

JESSICA DE LEAL
Psicología Perinatal



SOS

en la *Maternidad*

“UN RECURSO DE APOYO PARA TI,
MAMÁ”

BY JESSICA DE LEAL

SOS

en la *Maternidad*

Ser mamá puede ser tan maravilloso como desafiante. No estás sola si alguna vez te has sentido cansada, sobrepasada o emocionalmente al límite.

Esta guía no tiene la intención de “arreglarte” sino de darte una pequeña luz, una pausa, un recordatorio de que tu salud mental también importa.

*Que este sea tu primer paso
hacia el cuidado emocional
que mereces.*

JESSICA DE LEAL
Psicología Perinatal

1 ¿Qué es la salud mental materna?



Es el estado emocional, psicológico y social de una madre.



Afecta como piensas, sientes y actúas en el día a día.



Está influenciada por el contexto, la carga mental, la red de apoyo y las expectativas culturales.



Cuidarla no es un lujo, es una necesidad que impacta a toda la familia.



2 Señales de alerta que no deberías ignorar

Tener días difíciles es normal, pero si esto persiste, presta atención a:

- ☐ Dificultad para disfrutar o conectar con tu familia.
- ☐ Irritabilidad constante o ansiedad.
- ☐ Sensación de estar desconectada de ti misma o de tu entorno.
- ☐ Sentimientos de culpa, insuficiencia o pensamientos repetitivos intrusivos.
- ☐ Insomnio persistente o fatiga emocional extrema.



Recuerda:
Pedir ayuda no es debilidad,
es fortaleza emocional.

3 Primeros auxilios emocionales para mamás

Ejercicio de 5 pasos cuando sientas que estás sobrecargada:

Pausa: Respira profundo 3 veces.

Observa: ¿Qué estás sintiendo? ¿Dónde lo sientes en el cuerpo?

Nombra: “Estoy estresada” / “Siento miedo” / “Estoy agotada”.

Valida: “Tiene sentido que me sienta así con todo lo que cargo”.

Actúa con cuidado: Haz una cosa sencilla para ti (tomar agua, cerrar los ojos, salir al jardín, pedir ayuda).





4 Frases de soporte emocional para repetir cuando lo necesites

“Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

“Mis emociones son válidas, mi cansancio también.”

“Puedo pausar. Puedo empezar de nuevo.”

“No tengo que ser perfecta para ser una buena mamá.”

“Dios camina conmigo en esta etapa.”



5 ¿Qué puedo hacer si necesito más ayuda?

Hablar con alguien de confianza
(otra mamá, pareja, terapeuta).

Buscar acompañamiento
profesional.

Unirte a una comunidad segura
(como el grupo de Whatsapp
SOS Mamá).

**Haz pequeños cambios
sostenibles** en tu autocuidado.

Participar en Mentorías o talleres
para madres.





JESSICA DE LEAL

Psicología Perinatal

SOS

en la *Maternidad*

**La salud mental materna no es un
lujo emocional, es la base para criar
con conexión, amar sin culpa y
*sentirte plena en tu proceso.***

LO ESTÁS HACIENDO BIEN.



Psicologia Perinatale

Psicologia Perinatale