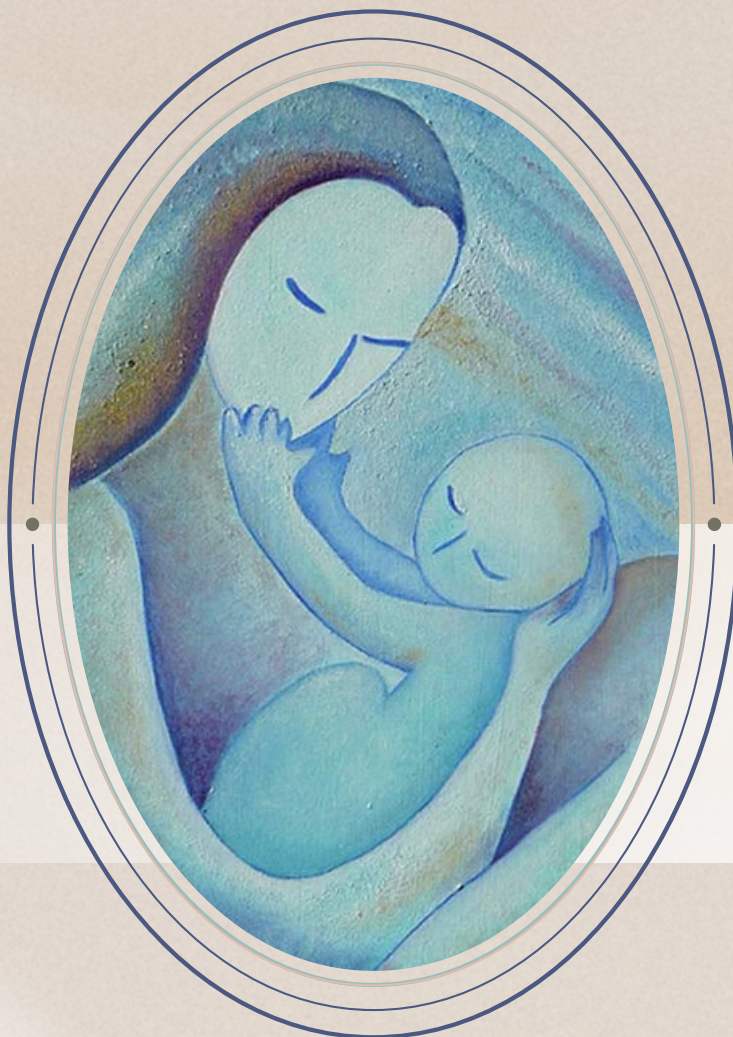




HABITAR LA MATERNIDAD

Herramientas cotidianas para acompañar el vínculo temprano



ÍNDICE



Contenido	Página
Carta para las mamás	4
Cómo usar este manual	5
Actividades que fortalecen el vínculo	
• 0 a 3 meses	7
• 3 a 6 meses	12
• 6 a 9 meses	18
• 9 a 12 meses	23
Señales de agotamiento emocional	30
¿Cuándo pedir ayuda?	31
¿Dónde pedir ayuda?	32
Escuchar también es cuidarte	34



INTRODUCCIÓN

La maternidad es un proceso de cambios, aprendizaje y adaptación. Aunque muchas veces se habla de ella como algo instintivo y natural, la realidad es que el vínculo entre una madre y su bebé no siempre aparece de manera inmediata o perfecta. La conexión y el apego se construyen poco a poco, a través de las experiencias cotidianas: mirar, cargar, responder, jugar, reparar y volver a encontrarse.

Cada madre y cada bebé tienen su propio ritmo, su propia historia. Habrá momentos de disfrute y conexión, pero también cansancio, dudas, frustración o tristeza. Todo esto forma parte de la experiencia de matinar y no significa que se esté haciendo mal.

La maternidad se habita mejor cuando la madre también es cuidada. Una mujer sostenida emocionalmente, que cuenta con apoyo, descanso y acompañamiento, puede sostener a su vez el vínculo con su bebé desde un lugar más sereno y seguro. Cuidar no es solo un acto hacia el otro: es también un acto hacia una misma.

Este manual nace de esa convicción. Su propósito es acompañarte de manera sensible y realista durante el primer año de vida de tu bebé, ofreciéndote actividades y herramientas sencillas para fortalecer el vínculo, reconocer tus propias necesidades y habitar la maternidad con mayor confianza y bienestar.

No hay una sola forma de ser buena madre. Hay muchas formas de estar presente, y todas ellas cuentan.

CARTA PARA LAS MADRES



Para la madre que sostiene, duda, aprende y vuelve a empezar.

No necesitas hacerlo perfecto para construir un vínculo seguro con tu bebé. El amor se construye en los pequeños encuentros cotidianos, incluso en medio del cansancio y las dificultades.

Este espacio está pensado para acompañarte, no para juzgarte. Puedes tomar lo que te haga sentido, adaptar las actividades a tu realidad y avanzar a tu propio ritmo.

Tu bienestar también importa.



CÓMO USAR ESTE MANUAL



Este manual está organizado por etapas del primer año de vida del bebé. En cada sección encontrarás actividades simples, reflexiones y herramientas para favorecer el vínculo y el bienestar emocional de ambos.

