



Nacer Madre

DIARIO DE LA CUARENTENA

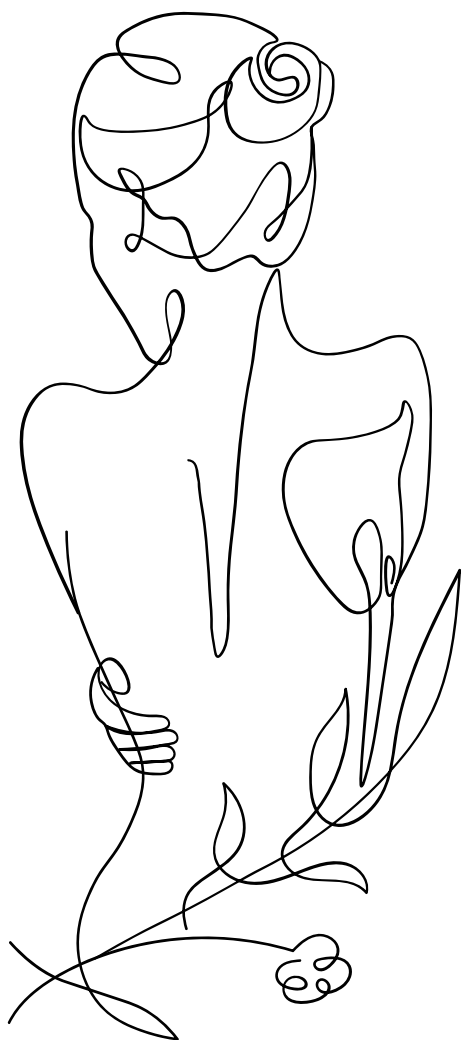
UN REFUGIO PARA TU MATRESCENCIA

ESMERALDA GARCÍA



Índice

Bienvenida	6
¿Por qué la cuarentena?	7
Lo que la ciencia sabe	9
Cómo usar este diario	10
Mi plan para la cuarentena	11
Antes de empezar	12
Carta a mi bebé	13
Los 40 días	16
Semana 1 · Los primeros días	18
Semana 2 · Encontrando el ritmo	34
Semana 3 · Mi cuerpo, mi ánimo	50
Semana 4 · Quién soy	66
Semana 5 · Lo que estoy aprendiendo	82
Semana 6 · Hacia el cierre	98
El cierre de la cuarentena	107
Carta a mí misma	111
Recuerdos	113
Sobre tu salud mental	117
Para seguir leyendo	119
Fuentes y lecturas	121



Mientras todos preguntan por el bebé,
estas páginas te preguntan a ti.



Si estás leyendo esto, puede que ahora mismo sea de madrugada. O puede que el bebé se haya quedado dormido encima de ti y no te atrevas ni a moverte. O que, como yo, tengas un libro en la mano y a tu bebé en la otra. Sé bastante bien dónde estás y cómo te encuentras. Yo también estuve ahí hace unos años y vuelvo a estarlo con mi segunda bebé.

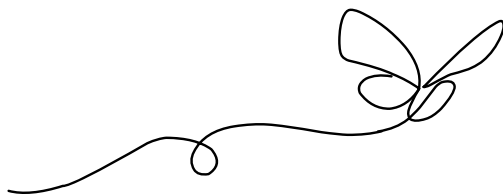
Aunque quisieses, nunca hubieses podido imaginar cómo son esos primeros días: la burbuja de amor que te envuelve, el cuerpo que no reconoces aunque ya hayas dado a luz, las horas del día y de la noche que se confunden unas con otras y una ternura que nunca has experimentado pero que está extrañamente entrelazada con el agotamiento extremo. Es imposible explicar a otra persona lo que cada una de nosotras experimenta en esta nueva etapa, así que decidí crear este diario porque nadie puede contarte cómo vivirlo mejor que tú misma.

Soy una mujer que pasó por ello, que sintió el desconcierto de no saber qué le estaba pasando. Soy una nueva mamá que habría dado cualquier cosa por tener un rincón donde sentirse normal, donde ser yo misma.

Me impactó tanto la experiencia que leí lo que la ciencia conoce y lo que las tradiciones enseñan sobre estos primeros cuarenta días, esa transformación hacia la maternidad. Hoy quiero compartir ese conocimiento contigo y verás cómo aparece en pequeñas dosis en este libro.

Cada día de esta nueva etapa encontrarás: una afirmación, una reflexión, una pausa y un espacio para tus pensamientos. No tienes que hacerlo bien, ni tienes que completarlo.

A veces, una palabra basta.



¿Por qué la cuarentena?

Cuando nace un bebé, la mayoría mira al bebé. Pero en esa misma habitación está naciendo alguien más: una madre.

Ese nacimiento tiene nombre: matrescencia. El proceso, muchas veces caótico, por el que una mujer se convierte en madre. Cuando yo lo escuché por primera vez de pura casualidad, me alivió; de pronto tenía una palabra para algo que llevaba semanas sin poder explicar. ¡No me pasaba a mí sola!

