creativas de sentirse mejor cuando el tiempo es limitado.

Si sólo tienes 15 minutos para ti misma:

- ♥ Dúchate, enciende una vela o usa un limpiador que te haga sentir bien o que tenga un aroma agradable.
- ♥ Llama a un buen amigo o a un familiar para conectarte, a alguien con quien DE VERDAD puedas hablar.
- ♥ Prepara un refrigerio delicioso.
- ♥ Lee una revista divertida o conéctate a Internet para disfrutar (no busques en Google cosas relacionadas con bebés).
- ♥ Recuéstate y descansa.

Si sólo tienes 30 minutos para ti misma:

- ♥ Date un baño relajante, cierra los ojos y siente el calor del agua.
- ♥ Siéntate y come algo nutritivo. Mastica lentamente y siente el sabor y la sensación de estar alimentándote.
- ♥ Da un paseo por tu barrio. Ponle atención a cómo se siente tu cuerpo y aprecia el movimiento sin tener a tu bebé en tus brazos.
- ♥ Ve a una cafetería cercana y disfruta la sensación de estar afuera y de tener la libertad de pasar un rato a solas.
- ♥ Toma una siesta corta, pero tranquila.

Si tienes 1 o 2 horas para ti misma:

- ♥ Regálate un masaje relajante y amoroso. Date un capricho.
- ♥ Ve a tu restaurante favorito y come algo que te apetezca mucho.
- ♥ Ve al cine y deja que tu mente viaje a un lugar completamente diferente, lejos de donde estás en ese momento.
- ♥ Infórmate con antelación para asegurarte de que la película sea inspiradora y no aterradora o deprimente.
- ♥ Consigue té de manzanilla, tapones para los oídos y almohadas, cierra la puerta y DUEME.
- ♥ Encuentra un libro entretenido y divertido y métete de lleno en una historia maravillosa.
- ♥ Acude a un terapeuta para hablar y para conseguir apoyo en este momento tan intenso y maravilloso.
- ♥ Sál a la naturaleza y pasa tiempo en algún lugar hermoso: en el océano, en las montañas, en un lago, en un parque, etc. Camina, medita, respira y métete de lleno en la belleza y en las maravillas del mundo natural.

- ♥ Ve a un café y lleva una libreta. Comienza a escribir la historia de tu nacimiento, escribe sobre tu experiencia actual como nueva mamá o escribe algo completamente diferente. Tómate este tiempo para explorar lo que hay en tu mente; a menudo nuestros pensamientos e impresiones reciben muy poca atención y, sin embargo, hay muchísimo que procesar y metabolizar.
- ♥ Asiste a una clase de yoga o meditación. Tómate un tiempo para entrar en tu cuerpo y darle amor. Hacerlo en presencia de otras personas puede parecer una puerta para entrar al mundo nuevamente.
- ♥ Añádelo a la siguiente lista y mantenla cerca para que puedas utilizar los espacios de tiempo "libre" que tienes para nutrirte.

Otras formas en las que puedo cuidarme a mí misma:

Si el dinero es un impedimento, aquí hay otras maneras de considerar tus opciones:

Algunas cosas que son gratis:

- ♥ Salir a la naturaleza
- ♥ Acostarse y descansar
- ♥ Tomar un baño, hacer yoga
- ♥ Estirarse, salir a caminar
- ♥ Leer algo inspirador
- ♥ Llamar a un amigo
- ♥ Comer algo delicioso
- ♥ Meditar

Cosas que requieren dinero:

- ♥ Masaje
- ♥ Terapia
- ♥ Acupuntura

Cosas que pueden ser necesarias:

- ♥ Visitas al médico
- ♥ Medicamentos
- ♥ Terapias
- ♥ Tiempo a solas (consigue una niñera)

