

RECURSOS PARA TRANSITAR PUERPERIOS

Un cuaderno de viaje



EN LA MATRIZ

PSICOLOGIA HONESTA

Puerpeando, despuérperé.
Acompañando puerperios,
me acompañé.

2026

INTRO

Bienvenida a este cuaderno
de viaje



En el año 2021, mi vida se
desmontó. Como si me
hubiesen tironeado, "jalado",
removido, levantado,
zarandeado, empujado.

Todo eso a la vez.

En el año 2021, tuve un hijo.

Mi primer puerperio,
un puerperio de hijo vivo.

Me convertí, sin arte de magia,
en psicóloga perinatal,

En el año 2024, mi segundo puerperio.

Un puerperio de pérdida en primer trimestre.

Y le siguieron otros dos puerperios de pérdidas.

Tres puerperios de hijas nacidas sin latido.

La perinatalidad me acompañó en este tránsito despropositado.

Y este 2026, pensando en qué compartiría yo en un cuaderno de
viaje, pareció evidente que era necesario hablar de puerperio.

Así que **bienvenida**, bienvenida a este cuaderno de viaje que
espero pueda acompañarte en tu puerperio.



ROSA OTERO MATEO

(sobre la autora)

Esta soy yo. Me apetecía poner una foto divertida por desdramatizar un poco el asunto. En esta foto, estaba puérpera.

¿Se “deja de estar” puérpera en algún momento?

Soy madre de 4, feminista comprometida, psicóloga perinatal por elección y estoy especializada en maternidades, migraciones y trauma complejo. Llevo a mis espaldas más de una década de trabajo profesional.

Me siento orgullosa de mis raíces andaluzas. Me gusta escribir, crear collages y querer bueno y bonito a quien me rodea.

Es un placer conocernos.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

El puerperio es algo así como "elige tu propia aventura".

Cada día es una nueva aventura, un nuevo reto.

"Si yo lo que quería era vivir tranquila", decimos.

En consulta, me doy cuenta de que muchos de los temas que necesitamos hablar, destripar, analizar y dilucidar las madres son comunes. A todas nos preocupan el sueño, la alimentación, el juego, el desarrollo infantil, la crianza respetuosa, ...

Entonces, ¿cómo compilar en un documento todo lo que decimos en estas "primeras sesiones" de terapia? Difícil. Sin embargo, por eso me decidí a traerte este "cuaderno de viaje", para que pudiese acompañarte.

¿Por dónde empezar?

Imagínate que estás en un barco. Las olas te mecen. A veces hay tormenta. Otras veces parece que estás en el Pacífico.

¿Y si tuvieras una **hoja de ruta** para tomar el timón de tu barco? Mira...

- Si necesitas saber en qué aguas te mueves, un mapa, un entender qué es el puerperio: ve a la Sección I
- Si te apetece profundizar en estrategias de manejo del puerperio: la Sección II es la tuya
- Si necesitas conocer las banderas rojas en salud mental: Sección III
- Y si quieres buscar recursos seleccionados: Sección IV

NOTA: Este cuaderno está llenito de recursos. Si ves una palabra subrayada, significa que tiene un enlace que te llevará a un recurso diferente.

Buen viaje y largas lunas

Hoja de ruta



El puerperio: un mapa
PÁG. 7



Customizando el
barco: de las afueras
hacia los adentros
PÁG. 13



Las balizas: señales de alerta
PÁG. 27



Recursos de tránsito
PÁG. 28



1. El puerperio

Un mapa

Nos contaron la milonga de que el postparto dura 40 días.

Lo que se olvidaron de decirnos es que el cuerpo puede tardar hasta 18 meses en recuperarse. Que la menstruación volverá en un porcentaje muy variable, dependiendo de si hay lactancia materna exclusiva o no exclusiva. Que tu cerebro seguirá funcionando a un ritmo ~~lento~~ orgánico (porque lento y orgánico son dos cosas bien distintas). Que tendrás ganas de follar - o no. Que nunca estarán de más unas buenas lentes en el frigo y un abrazo de quien te quiere bien.

Bienvenida al puerperio.

