



MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO

*Dra. Sandra Cortéz
Coordinadora de Maternidad y Neonatología
Tarapacá Interclínica*

Hay una imagen que se repite cada Día de la Madre: la de una mujer que logra todo. Que cuida, trabaja, contiene, organiza y, además, sonríe. Pero detrás de esa postal tan instalada, hay algo que cuesta más ver: el cansancio acumulado, la exigencia constante y ese estrés silencioso que muchas veces se normaliza. Criar y trabajar no es solo una doble jornada; es una experiencia que suele vivirse con la sensación de estar siempre al borde. Falta tiempo, sobra presión y el descanso queda, casi siempre, en último lugar. Como si parar fuera un lujo y no una necesidad básica. Hablar de salud mental en la maternidad es, justamente, empezar a cuestionar esa idea. No se trata de hacerlo todo, sino de hacer lo posible. No se trata de rendir al máximo, sino de sostenerse en el tiempo sin

agotarse. Porque cuando una madre se sobrecarga de forma constante, no solo se afecta ella: también se tensiona el entorno completo. El descanso no es egoísmo. Es cuidado. Es una pausa necesaria para recuperar energía, claridad y bienestar. Respirar, desconectarse un momento, pedir ayuda o simplemente bajar el ritmo no debiera ser motivo de culpa, sino parte del equilibrio. Quizás este Día de la Madre puede ser una invitación distinta. No solo a agradecer, sino también a mirar con más honestidad cómo se vive la maternidad hoy. A abrir espacios de conversación, a repartir mejor las cargas y, sobre todo, a recordar que cuidar también implica cuidarse. Porque una madre que se permite descansar no está haciendo menos. Está, en realidad, haciendo algo profundamente importante: sostenerse para poder seguir. Y eso, aunque no siempre se vea, también es una forma de amor.