Papás y parejas

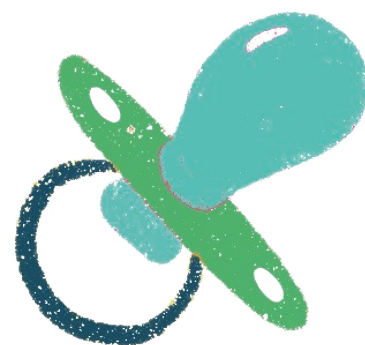


Quizás hayas notado que tu relación con tu pareja está cambiando. La llegada de un bebé te hace ver a tu pareja de manera diferente, itanto en términos de aprecio como de decepción e irritación! Muchas parejas comienzan a sentirse abandonadas o decepcionadas una vez que llega un bebé; No queda mucho tiempo ni energía para dedicarse el uno al otro, para ajustarse a los nuevos patrones de sueño, para cambiar pañales y para tratar de entender a esta nueva criatura que llora todo el tiempo. Convertirse en padres es una gran oportunidad para crecer y curarse, y ese crecimiento y esa curación provienen del encuentro cercano con el dolor y el estrés. Estos primeros meses de paternidad pueden ser muy, muy difíciles y, a veces, muy solitarios. Trae compasión y espíritu de equipo a su familia tanto como puedas y sigue comunicándote.

Tu relación, tal y como era antes, ha cambiado para siempre. Tal vez la comunicación nunca haya sido tan fácil para ustedes dos, pero es súper importante en esta etapa para poder mantener abiertos los canales de comunicación cuando se convierten en nuevos padres. TODO ha cambiado y probablemente ambos sientan que su mundo está patas arriba. Si pueden ponerse de acuerdo, es posible que puedan navegar más fácilmente cuando las cosas se pongan difíciles.

En un jardín descuidado es fácil que crezcan malezas. Muchas parejas descubren que durante estos primeros meses y años vulnerables, el resentimiento crece como la zarza cuando no están de acuerdo o cuando no expresan sus necesidades y expectativas de manera efectiva.

Tener un bebé definitivamente puede crear tensión en tu relación y tal vez te vendría bien un poco de ayuda para saber de qué hablar y cómo hablar de ello de una manera efectiva que funcione y no cause daño.



Hemos creado algunas preguntas para guiarte a través de este terreno desconocido. Como siempre, queremos animarte a que busques asesoramiento, en este caso, de alguien que comprenda los factores estresantes y únicos de la nueva experiencia de maternidad y paternidad.

Completen la siguiente parte **JUNTOS**.

Estas son preguntas amplias y exploratorias que seguirán surgiendo en los próximos años. El objetivo es volverse buenos explorando y compartiendo.

Cuando te embarques en estos debates, haz un gran esfuerzo por analizar cómo te sientes. Incluye aquellas reacciones a tus pensamientos y tus sensaciones corporales. Esa información es importante. Cuando VAS MÁS DESPACIO examinando conscientemente, te resultará más fácil escuchar lo que tu pareja está tratando de comunicarte. Y es posible que te sientas más segura al decir lo que piensas sinceramente, de una manera tranquila y compasiva).

¿Cuáles son nuestras ideas sobre los roles y responsabilidades en el hogar? Si creciste en un hogar donde tu mamá hacía todas las compras, puedes creer que ese es solamente el trabajo de una mamá. ¿Pero es eso lo que quieres en tu relación? ¿Cuáles son las cosas prácticas que deben ocurrir a diario? Las actividades que quizás hayan realizado juntos, cómo hacer recados, cuidar a otros niños, preparar la cena o trabajar en proyectos del hogar, ahora pueden requerir que se las dividan para poder llevarlas a cabo. Y desafortunadamente, en nuestra cultura las mamás tienden a llevar la carga más pesada con relación al cuidado de los niños, incluso cuando también trabajan fuera del hogar. La falta de claridad y de acuerdo sobre los roles y las responsabilidades crea tensión y resentimiento. Este es un momento ideal para empezar a resolverlo.

¿En qué aspectos de la paternidad estamos de acuerdo y qué nos falta aún por resolver? Muchas de las decisiones que tomamos como padres están basadas en nuestros valores más profundos. Es útil explorar cómo nuestros valores (nuestras esperanzas y nuestros miedos) influyen en nuestras decisiones, para que podamos tener una conversación más significativa. Ejemplos frecuentes: ¿Deberíamos dormir juntos? ¿Tren del sueño? ¿Llorar? ¿Cómo nos sentimos al dejar al bebé con los abuelos? ¿La alimentación con biberón? ¿La guardería? ¿Dónde puedes hacer concesiones y dónde necesitas mantenerte firme?

