

5 claves para tu *salud mental* en pareja

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

La transición a familia es uno de los mayores desafíos para cualquier pareja. Estas cinco estrategias te ayudan a sostener el vínculo y proteger la salud emocional de ambos.

· ETAPA · PAREJA ·

01 Reconozcan el impacto real de la transición a familia

La satisfacción de pareja disminuye en promedio un 30% durante el primer año tras la llegada de un bebé. Saber que es esperable evita interpretarlo como fracaso personal.

PRÁCTICA

Hablen una vez al mes: '¿cómo nos está afectando esta etapa?' sin buscar culpables, solo nombrando lo que cada uno está viviendo.

Doss et al. (2009). *J Pers Soc Psychol*, 96(3):601-619.

02 Repartan la carga mental, no solo las tareas

La carga mental — pensar, planear, recordar, anticipar — suele recaer desproporcionadamente en uno solo. Repartirla protege la salud mental y previene el resentimiento.

PRÁCTICA

Hagan una lista de las 'tareas invisibles' (citas médicas, cumpleaños, ropa que ya no entra). Asignen quién las piensa, no solo quién las ejecuta.

Daminger (2019). *Am Sociol Rev*, 84(4):609-633.

03 Cuiden la salud mental del padre o la pareja no gestante

Hasta el 10% de los padres desarrollan depresión perinatal. Sus síntomas suelen ser distintos (irritabilidad, distanciamiento) y por eso pasan desapercibidos.

PRÁCTICA

Si la pareja no gestante muestra cambios persistentes de ánimo, retraimiento o irritabilidad por más de dos semanas, también merece evaluación profesional.

Paulson & Bazemore (2010). *JAMA*, 303(19):1961-1969.

04 Recuperen la intimidad emocional antes que la sexual

La intimidad sexual posparto se reconstruye más fácilmente si la intimidad emocional se mantuvo durante el embarazo y los primeros meses. Forzarlo al revés genera tensión.

PRÁCTICA

Dediquen quince minutos diarios a una conversación sin pantallas, sin logística del bebé. Es co-regulación emocional y es la base sobre la que vuelve el deseo.

Schoenfeld et al. (2017). J Sex Res, 54(4-5):477-490.

05 Pidan ayuda profesional cuando la comunicación se rompa

Esperar a estar en crisis para buscar terapia de pareja reduce drásticamente la efectividad. Los mejores resultados se ven cuando la pareja consulta al primer signo de desconexión sostenida.

PRÁCTICA

Si llevan más de un mes sin poder hablar sin pelear, o sienten que viven en paralelo sin tocarse emocionalmente, agenden valoración con enfoque perinatal.

Doss & Rhoades (2017). Curr Opin Psychol, 13:25-28.

Una familia emocionalmente sana empieza por cuidar el vínculo que la origina.

— 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.

Esíbeme por WhatsApp >
@draevapsiquiatra.perinatal