

mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

www.mamasincuentos.com

msc.



Checklist emocional para el posparto

Señales, autocuidado y apoyo
para mamás

El posparto es un periodo de cambios enormes, tanto físicos como emocionales. Esta información no reemplaza la orientación de un profesional, pero te ayudará a estar más consciente de tus emociones, a cuidarte y a pedir ayuda cuando lo necesites.

Recuerda: cada mamá vive su proceso a su propio ritmo y está bien pedir apoyo.

Señales de alerta de depresión posparto

Consejos de auto cuidado

Registro diario de emociones

Señales de alerta de depresión posparto

Señales de alerta de depresión posparto

- Tristeza persistente, llanto frecuente sin motivo aparente.
- Irritabilidad o ansiedad intensa.
- Sentimiento de culpa o inutilidad.
- Falta de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Cambios en el apetito o sueño más allá de lo esperado por el bebé.

Si notas varias de estas señales, busca ayuda profesional lo antes posible.

Consejos de auto cuidado <3

- Duerme cuando tu bebé duerma (aunque sea un pequeño descanso).
- Mantén contacto con personas que te apoyen.
- Dedica al menos 10 minutos al día a algo que disfrutes: leer, escuchar música, meditar.
- Alimenta tu cuerpo con comidas balanceadas y agua suficiente.
- Acepta que no todo tiene que estar perfecto.
- Está bien delegar tareas y aceptar apoyo.
- No estás sola: amigos, familia y profesionales pueden acompañarte.
- Hablar de tus emociones no te hace débil; te hace humana.

Registro diario de emociones :)

Día	Emoción principal	Intencidad (1-10)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

(Puedes seguir usando esta tabla por más días si lo deseas)

Cuidarte emocionalmente no es un lujo, es una necesidad. Cada día es un paso hacia sentirte más fuerte, conectada contigo misma y con tu bebé. Sé amable contigo, siempre.

Con amor

-Mamá sin cuentos