

Salud mental de las mamás

● La maternidad es un trabajo duro. No hay manual de instrucciones y, a menudo, las mamás se enfrentan a desafíos emocionales que pueden pasar inadvertidos a los demás. Pero aquí está la realidad: la salud mental de las mamás importa. Y debería ser una prioridad para todos nosotros.

Cuando una mamá no está bien emocionalmente, no sólo lo siente ella, sino también su familia. Los niños pueden captar el estrés y la tristeza de su mamá, lo que puede afectar su propio bienestar. Además, una mamá que está luchando emocionalmente puede tener dificultades para conectarse con sus hijos, lo que puede afectar su relación y su desarrollo.

Pero, ¿por qué es tan difícil que las mamás reciban la ayuda que necesitan? Bueno, hay muchas razones. El estigma es una de ellas. A menudo, se espera que las mamás sean súper mujeres que puedan manejar todo sin ayuda. Pero eso no es realista ni justo. También está el tema del acceso. No todas las mamás pueden permitirse el lujo de buscar ayuda profesional o tienen acceso a servicios de salud mental de calidad.

Entonces, ¿qué podemos hacer al respecto? En primer lugar, necesitamos hablar más sobre este tema. Necesitamos reconocer que está bien que las mamás no estén bien emocio-

nalmente a veces, y que necesitan apoyo, no juicio. También necesitamos hacer que la ayuda sea más accesible. Eso significa asegurarnos de que haya servicios de salud mental disponibles y asequibles para todas las mamás que los necesiten o fomentar las prácticas del bienestar como apoyo a la salud como el yoga, la meditación, a sanación pránica y muchas otras colaboran con el autocuidado mejorando la calidad de vida.

Pero también podemos hacer cosas más pequeñas en nuestras propias vidas. Podemos ser más comprensivos y solidarios con las mamás que conocemos. Podemos ofrecerles nuestro apoyo y recordarles que está bien pedir ayuda cuando la necesiten.

Jorge Fuentes
Psicólogo