No es un término reciente. La antropóloga Dana Raphael lo acuñó en los años setenta y, durante décadas, cayó en el olvido. La psiquiatra Alexandra Sacks lo devolvió a la conversación comparándolo con la adolescencia: otra etapa en la que el cuerpo, la identidad y la mirada sobre una misma cambian todos a la vez.

Cuánto habría dado por saber esto cuando tuve a mi primer hijo. Sin la palabra, sin la explicación, llegué a pensar que algo estaba mal conmigo y caí en un agujero negro del que no supe muy bien cómo salir.

Con el tiempo entendí que no era yo; era parte del proceso. En esos meses cambia el cuerpo, cambian las hormonas, cambia la identidad, zonas del cerebro se reorganizan como nunca antes y se reordena una vida entera. No es que algo esté mal en ti. Es que estás en el epicentro de una transformación, una de las más grandes que vivirás en tu vida.

Y como toda metamorfosis, la tuya necesita tres cosas: tiempo, entendimiento y refugio.

Eso es la cuarentena: los primeros cuarenta días en los que una mujer se convierte en madre y un bebé comienza su vida.

No la entiendas como un encierro, sino como un nuevo comienzo. El tiempo en el que una madre se repliega para sanar, conocer a su bebé y reencontrarse con la mujer en la que se está convirtiendo.

La antropología comparada (Stern y Kruckman) observó que las culturas que estructuran el cuidado de la madre durante el posparto registran tasas más bajas de depresión que las que no lo hacen.

El cuidado a la nueva madre siempre ha estado ahí. Nuestras abuelas lo sabían; la prisa moderna lo olvidó. Hoy vemos cómo las mujeres no entienden qué es lo que les está pasando, se sienten más aisladas que nunca y, sin una tribu en la que encontrar respuestas, se pierden en lo que debería ser el momento más trascendental e importante de sus vidas.

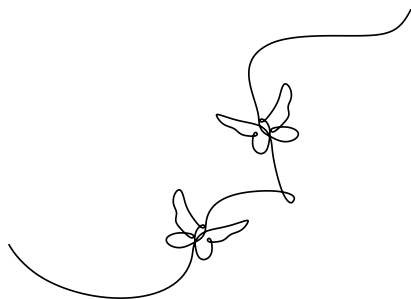
Por eso, este libro está lleno de mariposas.



Porque a nadie se le ocurre pedirle a la oruga que vuele el primer día. Primero hay un capullo, el inicio de la metamorfosis. Luego hay una espera, en silencio. Y de esa quietud nace algo que antes no existía. Y ese será tu momento, del que saldrás más fuerte, más íntegra, más mujer que nunca. Redescubriendo partes de ti que habías olvidado o que no sabías que existían.

Espero que tus palabras te guíen, confía en ellas y quédate tranquila: todo lo que estás sintiendo, todo lo que no entiendes, todo lo que te abruma, es completamente normal.

Y este diario camina a tu lado.



Lo que la ciencia sabe

Aquí algunos datos para que sepas, a ciencia cierta, que lo que sientes no es solo cosa tuya, ni una invención de tu cabeza:

- Tu cerebro está, literalmente, cambiando. Durante el embarazo y los meses que siguen, la materia gris se reorganiza en las zonas que tienen que ver con la empatía y con leer al bebé. Muchos de esos cambios se quedan para siempre. No es que te hayas vuelto despistada, es que tu cerebro ahora atiende a otras cosas.
- Tus hormonas se reordenan con él. Los estrógenos y la progesterona se desploman tras el parto, mientras suben la prolactina y la oxitocina, la hormona del vínculo. Esa mezcla explica por qué estas semanas vas del llanto a la risa sin saber muy bien el motivo.
- El llamado *baby blues*, el llanto fácil, la sensación de no poder, el pedir abrazos, la tristeza que llega sin motivo claro, lo viven entre 5 y 8 de cada 10 madres. Suele asomar al tercer o quinto día y calmarse hacia las dos semanas. Cuando se queda más tiempo o se hace más fuerte, ya no es *baby blues*. La depresión posparto afecta a entre el 10 y el 20% de las madres. Es mucho más frecuente de lo que imaginamos, y la buena noticia es que se trata bien cuando se pide ayuda a tiempo.

Aunque comer y dormir bien ayudan, lo que está demostrado que más te protege en esta etapa es tener una tribu cerca que te apoye incondicionalmente.

Este diario es solo el principio.

Un refugio, un lugar tuyo, una certeza: no estás sola.



Cómo usar este diario

La única regla es que no hay reglas. Escribe cuando puedas y como puedas. Si pasan tres días sin que abras el diario, no pasa nada. Este cuaderno te espera, no te juzga y estará listo para cuando tú lo estés.