No es necesario realizar todas las actividades ni seguirlas de manera estricta. Lo importante es encontrar momentos posibles de conexión dentro de la vida cotidiana.

"Este manual no busca enseñarte a ser una madre perfecta, sino acompañarte a construir una relación suficientemente buena con tu bebé y contigo misma."



¿QUÉ ES EL VÍNCULO Y CÓMO SE CONSTRUYE?

El vínculo es la relación afectiva que bebé desarrolla con las personas que lo cuidan. Esta relación le ayuda a sentirse seguro, protegido y acompañado mientras conoce el mundo.

El apego seguro se construye cuando el bebé experimenta que sus necesidades son atendidas de manera sensible y constante. Cada vez que alguien responde a su llanto, lo carga, lo mira, le habla, lo alimenta o lo calma, el bebé aprende que no está solo y que puede confiar en los demás.

Antes de hablar, los bebés se comunican a través del cuerpo y las emociones: lloran, miran, se mueven, hacen gestos y sonidos. Poco a poco, aprenden a regular sus emociones gracias a la co-regulación, es decir, a la experiencia de ser calmados y acompañados por otra persona.

El vínculo se fortalece en las pequeñas interacciones cotidianas:

- cargar y sostener,
- mirar a los ojos,
- responder al llanto,
- acariciar,
- mecer,
- alimentar,
- jugar,
- hablar con ternura,
- acompañar el sueño.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de construir presencia, seguridad y conexión poco a poco, todos los días.

ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO

0-3 MESES



APRENDER A LEER SEÑALES

Los bebés nacen preparados para comunicarse, aunque todavía no usan palabras. Su cuerpo, llanto, movimientos y expresiones son formas de decir: “tengo hambre”, “necesito descanso”, “quiero cercanía” o “ya tuve demasiados estímulos”.

Aprender a leer estas señales no ocurre de inmediato; es un proceso de conocimiento mutuo.

Te dejamos una lista de algunas de las señales más comunes:



Señal del bebé	Posible necesidad	Cómo responder
Se lleva las manos a la boca	Hambre o necesidad de succión	Ofrecer pecho, biberón o succión de consuelo
Voltea buscando con la boca (reflejo de búsqueda)	Hambre	Acercarlo al pecho o alimento
Llanto intenso y rítmico	Hambre, cansancio o necesidad de contacto	Revisar necesidades básicas y cargarlo
Se arquea o mueve mucho brazos y piernas	Sobrecarga o incomodidad	Disminuir estímulos, contener y hablar suave
Mira fijamente el rostro	Busca conexión	Mirarlo, hablarle y responderle
Bostezo o evita la mirada	Cansancio o saturación	Reducir ruido, luz y movimiento
Se sobresalta fácilmente	Necesita contención	Envolverlo suavemente o sostenerlo cerca
Se calma al cargarlo	Necesidad de cercanía y regulación	Continuar el contacto físico
Llanto inconsolable al final del día	Fatiga, sobreestimulación o necesidad de descarga	Contener, mecer suave, bajar estímulos
Se relaja en brazos o pecho	Sensación de seguridad	Permanecer presente y tranquilo

CONTACTO PIEL CON PIEL

El contacto piel con piel ayuda al bebé a regular su temperatura, respiración y ritmo cardíaco. También favorece la liberación de oxitocina, hormona relacionada con el vínculo y la calma.

Para muchas madres, estos momentos también ayudan a sentirse más conectadas emocionalmente con su bebé.

EJERCICIO: “UN MOMENTO DE PAUSA JUNTOS”

Duración

10 a 20 minutos

Instrucciones

1. Coloca al bebé únicamente con pañal sobre tu pecho descubierto.
2. Cúbrelo con una manta ligera.
3. Respiren juntos unos minutos.
4. No es necesario hablar todo el tiempo. La calma y la presencia también comunican.
5. Observa:
 - cómo cambia su respiración,
 - cómo se acomoda,
 - cómo responde a tu calor y voz.

Variación

Puede hacerse después del baño, al despertar o tras un momento difícil.

No olvides que tu cuerpo también es un lugar de regulación y seguridad para tu bebé.



LA VOZ Y EL RITMO

El bebé reconoce la voz materna desde el embarazo. Las voces suaves, repetitivas y predecibles ayudan a que el sistema nervioso del bebé se sienta seguro.

No importa cantar “bonito”. Lo importante es la familiaridad, el ritmo y la intención afectiva.

EJERCICIO: “NUESTRA CANCIÓN”

Instrucciones

1. Elige una canción sencilla, arrullo o frase repetitiva.
2. Cántala durante momentos cotidianos:
 - al cargarlo,
 - cambiarlo,
 - dormirlo,
 - alimentarlo.
3. Puedes acompañar con:
 - balanceo suave,
 - palmaditas rítmicas,
 - caminar lentamente.

Ideas de frases simples

- “Aquí estoy contigo”
- “Ya pasó”
- “Te estoy cuidando”
- “Vamos a descansar”

La repetición ayuda al bebé a anticipar seguridad. Poco a poco, tu voz se convierte en un refugio emocional.