El puerperio es un momento de profundo cambio biológico, personal, psicológico, social, familiar, y a veces, espiritual. Y como momento de cambio, está marcado por muchos elementos diferentes: las dificultades de sueño, el cambio hormonal, sentir el "cerebro adormecido", el agotamiento, la vigilancia por tu bebé ("¿está respirando?"), ...

El puerperio es la transición desde la persona que eras a la que eres ahora.

¿Y entonces?

Que el puerperio es un momento de cambio y que la sociedad no está preparada para ello. Está claro.

Pero esto no significa ni patologizar ni ignorar.

¡Ah! Es que como esto me va a pasar, pues "me aguanto".
No, no, no se trata de eso.

Se trata de

Entender, contextualizar

Comprender que se están dando cambios vitales, acontecimientos vitales estresantes, te permite tener perspectiva, contexto.

Entender qué ocurre, por qué y "ajustar" lo que se puede para poder estar más tranquila.

El mapa del puerperio

En 2021, un grupo de especialistas*, publicaron un artículo que revolucionó la forma de aproximarnos a la **salud mental perinatal**. En este artículo, venían a explicar que el nacimiento de un o una bebé no es un hecho aislado. Más bien, supone una reconfiguración, un impacto, a todos los niveles (individual, biológico, psicológico, relacional, corporal, social, cultural). Desde la familia nuclear hasta las estructuras o creencias sociales. Pero para eso... hace falta alguien que se enamore de la criatura.

Si pudiesemos hacer un mapa de lo que ocurre cuando una criatura llega al mundo (da igual el lado de la piel en el que esté), sería algo así:



*Olza, I., Fernández Lorenzo, P., González Uriarte, A., Herrero Azorín, F., Carmona Cañabate, S., Gil Sánchez, A., Amado Gómez, E., & Diph, M. E. (2021). *Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 41(139), 23-35.

El mapa del puerperio

Microsistema: la diada “mamá - bebé”.

Cosas que debes saber:

- El bebé es un mamífero. La mamá es una mamífera. Por tanto, precisamos de **vínculo temprano y regulación mutua** para sobrevivir. Tu bebé no conoce qué es una cuna porque nace preparado para sobrevivir en el calor del cuerpo humano de quien le acune. Por eso parece que las cunas tienen pinchos.
- **Tu cerebro cambia durante el embarazo.** La ciencia ya lo ha demostrado. Es un cerebro que se prepara para la llegada de la criatura, para satisfacer sus necesidades. Por eso quizá sientas que tu cerebro va “más lento” o que empieza a molestarte mucho lo que digan sobre tu crianza.
- Cuando nos convertimos en bípedas, el tiempo de gestación disminuyó. Nuestras criaturas no nacen, como otras especies, preparadas para sobrevivir. El tiempo mínimo en el que se espera que se desarrollen para poder “moverse” por el mundo es de 9 meses. Esto se conoce como “**exterogestación**”.

El mapa del puerperio

Mesosistema

La diada mamá - bebé no puede sostenerse sin alguien que acompañe. Aquí entran la pareja, las familias de origen, el entorno sanitario, el entorno laboral, la red de apoyo.

Esto significa que lo ideal es que podamos disponer de alguien que:

- Haga lentejas para que siempre tengas un plato caliente donde refugiarte.
- Ponga lavadoras, tienda, doble la ropa.
- Limpie la casa.
- Y, en general, se encargue de las tareas del hogar.

No porque sea responsabilidad de la madre realizar todas estas tareas en su etapa "pre-madre". No. Es porque **la llegada de una criatura es tan compleja, que la pareja y la diada van a necesitar apoyo**. Los imprevistos, ocurren. La red, está para estas cosas.

Y aquí entran también esos otros sistemas: el entorno sanitario, el laboral. El sostén de matronería, pediatría, fisioterapia, ginecología.

¿Cómo cambiarían las cosas si nuestro entorno laboral entendiese la magnífica expansión que supone el puerperio? ¿Y si incentivasen nuestra creatividad, nuestra pulsión mamífera? ¿De verdad creen que separar prematuramente madre - bebé es un ejercicio inteligente para fomentar la productividad laboral? Cositas.

