

## La compañera invisible

09/01/2025



Nadie te cuenta que, junto con el amor más puro que jamás sentirás, la maternidad trae consigo una compañera invisible: la culpa. No importa cuán preparada creas estar, cuántos libros hayas leído o cuántos consejos hayas escuchado, siempre habrá una voz en tu cabeza que susurre: ¿Lo estaré haciendo bien?

Desde el momento en que anuncias tu embarazo, la maternidad parece convertirse en un tema de interés público. Todos tienen algo que opinar: cómo debes comer, si deberías hacer ejercicio, qué parto es mejor. Y cuando finalmente llega tu bebé, las decisiones que

tomas como madre parecen ser examinadas con lupa.

Cada elección parece ser un campo de batalla en la que la sociedad, las redes sociales e, incluso, tu círculo cercano tienen algo que decir. Te sientes atrapada en una competencia invisible donde nunca parece haber una respuesta correcta. Y entonces, aparece la culpa.

Pero, lo que nadie te advierte, es que esa culpa constante no solo viene de afuera. Es algo que tú misma comienzas a cargar, alimentada por las dudas, las comparaciones y el miedo a no ser suficiente. Y así, la maternidad, que

debería ser un viaje lleno de amor y aprendizaje, a menudo se convierte en un terreno donde luchamos por validarnos ante los demás y, sobre todo, ante nosotras mismas.

### El peso de las opiniones ajenas

La maternidad está llena de decisiones que, aunque deberían ser privadas, parecen convertirse en asuntos de debate público. Las miradas de desaprobación, los comentarios casuales y las comparaciones con otras madres refuerzan esa sensación de estar bajo constante juicio.

- Si trabajas, te dicen que no pasas suficiente tiempo con tu bebé.
- Si decides quedarte en casa, cuestionan tu ambición.
- Si practicas colecho, te dicen que nunca lo sacarás de tu cama.
- Si no haces colecho, insinúan que tu bebé se sentirá abandonado.
- Si coges a tu bebé en brazos cada vez que llora, "lo estás malcriando".
- Pero si lo dejas llorar, "no estás siendo una buena madre".

La sociedad tiene una forma peculiar de hacerte sentir que, no importa lo que hagas, siempre podrías hacerlo mejor. Este bombardeo constante nos deja agotadas, dudando incluso de nuestras mejores decisiones. Y es aquí donde la culpa encuentra terreno fértil para crecer.

### Las redes sociales: el espejo distorsionado

Por si no fuera suficiente con las opiniones externas, las redes sociales amplifican la presión. Ves imágenes de madres perfectas: sonrientes, organizadas, con hijos impecables y hogares de revista. Lo que no se muestra son las rabietas, las noches en vela, el cansancio acumulado y las lágrimas silenciosas de esas mismas mujeres.

Compararte con esa versión filtrada de la maternidad solo refuerza la idea de que no estás haciendo lo suficiente, que siempre podrías hacerlo mejor. Pero la realidad es que ninguna madre tiene todo bajo control. Todas luchamos, todas dudamos y todas nos

equivocamos.

### La culpa como compañera constante

Esa culpa que llevamos como madres no es más que el reflejo de cuánto nos importa. Queremos hacerlo bien, porque amamos profundamente. Pero cuando dejamos que esa culpa nos controle, nos desconectamos del momento presente, de disfrutar a nuestros hijos y de reconocer que estamos haciendo lo mejor que podemos.

### ¿Cómo gestionar la culpa materna?

1. Acepta que no hay una sola forma correcta de ser madre. Cada familia es diferente. Lo que funciona para otros puede no ser lo que tú necesitas. Tu maternidad es válida, incluso si no sigue los estándares que otros imponen.
2. Rodéate de apoyo, no de juicio. Habla con madres que te comprendan, con personas que te validen y no te critiquen. Tener un círculo de apoyo puede ayudarte a sentirte menos sola en este camino.
3. Desconéctate de las comparaciones. Las redes sociales muestran una versión idealizada de la maternidad. Recuerda que detrás de esas fotos también hay noches sin dormir, errores y dudas.
4. Céntrate en lo esencial. Al final del día, lo que importa es que tus hijos se sientan amados y cuidados. Todo lo demás son detalles.
5. Sé amable contigo misma. Permítete cometer errores, porque ser madre no significa ser perfecta. Cada error es una oportunidad para aprender, y tus hijos también aprenderán de eso.

### Un recordatorio necesario

La maternidad es uno de los caminos más desafiantes y hermosos que puedes recorrer. No necesitas la aprobación de nadie para validar lo que haces por tus hijos. Si ellos se sienten amados, protegidos y felices, estás cumpliendo tu labor.

Eres suficiente. Más que suficiente. Y esa culpa que llevas contigo, aunque a veces pesa demasiado, es solo una prueba de cuánto te importa. Así que respira, confía en ti misma y sigue adelante.

Lo estás haciendo bien, mamá.