



**DINOS LO
QUE PIENSAS**



cartas@estrellavalpo.cl

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 bie-

nestar 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 afecta 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
Académico Investigador Instituto de
Bienestar Socioemocional UDD