

# 5 claves para tu *salud mental* en el posparto

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

*El posparto es el período de mayor vulnerabilidad emocional en la vida de una mujer. Estas cinco estrategias te ayudan a navegarlo sin perderte a ti misma.*

· ETAPA · POSPARTO ·

## 01 Diferencia baby blues de depresión posparto

El baby blues afecta al 80% de las mujeres en las primeras dos semanas y se resuelve solo. La depresión posparto persiste más de dos semanas y requiere atención profesional — no se quita 'con voluntad'.

### PRÁCTICA

Marca tu calendario el día del parto. Si al día 14 sigues llorando todos los días, sintiéndote vacía o sin disfrutar nada, no esperes más. Busca evaluación.

*O'Hara & McCabe (2013). Annu Rev Clin Psychol, 9:379-407.*

## 02 Reformula los pensamientos de 'mala madre'

Los pensamientos automáticos como 'soy una mala madre' o 'mi bebé estaría mejor sin mí' son síntomas de depresión, no verdades. Reconocerlos como síntomas es el primer paso de la TCC posparto.

### PRÁCTICA

Cuando aparezca el pensamiento, di en voz alta: 'esto es un síntoma, no un hecho'. Anótalo en una libreta. Llévala a tu próxima consulta como evidencia clínica.

*Sokol (2018). J Affect Disord, 232:316-328.*

## 03 Acepta ayuda concreta sin sentir culpa

La depresión posparto se asocia fuertemente con aislamiento social. Aceptar ayuda no te hace menos madre: es un factor protector medido en estudios prospectivos.

### PRÁCTICA

Haz una lista de cinco tareas específicas (lavar trastes, traer comida, sostener al bebé una hora). Cuando alguien diga '¿en qué ayudo?', dale una tarea de la lista.

*Negron et al. (2013). Matern Child Health J, 17(4):616-623.*

## 04 Cuida la regulación emocional, no solo al bebé

La regulación emocional materna predice el desarrollo del vínculo más que cualquier otra variable. Cuidarte emocionalmente es la mejor forma de cuidar a tu bebé.

### PRÁCTICA

Practica la 'pausa de 90 segundos': cuando te desbordes, sal del cuarto si el bebé está seguro y respira por 90 segundos. La onda emocional baja sola si la dejas pasar.

*Stein et al. (2014). The Lancet, 384(9956):1800-1819.*

## 05 Conoce las señales rojas que requieren urgencia

Pensamientos de hacerte daño, pensamientos de hacerle daño al bebé, alucinaciones o desconexión severa de la realidad son URGENCIAS psiquiátricas, no signos de mala maternidad.

### PRÁCTICA

Si experimentas alguno de estos síntomas, llama a Línea de la Vida 800-290-0024 (24/7) o acude a urgencias. Estos síntomas son tratables y temporales — no estás sola.

*Sit et al. (2006). J Womens Health, 15(4):352-368.*

*Renacer también es para ti: cuidarte es la primera forma de cuidar a tu bebé.*

— 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