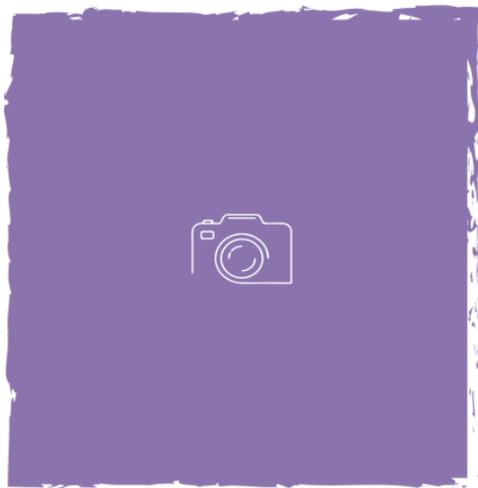


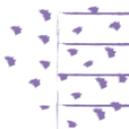


Tu bebé

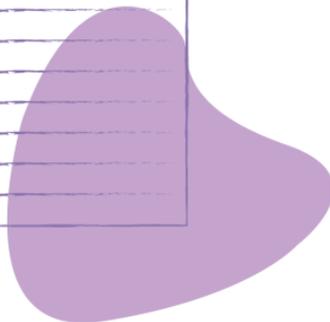
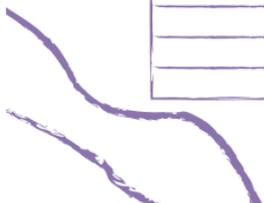




Quien soy hoy.

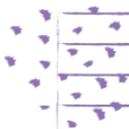


Handwriting practice area with 20 horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed middle lines) for writing.

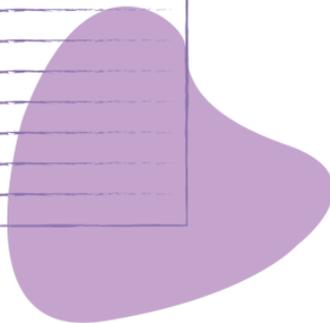
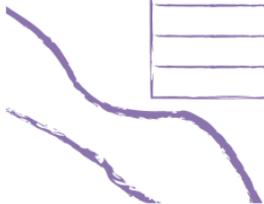




Hoy me siento...



Handwriting practice area with 20 horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed midlines) for writing.





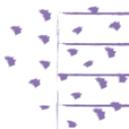
Una mirada al pasado:

Foto antes de ser mamá

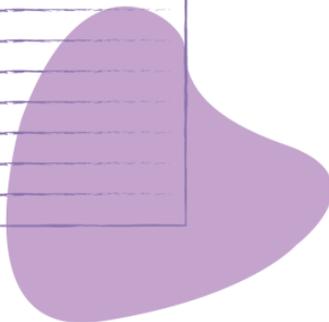
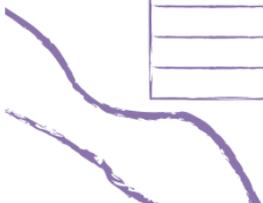




Expectativas

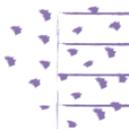


A large rectangular writing area with horizontal purple lines. The lines are spaced evenly and extend across most of the page width, leaving a margin on the right side. The lines are solid purple, and the background is white.

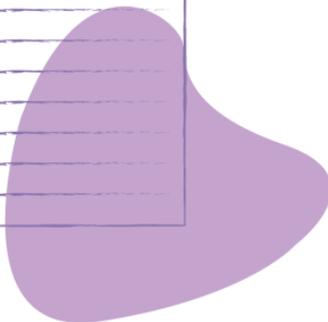
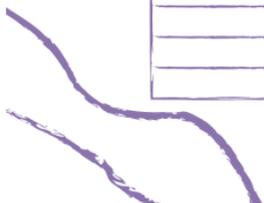




Realidad



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, suitable for a journal or notebook page.





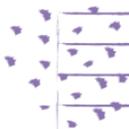
Una mirada al presente:

Foto después de ser mamá

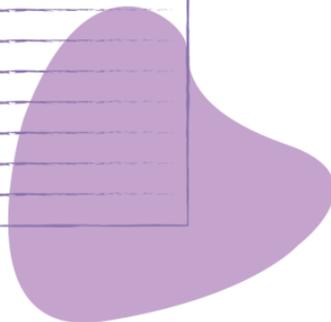
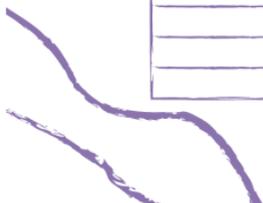




Mi mayor
apoyo....



