

## **La salud mental materna también importa**

Hablar de maternidad es hablar de amor, cuidado y acompañamiento, pero también debe ser hablar de bienestar emocional. Durante mucho tiempo, la salud mental materna permaneció en silencio, minimizada por ideas que romantizaban la maternidad y exigían a las mujeres vivirla siempre desde la fortaleza, la entrega absoluta y la felicidad permanente. Hoy sabemos que esa visión no solo es injusta, también invisibiliza las necesidades reales de millones de mujeres.

La maternidad implica cambios profundos físicos, emocionales, sociales y económicos. Desde el embarazo y el posparto hasta la crianza cotidiana, muchas mujeres enfrentan ansiedad, agotamiento, miedo, culpa o depresión sin encontrar espacios seguros para expresarlo. En una sociedad que todavía exige perfección a las madres, hablar de salud mental sigue siendo, para muchas, un acto de valentía.

Por eso es fundamental entender que cuidar la salud mental materna no es un lujo ni un tema secundario: es una prioridad de bienestar y de salud pública. Una madre acompañada emocionalmente tiene más herramientas para vivir su maternidad de manera plena, segura y digna. Y una sociedad que cuida a las mujeres que maternan es una sociedad más humana y más consciente.

La depresión posparto, la ansiedad durante el embarazo y el agotamiento extremo asociado a las tareas de cuidado son realidades que afectan a miles de mujeres. Sin embargo, muchas veces estos padecimientos pasan desapercibidos porque persisten ideas equivocadas como “las madres pueden con todo” o “deberías sentirte feliz todo el tiempo”. Estas expectativas generan presión y provocan que muchas mujeres callen por miedo a ser juzgadas.

Reconocer la salud mental materna también significa reconocer que las mujeres necesitan redes de apoyo. La crianza no debe vivirse en soledad. Es necesario impulsar entornos donde existan corresponsabilidad familiar, comunidades solidarias y políticas públicas que acompañen verdaderamente a las madres. Hablar de cuidados también es hablar de descanso, tiempo personal, estabilidad económica y acceso a atención psicológica.

Desde una visión ciudadana y progresista, es indispensable colocar el bienestar emocional de las mujeres en el centro de la conversación pública. La salud mental debe atenderse con seriedad, empatía y cercanía, eliminando estigmas y garantizando acceso a servicios dignos y oportunos.

También es importante entender que cada maternidad es distinta. No todas las mujeres viven el embarazo, el parto o la crianza de la misma manera, y ninguna experiencia debería compararse o juzgarse. Escuchar, acompañar y validar las

emociones de las madres es parte de construir una sociedad más igualitaria y más consciente de los desafíos reales que enfrentan las mujeres.

Hablar de salud mental materna es hablar de bienestar integral. Es reconocer que las mujeres no solo necesitan apoyo económico o servicios básicos, sino también espacios seguros donde puedan ser escuchadas, cuidadas y acompañadas.

Porque maternar no significa dejar de cuidarse. Porque pedir ayuda también es fortaleza. Y porque un México en movimiento es aquel donde las mujeres pueden vivir su maternidad con libertad, dignidad y bienestar emocional.