El mapa del puerperio

EXOSISTEMA

Las políticas de maternidad, los permisos ma-parentales, los recursos comunitarios, las políticas públicas de infancia.

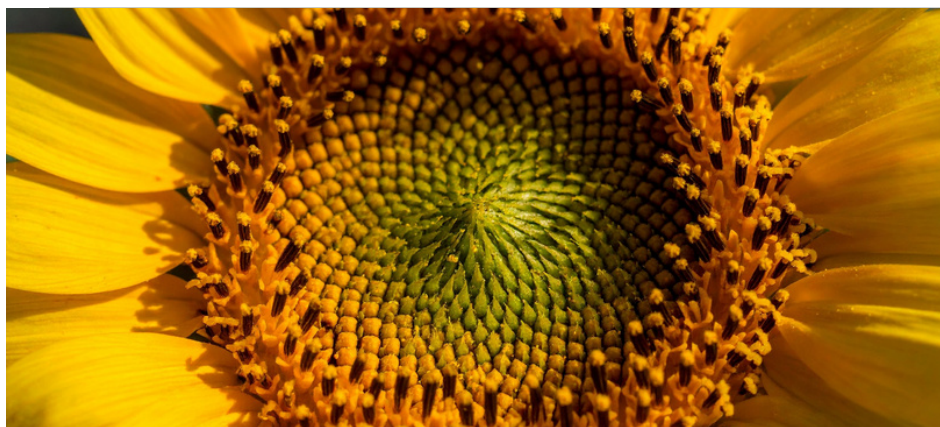
- ¿Por qué en la zona norte de España (donde llueve más), apenas hay parques cubiertos? ¿Es que cuando llueve la infancia no tiene derecho a jugar?
- ¿Por qué en la zona centro y sur de España (donde las temperaturas son más elevadas) no existen refugios climáticos que no inciten al consumismo?
- ¿Qué manía esta de querer separar a la diada en un momento tan crucial y prematuro del desarrollo? 16 semanas, escandaloso.
- ¿Por qué sólo quien tiene privilegios económicos puede acceder a rehabilitación de suelo pélvico postparto, a psicología especializada o a algunas formaciones específicas (prevención de atragantamientos, BLW, primeros auxilios, ...)?

MACROSISTEMA

Aquí vivimos esa ambivalencia entre lo tradicional (cómo fuimos criadas) y nuestro **deseo de crianza** (cómo queremos criar). Aparece el **choque generacional**.

Surgen las **expectativas** sobre la maternidad. Comenzamos a darnos cuenta de que estamos más solas (o no) de lo que pensábamos. Se entrecruza con el **feminismo**: ¿cuál ha sido el rol históricamente entendido de las mujeres en esto de la maternidad?

Reflexionamos sobre el **futuro** que queremos dejar a nuestras criaturas.



2. DE LAS AFUERAS HACIA LOS ADENTROS

Las afueras

La maternidad es producto de consumo. Antes de que nazca tu bebé, ya te estarán bombardeando con cosas que "necesitas".

Esto es como la publicidad que ves en redes sociales: crear necesidades por crear. Y, además, como es tu bebé, no te va a bastar con lo básico: te van a querer vender "lo mejor de lo mejor" porque, **¿quién no quiere eso para su criatura?**

Las afueras

Colecho

Ya hemos mencionado que las cunas tienen pinchos. Tu bebé no las quiere ni ver. Claro, porque tu bebé (recuerda: mamífero) necesita de calor humano. Y sabe distinguir perfectamente entre calor artificial y natural.

Por otro lado, el sueño es un “must”. **Necesitas** dormir. No sólo por descansar, es que el sueño es uno de los indicadores principales en los que nos fijamos a nivel de salud mental.

¿Y? Te propongo que consideres el colecho si quieres probar a descansar un poquito mejor. Si no funciona, volvemos a la cuna, no pasa nada. Sin embargo, no todo vale en colectivo. Para que se pueda hacer en seguridad, son necesarias unas pautas. Y tómate esto de la seguridad en serio, por favor. Aquí tienes tu [guía de colecho seguro](#).