En la página 16 de este manual puedes encontrar una playlist con algunas recomendaciones.



CALMAR Y CO-REGULAR

Los recién nacidos todavía no pueden calmarse solos. Necesitan que otro sistema nervioso más maduro les ayude a regresar a la calma.

Cuando una madre carga, mece, habla suave o acompaña el llanto, no está "malacostumbrando"; está enseñando seguridad y regulación.

EJERCICIOS

1. "PRIMERO ME CALMO YO"

Instrucciones

Cuando el bebé esté muy alterado:

1. Antes de actuar, toma una respiración lenta.
2. Relaja hombros y mandíbula.
3. Carga al bebé cerca de tu pecho.
4. Usa movimientos lentos y repetitivos.
5. Habla con voz baja y pausada.

El bebé también percibe el estado emocional del adulto. No necesitas eliminar el llanto de inmediato; muchas veces lo más importante es acompañarlo.

2. "DESCUBRIENDO QUÉ LE AYUDA"

Instrucciones

Prueba distintas formas de regulación:

- mecer,
- caminar,
- cargar en rebozo,
- ruido blanco,
- voz suave,
- disminuir luz,
- contacto piel con piel.

Observa:

- ¿Qué parece ayudarlo más?
- ¿Qué lo sobreestimula?
- ¿Necesita movimiento o quietud?

Cada bebé tiene un temperamento distinto. Conocer sus necesidades reales ayuda a construir un vínculo más sensible y seguro.

ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO

3-6 MESES



IMITACIÓN DE SONIDOS

Antes de hablar, los bebés “conversan” mediante balbuceos, sonidos y ritmos. Cuando el adulto responde e imita estos sonidos, el bebé aprende que la comunicación es un intercambio.

Esto favorece el desarrollo del lenguaje y la conexión emocional

EJERCICIO: “NUESTRA PRIMERA CONVERSACIÓN”

Instrucciones

1. Escucha los sonidos que hace tu bebé.
2. Repite algunos de ellos:
 - “aaa”
 - “guu”
 - “baaa”
3. Espera su respuesta.
4. Alternen sonidos como si estuvieran conversando.

Variaciones

- Cambiar el tono de voz
- Hacer sonidos suaves y pausados
- Acompañar con expresiones faciales

Importante

No corregir ni dirigir demasiado. La idea es disfrutar el intercambio.

Estas pequeñas “conversaciones” ayudan al bebé a sentirse escuchado y conectado.



JUEGOS DE MIRADAS



La mirada es una de las primeras formas de comunicación entre el bebé y su cuidadora. Cuando un adulto responde a la mirada del bebé con atención, expresiones cálidas y presencia, el bebé comienza a sentirse visto, importante y seguro.

Estos intercambios también ayudan al desarrollo emocional y social.

EJERCICIO: "TE VEO"

Instrucciones

1. Coloca al bebé frente a ti, a una distancia cercana.
2. Espera a que busque tu rostro.
3. Cuando haga contacto visual:
 - sonríe, levanta las cejas, cambia expresiones lentamente, háblale suave.
4. Haz pausas para permitir que el bebé también responda.

Puedes decir

- "Aquí estás", "Te veo", "Hola, mi amor", "¿Qué me quieres contar?"

Observa

- ¿Cómo cambia su expresión?
- ¿Sonríe?
- ¿Mueve brazos o piernas?
- ¿Hace sonidos?



Cuando el bebé siente que alguien responde a sus señales, aprende que sus emociones y acciones tienen efecto en el mundo.

CANCIONES

Las canciones repetitivas y los arrullos ayudan al bebé a anticipar seguridad y conexión. La combinación de voz, ritmo y movimiento fortalece el vínculo y regula el sistema nervioso.

No importa cantar perfectamente; lo importante es la presencia emocional.



EJERCICIO: "CANCIONES COTIDIANAS"

Instrucciones

Elige canciones sencillas para acompañar rutinas:

- al bañarlo, cambiarlo, dormirlo, cargarlo, jugar.

Puedes repetir las mismas canciones para que se vuelvan familiares.

Acompaña las canciones con:

- balanceo suave
- palmaditas rítmicas
- movimientos lentos

Ideas

- Te dejamos una playlist con algunas canciones tradicionales y arullos suaves. También puedes inventar canciones con su nombre

<https://open.spotify.com/playlist/7183t7xDvisJyqVxmonbWY?si=c4clc4698a19499a>



La repetición y el ritmo ayudan al bebé a sentirse seguro y acompañado.

LECTURA TEMPRANA



Leer en los primeros meses no busca que el bebé “aprenda a leer”, sino compartir momentos de voz, cercanía y atención conjunta.

Escuchar palabras, tonos y pausas favorece el desarrollo cerebral y emocional.

EJERCICIO: “LEER JUNTOS”



Material

- Libros de tela, cartón o imágenes simples

Instrucciones

1. Sienta al bebé en brazos o recuéstalo cerca de ti.
2. Muéstrale imágenes grandes y simples.
3. Nombra lo que aparece:
 - “Mira el perro”
 - “Aquí hay una luna”
4. Habla lentamente y señala las imágenes.
5. Sigue su ritmo; si pierde interés, pueden parar.

