

Son un apoyo esencial, dicen expertas:

# La llegada del primer hijo puede impactar en la relación con los amigos, pero es clave cultivar estas redes

Se trata de un momento en el que cambian las prioridades y los intereses. Especialistas aconsejan ajustar las reuniones a la nueva rutina, apoyarse en la tecnología para estar en contacto y permitir que surjan nuevos lazos con quienes atraviesan la misma etapa.

ANNA NADOR

La maternidad, especialmente el primer embarazo, cambia la vida de una mujer, lo que muchas veces impacta en sus amistades. "Es normal que esto ocurra, ya que atraviesa una transformación profunda en su identidad y en su rol. Este proceso, conocido como 'matrescencia', se asemeja a la adolescencia, pues implica una reconfiguración personal y una nueva forma de vincularse con su entorno", explica Camila Pinto Dunsmore, psicóloga perinatal de la Clínica Universidad de los Andes.

Este cambio conlleva un replanteamiento de vínculos, intereses y la manera en que se organiza el tiempo, algo que se intensifica durante el embarazo y los primeros meses del posparto. "Es una etapa de cuestionamiento en distintos ámbitos de la vida, lo que puede influir en la forma en que la mujer se relaciona con los demás", coincide Lorena Lüders, psicóloga perinatal de la Unidad de Neonatología y Salud Mental Perinatal de la Clínica Alemana.

"Debido a los cambios que ocurren a nivel cerebral, la crianza se convierte en el eje central de la vida de la madre, dejando menos tiempo y energía para la vida social. Además, el ritmo de una mujer embarazada o puerpéra suele ser muy distinto al de amigas que, por ejemplo, no tienen hijos o cuyos hijos son mayores, lo que dificulta la coordinación y reduce los espacios en común para compartir", señala Pinto.

Las diferencias en rutinas, intereses y prioridades pueden generar distanciamiento, especialmente con



"La red de apoyo es clave en la maternidad, ya que brinda contención y valida emociones", dice la psicóloga perinatal Camila Pinto Dunsmore.

aquellas amistades que no están viviendo la misma etapa. "Es posible que amigas de toda la vida cambien posmaternidad y nunca vuelvan a ser cercanas. Al mismo tiempo, es común que otros lazos se fortalezcan, por ejemplo con aquellas que tienen hijos de la misma edad y también pueden surgir nuevas amistades con quienes atraviesan el mismo proceso", dice.

## Ayuda concreta

Lüders concuerda: "Es esperable que algunas amistades se debiliten, otras se fortalezcan y hasta surjan nuevos lazos. Es un período de tran-

jeros que estén en un período de vida similar, pueden ser hermanas o primas también. Sin embargo, muchas veces son amigas porque, por edad, coinciden en los desafíos de la crianza", acota Lüders.

Para los amigos que no quieran dejar de estar presentes en la vida de la nueva madre, aunque no vivan la misma realidad, es fundamental que sean activos y concretos en su apoyo. "La invitación a la red es a mostrarse disponible de forma real y efectiva. Lo más útil es que el entorno tome la iniciativa con acciones específicas, como preguntar directamente '¿qué necesitas hoy?', ofrecer ayuda con horarios definidos o proponer actividades sencillas, como salir a cami-

nar mientras la guagua duerme. Pequeños gestos, como llevarle un té o animarla a descansar, pueden marcar una gran diferencia en su bienestar", afirma Pinto.

Por otro lado, la madre también debe aceptar que sus prioridades han cambiado y comunicárselo abiertamente a su círculo cercano. "Es importante adaptar las reuniones a la nueva realidad, optando por encuentros que se ajusten mejor a la maternidad, como desayunos, almuerzos o reuniones en casa. Y si no es posible encontrarse en persona, aprovechar la tecnología, como las videollamadas, para mantener el contacto", recomienda.