Sueño Infantil

TEMAZO. Te apporto aquí que tu bebé no tiene los mismos patrones de sueño que las personas adultas. **Las criaturas pasan por diferentes fases y momentos del sueño, aunque esto nos pese a las adultas.** En realidad, no es un problema ni del bebé ni tuyo: el problema es el sistema social que nos impone unos horarios rígidos y una vuelta al trabajo demasiado temprana. Si el sueño te está trayendo de cabeza, te animo a consultar los recursos gratuitos de esta [web](#). Tiene información y descargables muy actualizados.

Último apunte: **Estivill nunca fue una opción.** La ciencia ya se ha encargado de demostrarnos que el Método Estivill genera una suerte de “indefensión aprendida” en la criatura y ahí, no es. Los gurús que prometen hacer dormir a tu bebé en 3 semanas... más de lo mismo.

Las afueras

Movimiento libre & el desarrollo

Mucho se ha hablado del movimiento libre. Nada nuevo bajo el sol: si confiamos en el desarrollo de la criatura, la criatura alcanzará los hitos por sí misma*. ¿Y qué hace falta para el movimiento libre? Nada: es "movimiento libre". Bueno, vamos a ser razonables: a nadie le gusta empezar a rodar por un suelo frío y duro. A lo mejor si consideramos una superficie un poco más agradable y estable, facilitamos. Sin complicarnos: una colchoneta de Ikea o de Decathlon ya nos vale.

La teoría es muy sencilla pero a veces nos surgen dudas: **"¿estará desarrollándose bien?"**, **"¿no debería gatear ya?"**. Te doy un truquito: las profesionales de la fisioterapia utilizan esta [tabla de desarrollo](#) para monitorizar los "márgenes". Porque no todas las criaturas caminan a los 18 meses justos, hay margen.

Porteo

"A mi bebé no le gusta el carro y es imposible salir a pasear". Si me dieran 1€ por cada vez que he escuchado esta frase, ahora no estaría escribiendo estas líneas y estaría viviendo en la Patagonia Argentina (cada una es libre de soñar lo que quiera).

¿Te acuerdas que hablábamos del ser mamífero? Si tu bebé espera calor humano, el carrito no parece la opción más atractiva. ¿Alternativas? Considera el **porteo**. Actualmente es posible portear de muchas maneras distintas: mochila, foulard, mei tai, ... Mi recomendación es que vale la pena buscar por tu zona una asesora de porteo especializada (las tiendas de puericultura no suelen serlo) y que puedas probar diferentes opciones. Si necesitas una guía rápida visual sobre cómo colocar diferentes sistemas de porteo, te dejo aquí los vídeos de Ana, de [Portearanitas](#).

Las afueras

Lactancia

Hablar en profundidad de la lactancia sería extendernos hasta el infinito y esta guía pretende ser una compilación más o menos breve de recursos. Sin embargo, necesitamos hablar de lactancia como elemento crucial en el puerperio. Sólo dos ideas, por sintetizar:

La mejor lactancia para tu bebé es la que te encuentres en situación de proporcionar:

- Tanto si optas por lactancia materna, mixta o alimentación con fórmula, te recomiendo revisar la App de LactApp. Podrás consultar dudas, te guía a través de cuestionarios para identificar problemas de lactancia y permite realizar un seguimiento de altura / peso a través de gráficas con percentil.
- Si optas por la alimentación con fórmula o bien otra persona tiene que alimentar a tu bebé (no hay una teta disponible), recuerda que hay más mundo más allá del biberón. El libro de Alba Padró, "Somos la Leche", es un buen manual de consulta.
- Y no te olvides de e-lactancia. ¿Dudas sobre si puedes comer esto o tomar aquello? Fijo que está ahí.