No es necesario terminar el libro, leer todo el texto, mantenerlo atento mucho tiempo.

Te compartimos algunos de nuestro ejemplares favoritos:

<https://drive.google.com/drive/folders/15UpPgqOzBHVT0x9RLkhQbzJkhqTXBkFA?usp=sharing>

La lectura temprana fortalece la relación y ayuda al bebé a asociar la voz y los libros con momentos seguros y afectivos.



JUEGO FRENTE AL ESPEJO



Aunque el bebé todavía no comprende que la imagen del espejo es él mismo, disfruta observar rostros, movimientos y expresiones.

Estos juegos favorecen la exploración y la conexión con el cuidador.

EJERCICIO: “¿QUIÉN ESTÁ AHÍ?”

Material

- Espejo seguro y algunos juguetes como chupones

Instrucciones

1. Coloca al bebé frente al espejo en brazos o boca abajo.
2. Señala su reflejo y el tuyo.
3. Haz expresiones:
 - sonreír, sacar la lengua, abrir la boca, mover manos.
4. Nombra emociones y partes del cuerpo:
 - “Esa es tu carita”, “Mira tus ojos”, “Estás sonriendo”
5. Puedes llamar su atención pegando juguetes con ventosas o estampas.

Observa

- ¿Mira fijamente?
- ¿Sonríe?
- ¿Intenta tocar el espejo?
- ¿Imita expresiones?

El espejo permite al bebé explorar rostros, movimientos y emociones dentro de una experiencia compartida y segura.



ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO

6-9 MESES



EXPLORACIÓN SEGURA

A partir de esta etapa, muchos bebés comienzan la alimentación complementaria. Más allá de nutrirse, comer también es una experiencia de aprendizaje: descubren texturas, olores, temperaturas y sensaciones nuevas.

Explorar la comida con las manos, la boca y el cuerpo forma parte del desarrollo normal.

EJERCICIO: “DESCUBRIENDO LA COMIDA”

Material

- Alimentos seguros y adecuados para su edad (yogurt griego, chia hidratada, amaranto, gelatina, hielos, etc.)
- Silla alta o espacio limpio

Instrucciones

1. Ofrece pequeñas cantidades de alimentos suaves.
2. Permite que el bebé:
 - toque, aplaste, observe, huela, chupe.
3. Evita limpiar inmediatamente sus manos o cara.
4. Respeta el ritmo que el bebé marque, puede que le de miedo y es normal, poco a poco ira hacercandose a la comida.
5. Observa sus reacciones sin presionarlo a comer.

Acompaña con palabras

- “Eso está frío”, “Lo estás aplastando”, “Parece que tienes curiosidad”, “Hoy estás probando poquito”

El objetivo principal al inicio no es cuánto come, sino cómo explora. Cuando el bebé puede explorar sin presión, desarrolla mayor confianza corporal y una relación más tranquila con la comida.



JUEGOS DE ESCONDERSE

En esta etapa el bebé comienza a entender que las personas y objetos siguen existiendo aunque no los vea. Por eso disfruta mucho los juegos de esconderse y aparecer.

Estos juegos también ayudan a tolerar pequeñas separaciones y fortalecen la confianza en el regreso del cuidador.

EJERCICIO: "AQUÍ ESTOY"

Instrucciones

1. Cubre tu rostro con las manos o una manta ligera.
2. Espera unos segundos.
3. Descúbrete diciendo:
 - "¡Aquí estoy!" "¡Te encontré!"
4. Repite observando su reacción.

Variaciones

- Esconder un juguete parcialmente
- Esconderse detrás de una puerta
- Tapar y destapar objetos

Observa

- ¿Se ríe?
- ¿Busca activamente?
- ¿Anticipa el momento de aparecer?

Estos juegos ayudan al bebé a construir confianza y predictibilidad en sus relaciones.



NARRAR LO QUE OCURRE

Aunque el bebé todavía no comprende todas las palabras, escuchar lenguaje cotidiano ayuda a organizar su experiencia y fortalece la sensación de acompañamiento.

Narrar también ayuda al bebé a anticipar lo que ocurrirá y sentirse más seguro.

EJERCICIO: "TE CUENTO NUESTRO DÍA"

Instrucciones

Habla con el bebé mientras realizan actividades cotidianas:

- cambiar pañal, cocinar, bañarlo, salir a caminar, ordenar cosas.

Ejemplos

- "Voy a cargarte"
- "Ahora vamos a cambiar tu pañal"
- "Escucho que estás cansado"
- "Estamos preparando la comida"

Importante

No hace falta hablar todo el tiempo ni usar lenguaje infantil excesivo. Lo importante es incluir al bebé en la experiencia.

Variación emocional

También puedes nombrar emociones:

- "Te frustraste"
- "Te asustó el ruido"
- "Ahora estás más tranquilo"

Cuando las experiencias del bebé son nombradas y acompañadas, poco a poco aprende a entender sus emociones y su entorno.



JUEGO LIBRE ACOMPAÑADO

El juego libre permite que el bebé explore a su ritmo, siga su curiosidad y descubra sus capacidades. El adulto no necesita dirigir constantemente el juego; muchas veces basta con estar cerca, disponible y atento.

