



Día de la Madre: cuando sostener también agota

● En vísperas del Día de la Madre, resulta necesario ampliar la conversación más allá de la celebración simbólica. Las maternidades contemporáneas se desarrollan en contextos de alta exigencia emocional, sobrecarga mental y crecientes demandas de conciliación entre crianza, trabajo y vida personal. Sin embargo, aún persiste la idea cultural de que maternar debe vivirse con plenitud permanente, invisibilizando el cansancio, la ansiedad y el desgaste psicológico que muchas madres experimentan silenciosamente.

La evidencia en salud mental y desarrollo infantil es clara: el bienestar emocional de madres y figuras cuidadoras constituye uno de los principales factores protectores para el desarrollo socioemocional de niños y niñas. Cuando una madre se encuentra emocionalmente sobrepasada, sin redes de apoyo o bajo un estrés sostenido, no solo se afec-

ta su salud individual, sino también las dinámicas vinculares y regulatorias que sostienen el desarrollo infantil temprano.

Hablar de salud mental materna no implica responsabilizar a las madres por el bienestar de sus hijos, sino comprender que cuidar a quienes cuidan es una tarea colectiva y social. En tiempos donde aumentan los problemas de salud mental en infancia y adolescencia, quizá una de las preguntas más urgentes sea cuánto estamos acompañando realmente a las maternidades modernas.

Este Día de la Madre puede ser también una invitación a reconocer que ninguna crianza saludable debería sostenerse en soledad.

Pablo Vergara Barra, UDD

El Austral de Temuco invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartasdirector@australtemuco.cl o a la dirección **Antonio Varas 945, Temuco.**