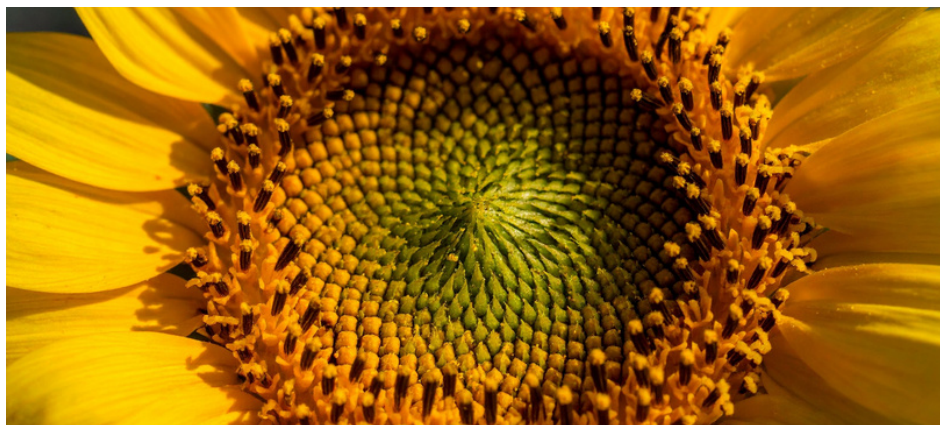
Las afueras

Y después de la lactancia, ¿qué?

Llegan los 6 meses y aparece la temida "alimentación complementaria".
¿Hago BLW? ¿Triturados? ¿Mixto? ¿Qué pasa con la teta? ¿Cambiarán las cacas? ¡Socorro!

Sí, aún estás puerperando y aparece la alimentación complementaria. Quizá no tengamos que complicarnos mucho. Mirando hacia atrás, dos claves que pueden acompañarte:

- Si optas por los **triturados**, por facilidad, recuerda que en algún momento será necesario introducir sólidos. No sólo por el desarrollo orofacial de tu peque, es porque eso de andar triturando hasta el infinito y más allá... es un rollo. Esto no significa que sea mala opción.
La mejor opción es la que más paz mental te de.
- Si optas por el **BLW**, no está de más que puedas aprender un poco sobre prevención y manejo de atragantamientos. De verdad, no es mucho rato y te puede evitar algún que otro susto.
- En ambos casos, y si realizas **mixto**, te pueden venir genial estos dos recursos:
 - Una [app](#). No sólo te permite crear menús personalizados de forma semanal y adaptados a intolerancias o alergias varias. También te explica cómo preparar la comida según la edad de tu peque y -aleluya- los menús son aptos para toda la familia.
 - Para dudas rápidas sobre cómo preparar la comida, te animo a bichear esta [web](#). Tiene imágenes reales de cómo debería ir preparado cada alimento en función de cada edad. Súper actualizada.



2. DE LAS AFUERAS HACIA LOS ADENTROS

Los adentros

De acuerdo, ya tenemos controlado lo que tiene que ver con la logística externa.

¿Y qué pasa con lo que transitamos por dentro?

Los pensamientos, las emociones, el cuerpo. La sexualidad en el puerperio, la presión por recuperar nuestros cuerpos, el vínculo, ... En esta etapa se nos abren muchos "melones" difíciles de digerir. En las siguientes páginas, vamos a explorar un poco lo que nos sucede después de parir y a apropiarnos de un poco más de autogestión.

Los adentros

La mente errante

Ya has parido. Vamos a imaginar que el parto ha transcurrido sin incidentes, todo ha ido rodado. Sí, en un % limitado, a veces no hay percances. Ojalá siempre. Pero volvamos a la escena: estás ya en casa, con tu bebé. Ahora, es cuando sientes que por fin podrás relajarte. **Cae la noche, se apaga la luz. Y abres los ojos de par en par.**

"¿Respira?" Le pones la mano encima del cuerpecito. Respira, "*uf, qué alivio*", piensas. Al rato, "*se le oye respirar raro*". Te acercas, chequeas, todo ok. "*Ahora sí, a dormir*".

Pero no duermes. Esto se puede convertir en un bucle en el que amanecerás a la mañana siguiente, toda ojerosa y dándote cuenta de por qué la gente dice que es imposible dormir con un/a bebé. Es más, **¿quién se inventaría la frase de "dormir como un/a bebé"?** No había tenido una criatura en su vida, fijo.

En realidad, **no hay nada "malo" en ti.** Tu cerebro ha vivido una reconfiguración ya desde el embarazo. Susanna Carmona lo explica súper bien en este [vídeo](#) (puedes ir directamente al minuto 3:08, aunque es una gozada escuchar a Susanna siempre). Tu cerebro está preparado para estar más vigilante. Su función es proteger a tu criatura. Imagina por un momento que durmieras de un tirón, sin pensamientos que te desvelaran, ... Si esto hubiese ocurrido en nuestros inicios como especie, no estaríamos aquí hoy hablando de esto.