La seguridad emocional nace de saber que hay alguien presente mientras explora.

EJERCICIO: “ESTOY AQUÍ CONTIGO”

Material

- Objetos y juguetes variados:
 - telas, cucharas de silicón, vasos, pelotas suaves, juguetes simples.

Instrucciones

1. Coloca algunos objetos cerca del bebé.
2. Permite que elija qué explorar.
3. Observa sin intervenir inmediatamente.
4. Acompaña con presencia y comentarios simples:
 - “Lo estás mirando”
 - “Descubriste un sonido”
 - “Eso rueda”

Evita

- mostrar demasiados juguetes al mismo tiempo, corregir constantemente, dirigir cada acción.

Observa

- ¿Qué le interesa más?
- ¿Repite acciones?
- ¿Busca mirarte para compartir el momento?

El bebé necesita explorar, pero también saber que puede regresar emocionalmente a un adulto disponible cuando lo necesite.



ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO

9-12 MESES



PRIMEROS LÍMITES AFECTIVOS

Los límites ayudan al bebé a sentirse seguro y protegido. En esta etapa todavía no comprende reglas complejas ni controla impulsos completamente, por lo que necesita límites claros, repetitivos y acompañados emocionalmente.

Un límite afectivo no busca asustar ni avergonzar, sino guiar.



EJERCICIO: “TE DETENGO Y TE ACOMPAÑO”

Instrucciones

Cuando el bebé haga algo peligroso o inapropiado:

1. Acércate físicamente.
2. Detén la acción con suavidad.
3. Usa frases cortas y claras:
 - “Eso no”, “Te puedo ayudar”, “Eso lastima”
4. Ofrece una alternativa segura.
 - Ejemplo, si quiere jalar cables: “Eso no es seguro. Mira, puedes tocar esta cuerda.”

Importante

- Evitar gritos o amenazas.
- Recordar que necesitará mucha repetición.
- El tono calmado ayuda más que el castigo.

El bebé aprende los límites principalmente a través de la experiencia repetida y de la regulación del adulto.



FRUSTRACIÓN

En esta etapa el bebé desea hacer muchas cosas, pero todavía no tiene las habilidades para lograrlas todas. Esto genera enojo, llanto y frustración.

La frustración no es algo que debemos evitar completamente; el objetivo es acompañarla para que el bebé aprenda que las emociones difíciles pueden ser sostenidas en compañía.

EJERCICIO: "ESTOY CONTIGO AUNQUE ESTÉS MOLESTO"

Instrucciones

Cuando el bebé se frustre:

1. Mantén cercanía física.
2. Nombra lo que ocurre:
 - "Te enojaste", "Querías alcanzarlo", "Es difícil esperar"
3. Ayúdalo solo lo necesario.
4. Permite pequeños intentos antes de intervenir.

Ejemplo

Si no logra meter una pieza:

- esperar unos segundos,
- animarlo,
- ayudar parcialmente si lo necesita.

Acompañar no significa evitar toda incomodidad. Las pequeñas frustraciones ayudan al desarrollo de la tolerancia emocional. Cuando un adulto permanece disponible durante el malestar, el bebé aprende que las emociones intensas no rompen el vínculo.



CANCIONES DE TRANSICIÓN

Muchos bebés se alteran cuando una actividad termina o deben pasar de un momento a otro (guardar juguetes, ir a dormir, bañarse, salir de casa).

Las canciones repetitivas ayudan a anticipar lo que ocurrirá y hacen las transiciones más seguras y predecibles.

EJERCICIO: "NUESTRA CANCIÓN PARA CAMBIAR DE ACTIVIDAD"

Instrucciones

Elige canciones cortas y repetitivas para momentos específicos:

- dormir, guardar juguetes, comer, bañarse, despedirse.

Ejemplo

"Vamos a guardar,
guardar, guardar,
los juguetes van a descansar..."

Cómo usarla

1. Cantar siempre antes de la transición.
2. Mantener el mismo ritmo y tono.
3. Repetirla cotidianamente.

Observa

Con el tiempo, el bebé comenzará a anticipar lo que sigue y podrá adaptarse con mayor facilidad.

La predictibilidad ayuda al sistema nervioso del bebé a sentirse seguro frente a los cambios.



AUTONOMÍA



El bebé empieza a querer “hacerlo solo”, aunque todavía necesita mucha ayuda. Este equilibrio entre autonomía y dependencia puede generar momentos intensos.

El adulto funciona como una base segura: permite explorar, acompaña los errores y ofrece ayuda sin reemplazar completamente al bebé.

EJERCICIO: “DÉJAME INTENTAR”

Instrucciones

Durante actividades cotidianas:

- comer, agarrar objetos, desplazarse, meter y sacar cosas

permite que el bebé intente resolver pequeños retos antes de intervenir.

Acompaña con frases como:

- “Lo estás intentando”, “Casi”, “Aquí estoy”, “Quieres hacerlo tú”

Importante

No buscar perfección ni rapidez. El aprendizaje ocurre en el intento.

Observa

- ¿Qué hace cuando algo no sale?
- ¿Busca ayuda?
- ¿Se calma con acompañamiento?



