

# 5 claves para tu *salud mental* en la crianza

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

Maternar es un proceso de identidad que dura años, no meses. Estas cinco estrategias te ayudan a sostener tu salud mental mientras crías, con base en evidencia psicológica.

· ETAPA · CRIANZA ·

## 01 Reconoce el 'burnout materno' como diagnóstico real

El agotamiento parental crónico es un constructo clínico validado, distinto a la depresión. Síntomas: agotamiento emocional, distanciamiento del rol materno, sensación de ineficacia.

### PRÁCTICA

Aplica este chequeo semanal: ¿al despertar siento que no puedo con un día más con mis hijos? Si la respuesta es 'sí' más de 3 días seguidos por 2 semanas, busca apoyo.

Mikolajczak et al. (2018). *Clin Psychol Sci*, 6(6):886-901.

## 02 Renuncia al ideal de la 'madre perfecta'

El perfeccionismo materno es uno de los predictores más fuertes de depresión y ansiedad en la maternidad. Aspirar a ser 'suficientemente buena' (Winnicott) es protector, no derrotista.

### PRÁCTICA

Lista tres cosas que decidiste 'soltar' esta semana (planchar, postres caseros, álbumes perfectos). Sustitúyelas por tiempo de descanso o juego no estructurado.

Henderson et al. (2016). *J Child Fam Stud*, 25(2):592-609.

## 03 Reconstruye tu identidad más allá del rol materno

La fusión identitaria con la maternidad (yo = mamá y nada más) se asocia con mayor depresión a cinco años. Mantener intereses propios es factor protector documentado.

### PRÁCTICA

Identifica una actividad que hacías antes de ser mamá y que extrañas. Reserva una hora semanal para retomarla. Esto no es egoísmo: es prevención de salud mental.

Laney et al. (2015). *Identity*, 15(2):126-145.

04

### Cuida tu relación de pareja como factor protector

La calidad de la relación de pareja es uno de los predictores más estables de salud mental materna a largo plazo, según estudios longitudinales.

#### PRÁCTICA

Agenden una conversación semanal de veinte minutos sin pantallas, sin hablar de logística de los hijos. Solo de cómo se sienten ustedes. Es co-terapia preventiva.

*Don & Mickelson (2014). J Fam Psychol, 28(5):677-685.*

05

### Modela autocuidado para tus hijos

Los hijos aprenden regulación emocional observándote. Cuidarte explícitamente frente a ellos les enseña que las emociones se gestionan, no se reprimen.

#### PRÁCTICA

Verbaliza tu autocuidado: 'mamá necesita 10 minutos de silencio para regularse y volver mejor'. Esto no los daña — los educa emocionalmente.

*Morris et al. (2017). Child Dev Perspect, 11(4):233-238.*

*Cuidarte mientras construyes a otro no es egoísmo: es la condición de posibilidad de tu maternidad.*

— 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