Los adentros

Ok, Rosa, ¿pero qué hago con esto?

Los pensamientos tienen su propia función: nos mantienen alerta. Sin embargo, a veces es **demasiado**. Puede ocurrir que te aparezcan pensamientos intrusivos (es decir, que aparecen de repente y son muy molestos) como: *"¿y si se me cae la criatura?"*, *"¿y si le clavo algo sin querer?"*, *"¿y si me caigo por las escaleras mientras lo tengo en brazos?"*. Este tipo de pensamientos pueden ser **fobias de impulsión**. Parece un nombre muy rocambolesco y aún así, me gustaría que te quedaras con que las fobias de impulsión rara vez van de la mano con un daño real a la criatura. Es un modo "acelerado" de nuestro pensamiento de calcular los 1000 riesgos posibles con antelación para tratar de evitarlos.

¿Y qué hacemos con los pensamientos, cuando empiezan a ser molestos? **Ideas**:

- Prueba a **nombrar lo que está pasando**: "¡Hola, pensamiento! Te veo, me quieres avisar de algo. Gracias. Quizá ahora no lo necesito". No eres tu pensamiento, el pensamiento no es la realidad.
- **Vuelve a tu cuerpo**. Prueba a sentir el peso de tu cuerpo en la cama o cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.
- **Revisa qué hay a tu alrededor**. ¿Qué sonidos hay a tu alrededor? ¿Qué temperatura hace? ¿Distingues algún color?

Los adentros

El cuerpo somático

En los años 70, Van der Kolk (psiquiatra) comienza a darse cuenta de que las experiencias que vivimos dejan una huella, una impronta, en nuestro cuerpo. Él se centra en el estudio del trauma complejo (supervivientes de guerra, explotación sexual, ...). Sin embargo, su planteamiento, que al principio fue muy juzgado, hoy ha sido ampliamente demostrado desde la base biológica. Y todo se resume en que **el cuerpo lleva la cuenta**.

Nuestro sistema nervioso se divide en dos ramas: la simpática y la parasimpática. La simpática es la que se encarga de activarte, de ponerte en alerta. La parasimpática, de llevarte de nuevo al estado de calma. Sin embargo, el cuerpo puede aprender a estar más en un lado, en otro o en medio. Es decir: si durante mucho tiempo hemos estado en alerta, el cuerpo seguirá en alerta un rato más, le costará reconectar con la calma, activar la vía parasimpática.

Si has salido de un parto complicado o incluso con violencia obstétrica, el cuerpo puede estar ahí aún. Y esto se traduce en tensión, hipervigilancia, agotamiento.

Por otro lado, no podemos obviar los cambios hormonales. Te recomiendo mucho que, pasada la cuarentena, puedas solicitar una **analítica completa**. A veces la tiroides baila a su propio ritmo o incluso tras el parto podemos desarrollar una pequeña anemia. Una analítica nunca está de más.

Los adentros

El cuerpo somático

El cuerpo está en el centro de todo: nuestra sexualidad, la presión estética que vivimos después de parir, **la desinformación sobre nuestros procesos vitales**. ¿Alguien te habló de los loquíos? ¿Alguien te dijo que podías sentir excitación cuando tu bebé está mamando? ¿Te dijeron que a lo mejor el deseo sexual no vuelve hasta pasados muchos meses... o enseguida? Salimos del paritorio y ya nos quieren delgadas, *súper fit* y para un pase de modelos. Y, en realidad, aparecerá el efluvio telógeno, algunas estrías y la barriga, que nos acompañará hasta un año después.

¿Qué podemos hacer con este cuerpo que nos habla? Escucharlo.

Ojalá puedas mirarte desnuda frente a un espejo, dibujarte, y decirte a ti misma que has albergado una vida.

Ojalá puedas darle las gracias a cada milímetro de piel que te recorre por permitirte sentir frío, calor, placer, displacer.