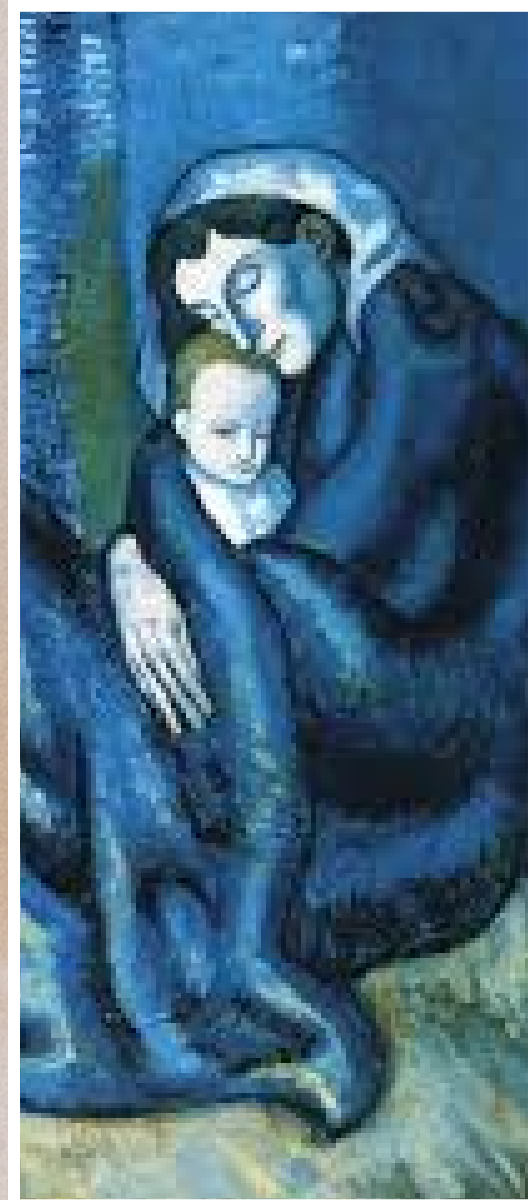
La autonomía se construye cuando el bebé siente que puede explorar y equivocarse sin perder la seguridad emocional del adulto.

EL VÍNCULO SE CONSTRUYE TODOS LOS DÍAS

El vínculo entre una madre y su bebé no necesita ser perfecto para ser fuerte y seguro. Se construye poco a poco, a través de las experiencias cotidianas: mirar, cargar, hablar, consolar, jugar, descansar juntos y volver a encontrarse después de momentos difíciles.

Habrán días más fáciles que otros. El cansancio, la frustración o la tristeza también forman parte de la maternidad. Incluso reparar después de un momento complicado ayuda a fortalecer el vínculo. Volver, calmar, abrazar y reconectar también es amar.

Los bebés no necesitan madres perfectas; necesitan presencia, sensibilidad y cuidado suficiente. El amor se construye en pequeñas interacciones repetidas todos los días.





CUIDAR EL VÍNCULO
TAMBIÉN ES CUIDAR A
LA MADRE



SEÑALES DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL

Durante la maternidad es común sentirse cansada, pero cuando el agotamiento emocional se acumula, puede afectar el bienestar de la madre y la forma en que vive el cuidado cotidiano.

Algunas señales importantes son:

- irritabilidad constante o sentirse fácilmente rebasada,
- sensación de desconexión consigo misma, con el bebé o con otras personas,
- culpa intensa y frecuente,
- llanto constante o dificultad para regular las emociones,
- ansiedad, preocupación excesiva o sensación de alerta permanente,
- sentirse sola, incomprendida o sin apoyo.

Reconocer estas señales a tiempo permite buscar descanso, apoyo y acompañamiento antes de llegar a un mayor nivel de desgaste.





CUANDO PEDIR AYUDA

Pedir ayuda también es una forma de cuidado. La maternidad puede traer momentos de cansancio, tristeza, miedo o soledad, y ninguna mujer debería atravesarlos sola.

Es importante buscar apoyo cuando:

- la tristeza, angustia o ansiedad se sienten constantes o muy intensas,
- hay dificultad para descansar o disfrutar de las actividades cotidianas,
- aparecen pensamientos intrusivos que generan miedo o culpa,
- la madre se siente sola, aislada o sin apoyo,
- existen situaciones de violencia, control, humillación o maltrato,
- o cuando cuidar del bebé y de sí misma comienza a sentirse demasiado difícil.

Hablar con una persona de confianza o buscar acompañamiento profesional puede hacer una gran diferencia. Pedir ayuda no significa ser una mala madre; significa reconocer que las madres también necesitan ser cuidadas.

DÓNDE PEDIR AYUDA (CDMX)

La maternidad puede implicar retos emocionales, familiares y sociales. Este directorio reúne instituciones y organizaciones que brindan apoyo, orientación y atención especializada a mujeres, madres y familias, con el fin de facilitar el acceso a recursos útiles cuando se requieran.

