

Hoja de ruta emocional

¿QUIERO SER MAMÁ?

por EVA HERBERT

1

Preconcepción

- **Reflexiones personales:** ¿por qué quiero ser mamá? ¿Es un deseo propio o socialmente impuesto?
- **Exploración del contexto actual:** ¿cómo se alinea con mi vida actual, mi estabilidad emocional, económica y de pareja?
- **Salud y fertilidad:** ¿me he realizado chequeos ginecológicos? ¿Qué conozco de mi salud reproductiva?
- **Visualización del futuro:** ¿cómo imagino mi vida si soy mamá vs. si no lo soy?
- **Investigación y diálogo:** hablar con madres, buscar información, leer, escuchar historias reales.

2

Concepción

- **Camino elegido para formar familia:** ¿pareja, donación, fertilización asistida o adopción?
- **Cómo deseo que sea el proceso:** ¿natural, planeado, intervenido?
- **Acompañamiento emocional:** ¿cómo me sentiría si tardo? ¿Cómo gestiono la ansiedad?

3

Embarazo

- **Salud física y mental:** ¿cómo creo que me sentiría con posibles complicaciones, adaptación al cuerpo, miedos?
- **Apoyos emocionales:** ¿tengo red de apoyo? ¿Estoy acompañada?
- **Relación con el cambio:** ¿cómo vivo la transformación física y emocional?

4

Parto

- **Expectativas vs. realidad:** ¿qué tipo de parto quiero? ¿Qué pasaría si no se da así?
- **Miedos y entrega:** ¿qué me genera incertidumbre? ¿Qué quiero priorizar?
- **Acompañamiento en el momento:** ¿quién quiero que esté?

5

Postparto

- **Salud mental postparto:** ¿qué haría si me deprimó? ¿Cómo manejaría la pérdida de mi yo anterior y mi nueva identidad?
- **Apoyo cotidiano:** ¿cómo gestionaría la logística, el sueño, la lactancia, los conflictos de pareja y la sensación de soledad?
- **Autoimagen y expectativas:** ¿quién soy ahora? ¿Cómo me trato?

6

Crianza

- **Estilo de crianza:** ¿qué valores quiero transmitir? ¿Cómo quiero educar?
- **Realidad vs. ideal:** ¿cómo me adapto a lo que es vs. lo que imaginé?
- **Balance personal:** ¿cómo sostengo mi individualidad en la maternidad?