Dinero, dinero, \$\$\$: El dinero suele ser una fuente importante de estrés en una relación. Habla sobre esto: cuáles son tus valores a tu alrededor, en qué quieres gastarlo y en qué deseas ahorrar. Las comadronas o asistentes de parto y posparto (doulas) pueden cambiar tu vida, la psicoterapia puede ayudarte a mantener la cordura y el cuidado de los niños puede salvar las relaciones. Recibir comida a domicilio puede aliviar las cargas de un día difícil. Todas estas cosas son caras y a veces, todos estos gastos tienen un valor enorme. Esta etapa de la vida merece protección y te alentamos a que la valores y le asignes recursos de la misma manera cómo valoras los ahorros para la universidad y la jubilación. Tener un comienzo más fácil marca la diferencia en la salud de toda la familia. Si no puedes darte estos lujos, regresa a la sección MI EQUIPO y haz una lista confiable de las personas que te pueden apoyar.

¿Quién se levanta a media noche cuando el bebé se despierta? Sé específica acerca de cómo funcionará esto. Es difícil tomar estas decisiones a media noche.

Ejemplos:

- ✓ **Si mamá está amamantando:** *el bebé llora, el papá se levanta, le cambia el pañal y le lleva el bebé a la mamá. La mamá alimenta al bebé y luego el papá lo toma, lo hace eructar y lo vuelve a dormir.*
- ✓ **Si el bebé es alimentado con biberón:** *(Los lunes, miércoles, viernes y sábados) El bebé llora, el papá se levanta, lo alimenta, le cambia el pañal y lo tranquiliza para que se duerma. La mamá lo hace los martes, jueves y domingos.*

Sexo: Puede que te lleve algún tiempo volver al punto donde estabas cuando estabas “practicando” para tener al bebé. No dejes que este sea un tema tabú. Vé si pueden ser abiertos el uno con el otro acerca de sus necesidades y anhelos. La mayoría de las mamás posparto no se sienten sexys por un buen tiempo. Sus cuerpos recientemente completaron un intenso proceso reproductivo que exige descanso y recuperación. Éstos son límites saludables; La comunicación abierta ayudará a prevenir secuelas emocionales mayores en el futuro. Recuerda, este período posparto es temporal. Las cosas serán más fáciles y eventualmente tendrás la energía para volver a conectarte.

Para las parejas, específicamente

Por favor entrégale esta sección a tu pareja. Es un mensaje para ayudar a las parejas a comprender un poco más su enorme importancia y para darles la tranquilidad de que las cosas también serán más fáciles en el futuro. Además, incluimos una hoja de trabajo para ayudar a tu compañero a generar una lista de sus propios recursos.

¡Felicitaciones por el nacimiento de tu nuevo bebé!

Quizás te sientas un poco insignificante estos días, pero no es así, o quizás te sientas como un espectador más en tu familia, pero no lo eres. Tú tienes la capacidad de apoyar a la madre de tu hijo de la misma manera como ella apoya a tu bebé y de crear el espacio en el que puede ocurrir la magia del apego seguro. (Apego seguro: cuando el bebé se siente apoyado de forma segura por la persona que está a su cargo y le permite convertirse en él mismo y explorar el mundo).

¿Cuál es tu rol en esta nueva familia?

Eres la estructura que sustenta todo y que brinda amor, cuidado y protección. Haces la diferencia para que tu mujer y tu bebé sobrevivan y florezcan verdaderamente. ¿Cómo le ayudan tus acciones y comportamientos a sentir esto?

Tu pareja necesita cuidados de tu parte para aligerar su carga. Necesita amor, comida, agua, descanso, tiempo para ducharse, para dormir e incluso para escaparse un poco. Ella necesita escuchar de ti que estás agradecido, que está haciendo un gran trabajo y que es una madre increíble. Necesita protección contra algunos factores externos como personas, tareas, y sobreestimulación para poder descansar y concentrarse en el bebé. Tienes el poder de proporcionar esto. Eres vital y muy importante.