Institución	Servicios que ofrece	Población atendida	Costo	Contacto
VIFAC (Vida y Familia, A.C.)	Protección y acompañamiento integral para mujeres embarazadas y madres en situación vulnerable.	Mujeres	Gratuito*	https://vifac.org/directorio-2/
Clínicas de Interrupción Legal del Embarazo (ILE-CDMX)	Servicios de interrupción legal del embarazo en unidades autorizadas.	Mujeres	Variable según criterios de atención	http://ile.salud.cdmx.gob.mx/directorio-clinicas-interrupcion-legal-del-embarazo/
Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Programas de asistencia social, orientación y apoyo familiar.	Población en general	Gratuito	http://dnias.dif.gob.mx/embarazo-adolescente/
PROMAJOVEN	Becas de apoyo para la continuidad educativa de madres jóvenes y mujeres embarazadas.	Mujeres jóvenes y embarazadas	Gratuito	https://www.promajoven.sep.gob.mx/
Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMyBS)	Atención y orientación en situaciones de violencia, apoyo psicológico y jurídico.	Mujeres	Gratuito	https://cemybs.edomex.gob.mx/unidades_atencion
Centro Integral de Atención a las Mujeres (CIAM) "Alaíde Foppa"	Asesoría jurídica y psicológica, talleres, capacitación laboral y programas de apoyo económico.	Mujeres	Gratuito	Tel. 55 2766 8887

DÓNDE PEDIR AYUDA (CDMX)

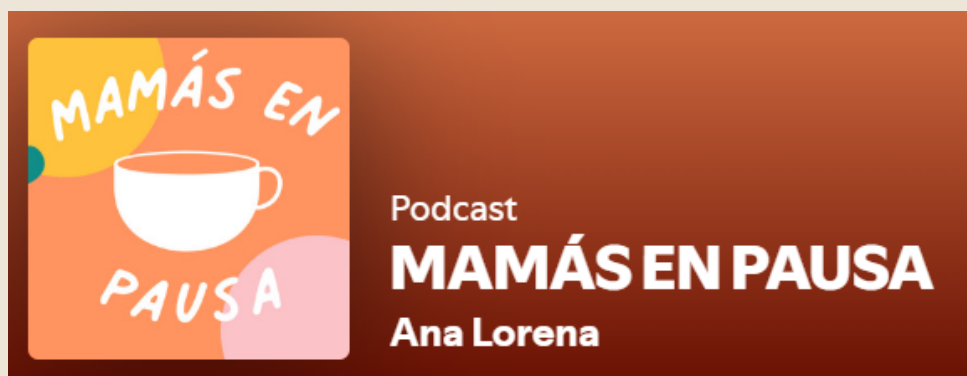
Institución	Servicios que ofrece	Población atendida	Costo	Contacto
Vida y Familia, A.C. (VIFAC)	Albergue temporal para mujeres embarazadas, atención psicológica, acompañamiento durante el embarazo y orientación sobre adopción.	Mujeres embarazadas	Gratuito*	Tel. 55 6631 4933, Col. San Ángel Tlacopac, Ciudad de México
Centro Integral de Atención a las Mujeres (CIAM) "Marcela Lagarde"	Asesoría jurídica y psicológica, talleres, capacitación para el trabajo y programas de apoyo económico.	Principalmente mujeres; algunos servicios para niñas, niños y hombres	Gratuito	Tel. 55 3597 3762, Barrio de San Marcos, Ciudad de México
Camino Abierto, A.C.	Capacitación para el trabajo y desarrollo de habilidades para mujeres en situación de vulnerabilidad.	Mujeres	Cuota variable	Tel. 55 6718 1867
Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales	Atención psicológica, jurídica y médica especializada.	Principalmente mujeres; algunos servicios para niñas, niños y hombres	Gratuito	Tel. 55 2009 9634, Col. Del Valle, Ciudad de México
Codependientes Anónimas, A.C. (Grupo "Llegamos a Crecer")	Grupos de apoyo para fortalecer relaciones interpersonales y el bienestar emocional.	Mujeres mayores de 14 años	Sin especificar	Tel. 55 6115 5981, Col. Mixcoac, Ciudad de México
Fundación Mexicana para la Reintegración Social (REINTEGRA)	Apoyo psicológico, jurídico y social para adolescentes en conflicto con la ley.	Adolescentes de 12 a 18 años	Gratuito	Tel. 55 3671 7474 y 55 3684 4747, Col. Del Valle, Ciudad de México
Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México (SEMUJERES)	Servicios de orientación, atención psicológica, jurídica y programas de apoyo para mujeres.	Mujeres	Gratuito	https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/

DÓNDE PEDIR AYUDA (QUERÉTARO)

Centro	Teléfono	Sitio web
Primeros Auxilios Psicológicos del Municipio de Querétaro	442 238 7770	https://auxiliospsicologicos.municipiodequeretaro.gob.mx/
Central de Servicios a la Comunidad (CESECO), Facultad de Psicología, UAQ	Norte: 442 246 90 27 Sur: 442 223 64 67 Lomas: 442 222 12 90 Santa Bárbara: 442 225 09 03	https://psicologia.uaq.mx/index.php/extension/ceseco
Programa de Atención Psicológica a Distancia, Facultad de Psicología, UNAM	55 5025 0855	https://www.psicologia.unam.mx/centros-de-formacion/
CECOCQ Centro Cognitivo Conductual	442 903 5859	https://cecocq.com/

ESCUCHAR TAMBIÉN ES CUIDARTE

A veces escuchar otras experiencias, información sensible o voces que acompañan puede ayudar a sentirnos menos solas en la maternidad. Aquí compartimos algunos podcast que pueden brindar contención, información y compañía durante esta etapa.