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, intended for a message of support.





Seguimiento de citas médicas

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:





Seguimiento de citas médicas

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

Fecha:

Especialidad:

Médico:

Notas:

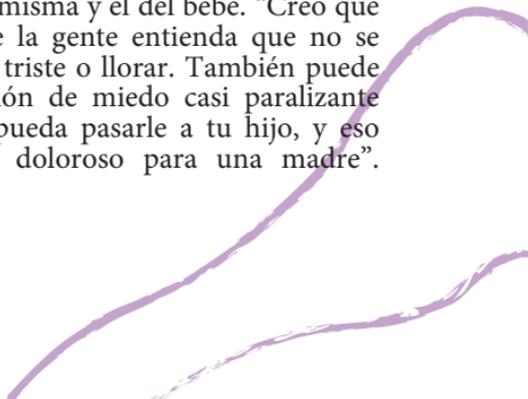
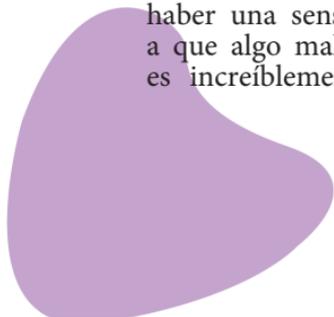




Hablemos de la depresión postparto

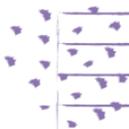


La depresión posparto es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres después del parto. A diferencia del “baby blues”, que es una fase temporal de tristeza y ansiedad que muchas madres experimentan en las primeras dos semanas después de dar a luz, la depresión posparto es más severa y duradera. Se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, y desesperanza que pueden interferir significativamente con la capacidad de una madre para cuidar de sí misma y de su bebé. “Todos nos preocupamos por nuestros hijos, pero [las mujeres que viven una depresión posparto] están tan preocupadas que eso les impide disfrutar de su bebé y de su vida”. La depresión posparto también puede dificultar el cuidado de una misma y el del bebé. “Creo que es importante que la gente entienda que no se trata solo de estar triste o llorar. También puede haber una sensación de miedo casi paralizante a que algo malo pueda pasarle a tu hijo, y eso es increíblemente doloroso para una madre”.

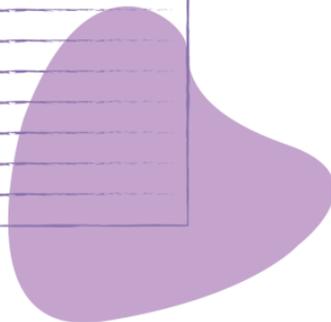
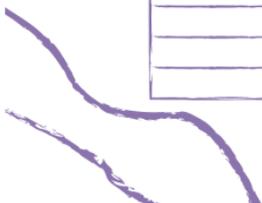




¿Te has sentido con
depresión?



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, intended for a response to the question above.





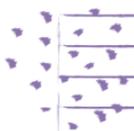
La transición: de mujer a madre

La transición hacia la maternidad es un proceso complejo y profundamente personal, marcado por una mezcla de emociones que van desde la euforia hasta la ansiedad. Este período de adaptación implica una redefinición de la identidad, donde la mujer se encuentra equilibrando su nuevo rol de madre con sus otras facetas personales y profesionales. La llegada de un bebé trae consigo desafíos inesperados, como la necesidad de establecer nuevas rutinas, la adaptación a las demandas físicas y emocionales del cuidado del recién nacido, y la reconciliación de la propia autonomía con las responsabilidades maternas. Este proceso de transición puede ser abrumador, y es crucial que las mujeres cuenten con el apoyo necesario para navegar esta etapa de su vida de manera saludable y equilibrada.

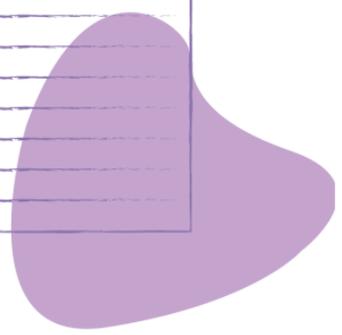
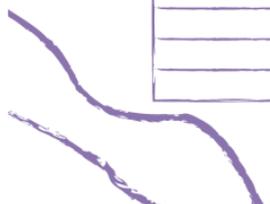




Mi proceso personal

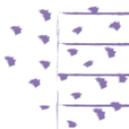


A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, suitable for a personal process journal.