Ojalá puedas acariciarte con las manos y bendecir que tienes un corazón que late, unos pulmones que respiran y varios sistemas distintos que te permiten estar leyéndome ahora.

Ojalá puedas levantarte a hacer pis cuando tengas ganas de hacer pis. Y hacer caca cuando tengas ganas de hacer caca. Y darte placer cuando tengas ganas de darte placer.

Ojalá puedas honrar tu cuerpo.

Los adentros

La emocionalidad

¿Qué pasa con las emociones? Ay, las famosas emociones.

Pues pasa que es posible que vivas en una **ambivalencia permanente**. Apréndete esta palabra, porque va a acompañarte durante varios años: **ambivalencia**. Vas a sentir un amor tan profundo que va a desgarrarte por dentro y, al mismo tiempo, puedes sentir tal desborde que plantarías a todo el mundo y te irías por la puerta. Puedes sentirte irritada, triste, acojonada, emocionada, alucinada. **Si hay un momento en el que podemos transitar varias emociones de golpe, ese momento podría ser el puerperio.**

Aquí te digo que "Del revés" (la peli esta sobre emociones), necesita una tercera parte donde se hable de una cosa: el postparto. Iban a flipar los guionistas.

Esta ambivalencia es cruda de transitar. **Puede servirte** nombrar qué estás sintiendo y si no sabes ponerle nombre, preguntarte si es agradable o desagradable y medirlo de 0 a 10. Esto te va a ayudar también a regularlo en el cuerpito. ¿Es agradable o no? ¿En qué parte del cuerpo lo sientes? ¿Tiene color? ¿Tiene forma? Darle corporalidad a nuestras emociones nos ayuda a transitarlas.

Y si te sigue costando darles nombre, en la siguiente página te dejo este recurso para no perdernos.

Los adentros



Los adentros

Más allá del trinomio pensamiento, emoción y cuerpo.

Hasta aquí, hemos visto los “básicos” de la psicología humana. En estas líneas, quiero compartirti unos apuntes que trascienden. Por si sientes que esta parte de ti también está cambiando.

La identidad se transforma.

En el puerperio, puede aparecer ese duelo por la vida anterior. “¿Quién soy ahora?”.

Nunca nos contaron qué significa ser madre y la llegada de una criatura es un meteorito, que decía Amaia Arrazola.

Hay una transformación identitaria, una redefinición de prioridades.

Algunas mujeres deciden cambiar de profesión (y algunas, hasta de pareja). Esto puede pasarte. Y es una oportunidad muy bonita para preguntarte: “¿hacia dónde quiero ir?”. No hace falta que vayas con papel y lápiz a escribir la respuesta, sólo deja que la pregunta se formule y que las cosas vayan tomando su tiempo.

Los adentros

Más allá del trinomio pensamiento, emoción y cuerpo.

La historia de retorno.

¿Te acuerdas de "Regreso al Futuro"? Ese momento en el que la madre de Marty empieza a ligar con él y todo parece un gran absurdo. Pues te ocurrirá que alguna vez dirás: "*ostras, cómo me estoy pareciendo a mi madre*" (o a la persona que más presente estuviera en tu infancia en cuanto a los cuidados).

Ya sabemos que en el embarazo aparece esta *transparencia psíquica*, este velo entre el pasado y el presente que se vuelve muy ligero. Aparecen recuerdos de la propia infancia, el cuestionamiento del modelo de crianza que heredaste, la relación con tu propia madre, la transmisión intergeneracional.

Te animo mucho a tirar de papel - lápiz o móvil (que a veces estamos inmovilizadas en el sillón con una criatura en brazos): **anota, anota, anota**. Anota esos recuerdos, esas dudas, esos pensamientos. Dales contexto: ¿Cuál fue el contexto de tu infancia? ¿Qué quieres para tu criatura? ¿Qué dejas ir?

