

5 claves para tu *salud mental* en familias diversas

Dra. Eva A. García Armendáriz
Psiquiatra de adultos · Infantil y del adolescente
Posgrado en Psiquiatría Perinatal en curso
@draevapsiquiatra.perinatal

Todas las familias importan: maternidades en solitario, parejas del mismo género, familias por adopción, gestación subrogada o configuraciones plurales. Estas cinco estrategias acompañan tu camino, sea cual sea.

· ACOMPAÑAMIENTO · FAMILIAS DIVERSAS ·

01

Reconoce que tu maternidad/paternidad es legítima

Las familias diversas suelen enfrentar microagresiones sociales que cuestionan su legitimidad. Internalizar estos cuestionamientos aumenta ansiedad y disforia parental.

PRÁCTICA

Cuando aparezca el pensamiento 'no soy una familia real', recuerda: el vínculo se construye con cuidado, no con biología. Tu familia es real por cómo se sostienen entre sí.

Goldberg (2010). *Lesbian and Gay Parents and Their Children*. APA Books.

02

Prepárate para conversaciones difíciles con tu entorno

Anticipar comentarios incómodos (sobre quién es 'la verdadera madre', sobre los orígenes biológicos, etc.) reduce el impacto emocional cuando ocurren.

PRÁCTICA

Ten preparada una respuesta breve y firme: 'somos una familia, no necesitamos explicar más'. No tienes obligación de educar a quien intrusióna.

Bos et al. (2007). *Reprod Health Matters*, 15(29):31-39.

03

Construye una red de apoyo afín a tu configuración

Estar en contacto con otras familias diversas reduce el aislamiento y normaliza tu experiencia. La red de apoyo es uno de los predictores más fuertes de salud mental parental.

PRÁCTICA

Busca grupos (presenciales o virtuales) de familias con configuraciones similares. Verse reflejada en otras familias también es psicoeducación.

Carone et al. (2017). *Reprod Biomed Online*, 34(2):181-190.

04

Cuida la salud mental de los dos cuidadores principales

En parejas del mismo género o familias por subrogación/adopción, ambos cuidadores pueden desarrollar síntomas perinatales — no solo quien gesta. Tamizarlos a ambos es esencial.

PRÁCTICA

Si cualquiera de los dos lleva más de dos semanas con irritabilidad, tristeza persistente o retraimiento, ambos merecen evaluación profesional. La carga emocional se reparte.

Tornello et al. (2011). J Fam Psychol, 25(2):231-238.

05

Busca profesionales con formación en diversidad familiar

No todo profesional de salud mental tiene formación en familias diversas. Trabajar con alguien sensibilizado evita microagresiones clínicas y mejora los resultados.

PRÁCTICA

Al elegir profesional, pregunta directamente: '¿tienes experiencia trabajando con familias como la mía?'. Tienes derecho a un acompañamiento que no te exija explicarte.

American Psychological Association (2021). Guidelines for Psychological Practice with Sexual Minority Persons.

Todas las familias importan, y todas merecen acompañamiento basado en evidencia.

— Dra. Eva A. García Armendáriz

Esta guía es psicoeducación basada en evidencia. No sustituye evaluación clínica ni tratamiento profesional individualizado.

¿Quieres profundizar más?

Agendamos tu consulta 1:1 en línea, con plan por escrito.

Escíbeme por WhatsApp >
@draevapsiquiatra.perinatal