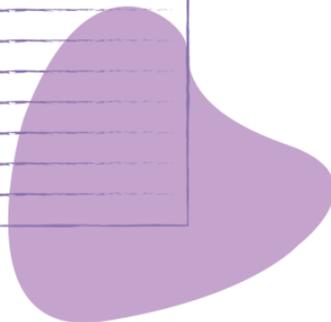
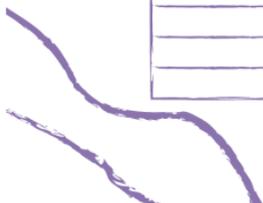




Mis pensamientos
mas profundos



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, intended for the user's thoughts.

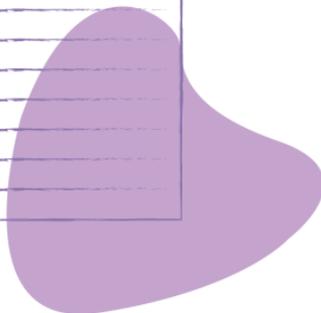
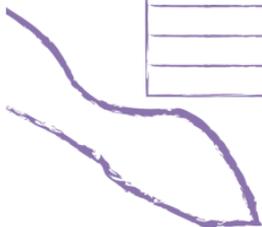




Mi proceso de lactancia



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, intended for the user to describe their breastfeeding process.



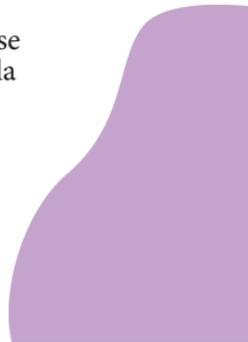


La vuelta a la realidad: trabajar...

El regreso a la vida cotidiana después del parto puede ser abrumador. Establecer nuevas rutinas y socializar nuevamente son desafíos comunes que enfrentan las madres. La falta de sueño, la necesidad de estar disponible constantemente para el bebé, y los cambios físicos y emocionales pueden dificultar la transición.

Equilibrar la vida laboral y la maternidad es un desafío significativo. Algunas estrategias para manejar esta transición incluyen:

- **Planificación:** Crear un plan de cuidado infantil confiable y tener un horario flexible.
- **Comunicación:** Hablar con el empleador sobre las necesidades y posibles adaptaciones.
- **Autocuidado:** Asegurarse de reservar tiempo para el autocuidado y la recuperación.





Cómo me sentí al dejar a mi bebé...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



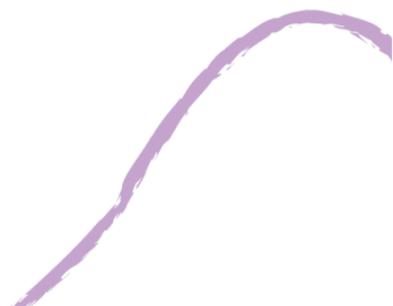


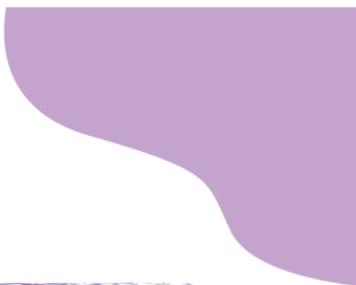
Hablemos de la culpa

La culpa materna es una experiencia común entre las madres, quienes a menudo sienten que no están haciendo lo suficiente o que no están cumpliendo con las expectativas. Estos sentimientos pueden ser alimentados por comparaciones con otras madres, presiones sociales y culturales, y las propias expectativas internas.

Estrategias para Gestionar la Culpa

- Practicar la Autoempatía:
Reconocer y aceptar que nadie es perfecto y que está bien cometer errores.
- Establecer Expectativas Realistas: Aceptar que es imposible cumplir con todas las expectativas y que está bien priorizar las necesidades propias y las del bebé.
- Buscar Apoyo: Hablar con amigos, familiares o profesionales de la salud mental puede ayudar a poner en perspectiva los sentimientos de culpa y encontrar formas constructivas de manejarlos.