Si tienes dificultades con tu nuevo rol, no estás solo y mereces atención y ayuda. ¡Tú también necesitas un equipo! Pensemos en algunos de tus recursos aquí.

RECURSOS PARA PAPÁ O PARA LA PAREJA

(para que lo complete el papá o la pareja)

AMIGOS EN LOS QUE PUEDO CONFIAR

(Nota: hay dos tipos de personas de apoyo. Escribe los nombres de las personas que encajan en cada categoría. ¡Necesitarás ambas en los próximos meses!)

Miembro del equipo emocional (ETM):

Estas son personas sin prejuicios con las que puedes compartir honestamente y con quienes te sientes seguro siendo vulnerable:

Miembro del equipo práctico (PTM):

Estas son personas que pueden ayudarte a hacer tus cosas o acompañarte en tus actividades recreativas:

COSAS QUE PUEDO HACER PARA AYUDARME A SENTIRME MEJOR:

Utiliza esta lista para recordarte a ti mismo las formas de restablecerte. Marca todas las que correspondan.

Sál a la naturaleza

Acuéstate y descansa

Toma una ducha o un baño

Muévete y haz ejercicio

Vé a caminar

Lee algo inspirador

Llama a un amigo

Come algo rico

Hidrátate

Medita

Recibe un masaje

Busca consejería

Haz acupuntura

Saca tiempo a solas (consigue una niñera)

¿Necesitas una visita médica? ¿Medicamentos? ¿Terapia?

¿Te gustaría conectarte con otros papás y parejas que estén viviendo esta misma experiencia? Es un gran alivio sentirse comprendido, animado e inspirado por las personas que están pasando por esta misma etapa. Existen muchos grupos de papás (intenta encontrar alguno cerca de ti). Recuerda que también siempre puedes comunicarte con nosotros.

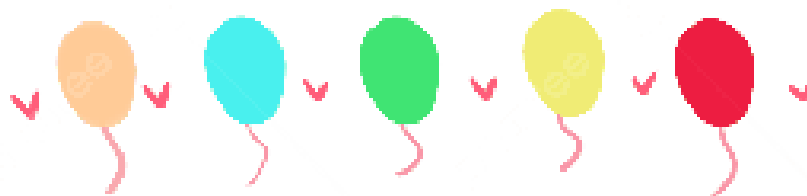
Sobre la salud mental de la nueva mamá: Probablemente tú seas la persona que tiene más interacción diaria con la madre de tu bebé y quizás estuviste con ella antes de que el bebé apareciera en escena e interrumpiera todas tus rutinas. Por eso, seguramente serás el primero en notar si algo cambia en la vida de la nueva mamá. Si notas un cambio en su estado de ánimo, su apariencia o su comportamiento, habla con ella. Sé curioso y ten compasión con ella. Es probable que necesites apoyo externo (porque ciertamente no puedes ser terapeuta además de todas tus otras responsabilidades). Consulta la sección RECURSOS para obtener información útil. Aquí hay algunas cosas que pueden encender la alarma si las notas en la nueva mamá:

Preocupaciones urgentes:

- ✓ *Estancamiento emocional ("emotional flatness")*
- ✓ *Mala higiene*
- ✓ *Falta de apetito*
- ✓ *Desgana u olvido a la hora de alimentar al bebé*
- ✓ *Hiperproductividad (mucha energía)*
- ✓ *Pensamientos o afirmaciones acerca de hacerse daño a sí misma, a su bebé o a cualquier otra persona, especialmente si están acompañadas de estancamiento emocional.*
 - *Es importante señalar que los pensamientos intrusivos no son necesariamente una señal de amenaza inminente. Si la mamá está preocupada por tener pensamientos aterradoros, es un buen indicador de que no está teniendo un episodio psicótico, pero también de que podría beneficiarse de terapia.*
- ✓ *Alucinaciones, delirios y afirmaciones extrañas.*
 - *Si estos síntomas se presentan, busca apoyo inmediato. Acude a la sala de emergencias más cercana o llama al 911. Pide tratamiento psiquiátrico.*
 - *Indica aquí el nombre y el número de teléfono del médico de tu pareja.]*
- *Indica aquí el nombre y la ubicación de la sala de emergencias más cercana:*