Podcast

Contigo en la maternidad Vania Hernández

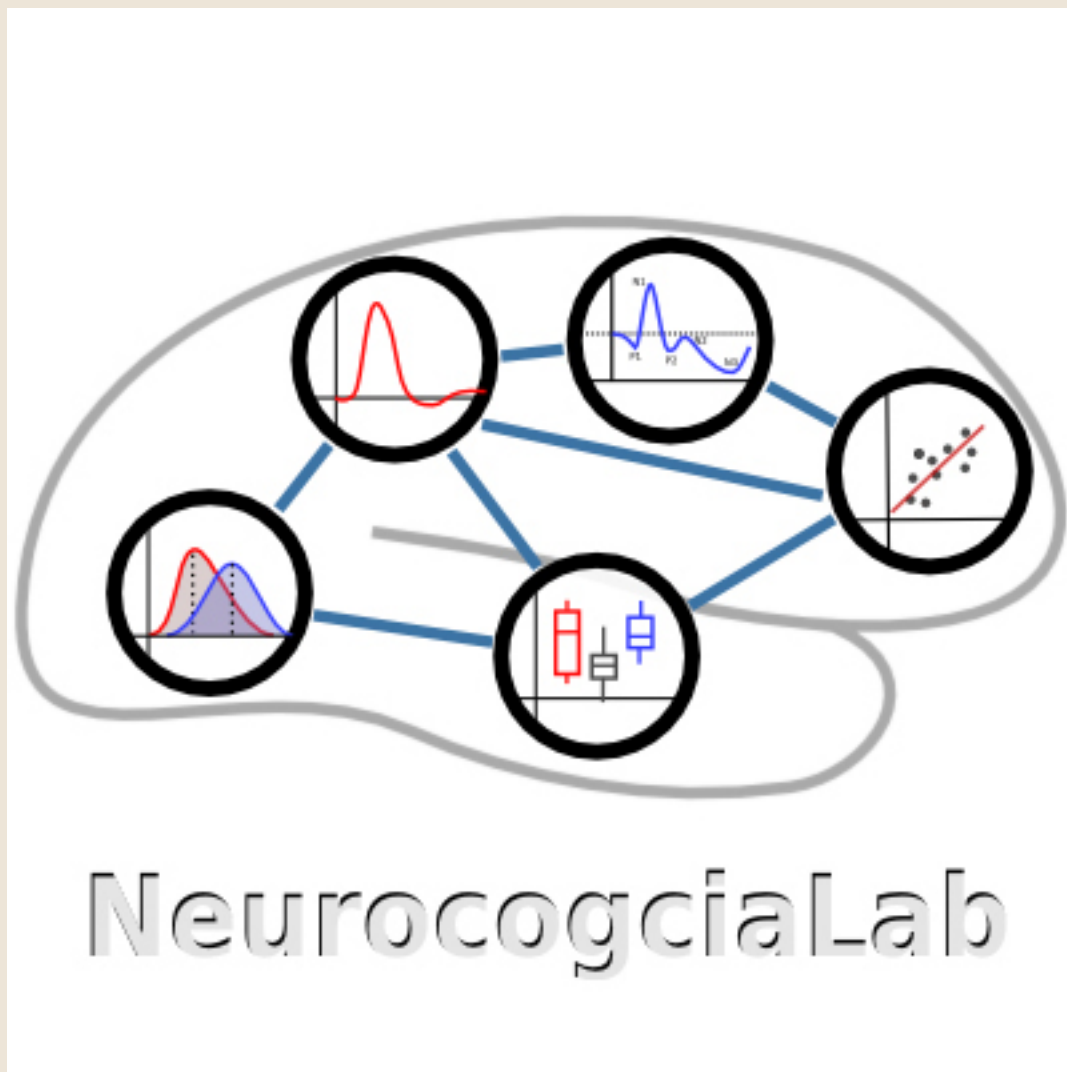


Podcast

Psicología y Bienestar | El Podcast de MundoPsicologos.com Mundopsicologos

PODCAST "BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO Y EL PERIODO POSPARTO"

<https://www.esielsoio.com/podcasts>



Contactanos

@neurocogcialab

participa@neurocogcialab.org
memberslab@neurocogcialab.org

<https://neurocogcialab.org/>

Elaborado por:

Lic. Dalia Catalina Rodríguez Castañeda
Año 2026

Referencias:

Cantú, L., & García Hubbard, T. (2023). *Cuidados emocionales para futuras mamás: Cómo prevenir la depresión y la ansiedad en el embarazo y posparto*. Pax México.

Lara, M. A., García Hubbard, M. T., & Medina Serdán, E. (2022). *Prevención de la depresión posparto: Guía para implementar una intervención psicoeducativa* (2.ª ed.). Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.