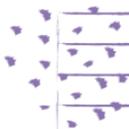
Mis culpas:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

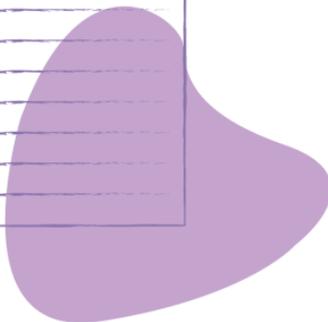
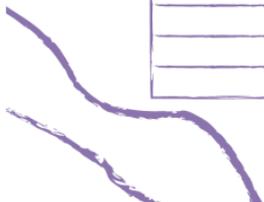




Mi relación con mi pareja



A large rectangular area with horizontal purple lines for writing, intended for the user to describe their relationship with their partner.



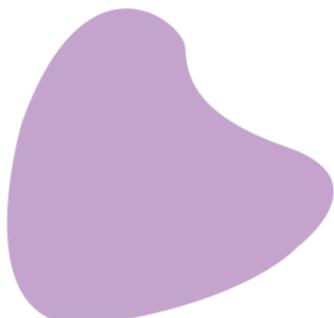


*¿Qué ha cambiado
entre nosotros?*





Tomate un tiempo
para agradecer





Consejos que te hubiese
gustado escuchar antes
de ser madre

-
-
-
-
-
-
-
-
-



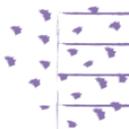


*Asi tambien se ve la
maternidad*

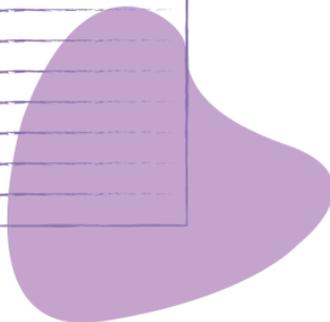
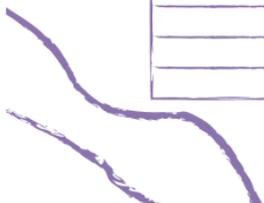




Habla sobre tu amor propio

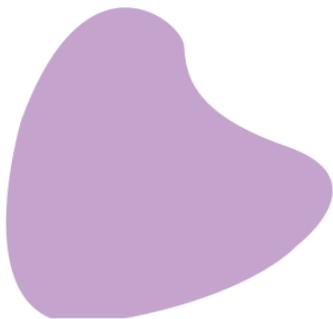


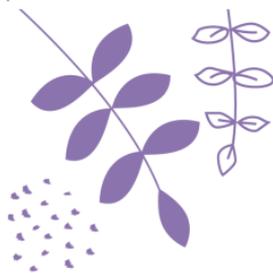
Handwriting practice area with 20 horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed midline) for writing.

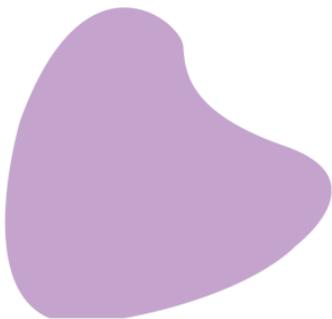




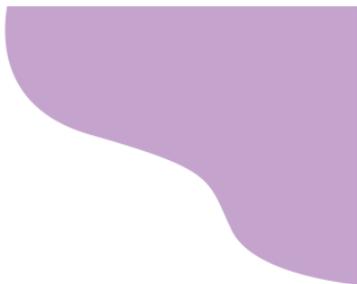
Carta para mi yo del futuro

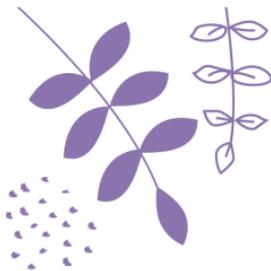


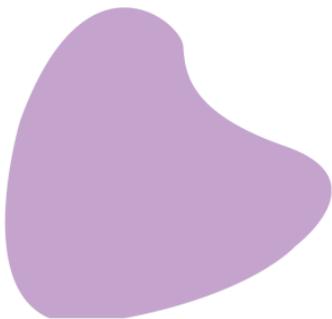












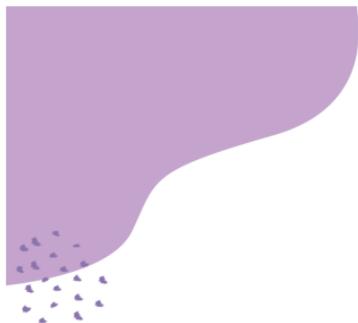


Foto familiar