A veces las mamás no piden ayuda porque tienen miedo de ser separadas de su bebé. Aunque es necesario validar su miedo, la mamá todavía necesita ayuda. No tengas miedo de preguntarle cómo se siente REALMENTE o de expresarle si notas algo diferente en ella. Seguramente apreciará que la comprendas de verdad. Si se pone a la defensiva o se enoja contigo, debes saber que probablemente sólo sienta vergüenza por estar en conflicto con ella misma. Sé amable y trata de no tomarlo como algo personal.

Ver a un terapeuta especializado en parejas, especialmente en temas relacionados con la adaptación posparto y la nueva paternidad, puede mantener su cordura. No son la primera pareja que camina por este sendero y hay formas de comprenderse mutuamente para lograr una comunicación más clara y una mayor conexión durante esta experiencia difícil, pero temporal. No existe un atajo hacia la relación perfecta, pero definitivamente hay maneras de trabajar en lo que es difícil para hacer el menor daño posible y continuar generando respeto y confianza entre tú y tu pareja. Tú también mereces apoyo.



Unas palabras especiales sobre los terapeutas:

La terapia es una forma poderosa de cubrir tus necesidades personales; Cuidarte a ti mismo llenará tu reserva, y luego llegará a tu bebé y a tu familia. Aunque no es un requisito, encontrar un terapeuta que se especialice en salud mental reproductiva y tenga conocimientos sobre la matrescencia es un comienzo útil. Palabras clave a buscar: perinatal, posparto, PMH-C, salud mental reproductiva, salud mental materna.

Terapeutas locales especializados (enuméralos aquí):



Recursos



¿Cuál es tu plan para encontrar recursos en tu comunidad? No hay que sentirse mal al buscar apoyo. De hecho, es una señal saludable defenderte a sí mismo y a tu familia. Sabemos que cuando estás en crisis, sin dormir bien y muy sensible, tu funcionamiento ejecutivo se ve comprometido. Es por eso que es útil tener a tu alcance recursos especializados para nuevos padres sin tener que trabajar demasiado.

Utiliza este espacio para hacer una lista de recursos, incluyendo números de teléfono, sitios web, etc. También te incluimos algunos recursos generales disponibles a nivel nacional e internacional:

Línea directa nacional de salud mental materna

Es una línea directa, gratuita y confidencial que funciona las 24 horas del día y los 7 días de la semana y se especializa en mujeres embarazadas y nuevas mamás. Está disponible en inglés y en español. Este es un recurso valioso, dirigido por terapeutas capacitados en salud mental perinatal. 1-833- TLC-MAMA (1-833-852-6262)

[Línea directa nacional de salud mental materna | MCHB](#)

Apoyo posparto internacional

[Apoyo posparto internacional](#)

Grupos de apoyo locales (enuméralos aquí):

Nombre y ubicación de la sala de emergencias más cercana:

Nuestra información de contacto

Jessica Tomich Sorci: www.jessicatomichsorgi.com

Rebecca Geshuri: www.rebeccageshurilmft.com

Conclusión

Apreciamos mucho todo el tiempo, la energía, el cuidado y la atención que has puesto en la elaboración de tu kit de supervivencia. Confiamos en que el esfuerzo dedicado a completar esta cartilla te servirá enormemente en los próximos meses. Pero quizás, lo más importante de todo es que queremos animarte a que siempre te trates generosamente con AUTO-COMPASIÓN en esta fase de tu vida, que está llena de obstáculos, errores y sentimientos de impotencia para todas. No estás sola enfrentando todas estas emociones y dificultades y sabemos que con seguridad estás haciendo lo mejor que puedes. Es cierto que ninguno de nosotros puede salir adelante solo, y es por eso que pedir ayuda es saludable y te dará el apoyo que tú y tu bebé necesitan.

Ten confianza, compasión y conexión en este camino que emprendes en la crianza de tus hijos.

Con amor,



Rebecca y Jessica