**El puerperio va a tocar tus valores y el sentido que le das a la vida.
Y esto, es un superpoder.**



3. Las balizas

Señales de alerta

Mucho de lo que aparece en este cuaderno es “normativo” y “transitable”. Pero a veces el puerperio se nos hace bola. Si sientes o percibes que:

- No descansas o no duermes, incluso cuando tu bebé lo hace;
- Te sientes desbordada, aún teniendo recursos o personas cerca;
- Aparecen pensamientos extraños o que te asustan mucho sobre hacerte daño, hacer daño a tu criatura o a otras personas;
- Las personas a tu alrededor se preocupan por ti o te dicen que no te ven “bien”;
- Sientes que necesitas otra opinión, un espacio distinto para pensar y sentir lo que estás viviendo;
- Deseas explorar más a fondo qué está suponiendo el puerperio para ti.

El espacio terapéutico puede ser una muy buena opción.



4. Recursos de tránsito

Compilación final

En este último capítulo, te dejo un listado sencillo de (más) recursos que puedan acompañarte en esta etapa.

Ya hay más literatura sobre puerperio (aleluya), así que te dejo una selección bien fina y testada 100%.

Recursos para puerperar en paz

Una serie

The LetDown (Netflix). Capítulos muy cortitos (30' máximo). Sobre distintas mujeres atravesando juntas sus puerperios. Algunas con partos ideales. Otras con partos de mierda. Algunas con una crianza modelo. Otras con una crianza viva. Todo real y, sobre todo: con sentido del humor..

Un post en un blog

El puerperio interminable (Priscila Vela). Un texto muy asequible donde se nos habla del bofetón que significa el puerperio, sobre el parto, el puerperio, la pareja y también sobre la transformación psíquica y personal que significa convertirse en madre.

Un podcast

La vida secreta de las madres (Podimo). Dirigido por Andrea Ros (doula, actriz) y Paola Roig (psicóloga perinatal), en este post se habla de las madres. Encontrarás entrevistas desde el sueño infantil, a la alimentación, los cambios en el cuerpo de la mujer hasta la relación con la madre. Es un espacio de encuentro bonito donde se habla de lo que verdaderamente importa: las madres.

Recursos para puerperar en paz

Relatos de Puerperio

El Parto es Nuestro. Porque leer relatos breves de puerperio nos hace sentir menos solas y más acompañadas. En este enlace tienes una recopilación de vivencias y sentires sobre el significado del puerperio.

Una profesional

Aquí es cuando te doy la chapa sobre mí. ¿Quieres una profesional que te acompañe en esta etapa? Si durante tu puerperio sientes que necesitas sostén, orientación o un espacio para pensar lo que estás viviendo, puedes escribirme.

Acompaño procesos de puerperio y salud mental perinatal en consulta psicológica. Para mí, será un honor conocerte y poder hablar contigo sobre qué ha significado para ti este cuaderno de viaje. Espero que lo hayas disfrutado.



NOTAS FINALES

Amiga, todo lo bueno se acaba. Releo este cuadernillo y me doy cuenta de cuánta exigencia pesa sobre nosotras, las madres. Este “tener que hacerlo bien”. Si estás leyendo esto...ya lo estás haciendo bien. Porque has escrito tu email en una web, te ha llegado este documento y has leído hasta aquí. En serio, ¿una madre que no lo hiciese bien habría hecho todo eso?

Este es un cuadernito de viaje. No un manual de instrucciones, no una receta. Puedes apoyarte en un recurso o no. A lo mejor ahora, a lo mejor después.

En este cuadernito llevas todo lo que me hubiese gustado que me contasen antes de parir por primera vez. Una voz amiga que me dijese: “toma, aquí está, háztelo fácil”. **Deseo que este documento te traiga acompañamiento, tranquilidad y esa sensación (ya te lo digo yo) de: “lo estás haciendo bien”.**

Y si me necesitas, aquí estoy. Cuídate.



EN LA MATRIZ

PSICOLOGIA HONESTA

Psicología Perinatal, Migraciones & Trauma

Tel. 617 177 585 | hola@enlamatriz.es

Ig: @enlamatriz.

Web: <https://enlamatriz.es>

*Hecho con cariño, allá en un puerperio invernal,
en Santolaya de Cabranes (Asturias), en 2026.*

© Rosa María Otero Mateo. – En la Matriz | Psicología Honesta

Este documento se distribuye bajo licencia

Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes compartirlo libremente siempre que: cites la autoría | no lo modifiques | no hagas uso comercial