Cada día tiene cuatro partes pequeñas: una afirmación para llevarte contigo, una reflexión breve, casi siempre con un dato científico, una pausa para volver al presente y un espacio donde puedes escribir. Sí, exacto, un lugar para ti, sin filtros, sin gramática, sin correcciones, sin nadie mirando, abierto y libre de críticas.

Al final de cada semana, encontrarás un momento para mirar atrás. Y cuando llegues al día cuarenta, un cierre. Un pequeño ritual para despedir esta etapa junto con algunas páginas más para guardar los recuerdos más frescos de estos momentos.

Pero, sobre todo, no te fuerces. Con la intención, el respeto y el cariño hacia ti misma.

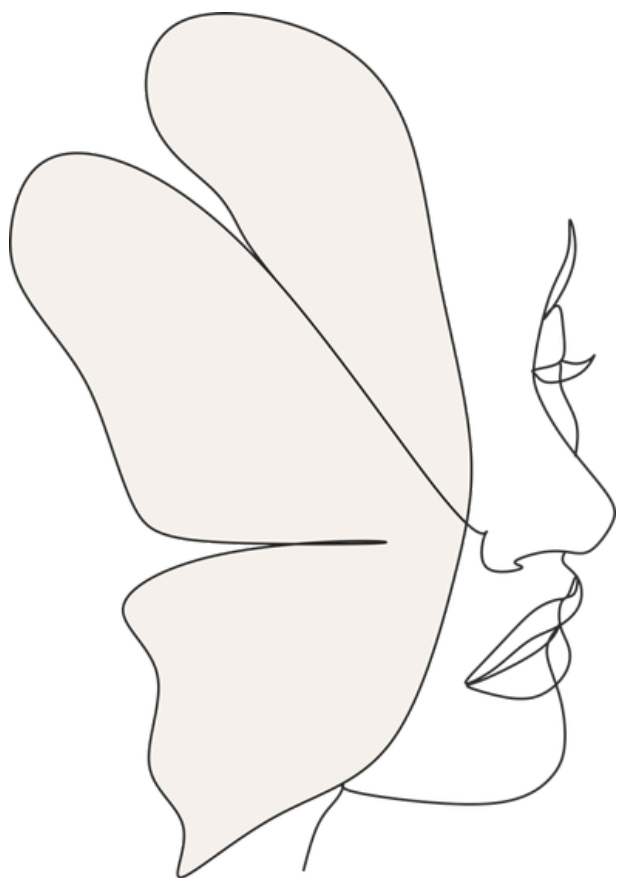
A veces, dos palabras bastan.

Y si en algún momento de estos cuarenta días sientes que algo no encaja, ve directamente a la página 118. Está escrita para eso.

Nacer Madre.

Semana 1

Los primeros días



La semana de la niebla y de las primeras veces.
Todo es nuevo, todo cuesta un poco y, a la vez, es el
momento que llevabas tanto tiempo esperando.

Día 1

Hoy comienza nuestra historia



Hoy todo empieza.

En las primeras horas después del parto estás, literalmente, inundada de oxitocina, la hormona del vínculo y el amor.

Por eso, sostener y oler a tu bebé es lo que más os calma a los dos.

No tienes por qué entender todo lo que está pasando de golpe. Tampoco sentirlo correcto. Basta con estar, respirando, mientras tu pequeño bebé comienza su vida a tu lado.

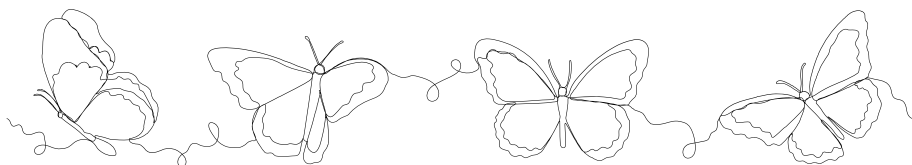
Deja que este primer día sea, simplemente, el primero.

Una pausa

Antes de escribir en la siguiente página, respira hondo tres veces, despacio. En este momento, no existe la prisa. Solo tú y tu bebé.

Hoy en tu cuerpo

Si das el pecho hoy, vas a notar los entuerzos. Es el útero contrayéndose cada vez que libera oxitocina. Cuanto más se notan, más se está recolocando. Es la señal de que tu cuerpo está empezando a volver.



Lo primero que quiero recordar de este día es...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reescribe la afirmación de hoy:

.....

Hoy comienza nuestra historia.

.....

.....

.....

Día 14

Soy amable con la que fui



El vínculo con el bebé no siempre llega de golpe. Y eso, aunque no esté públicamente reconocido, también es normal.

Las investigaciones sobre apego muestran que para muchas madres, ese amor pleno, el de las películas, tarda días, a veces semanas, a veces más. Cada vínculo se construye a su ritmo, no hay que darle mayor importancia.

Reflexiona en todo lo que no sabías hace un mes: has aprendido a leer su llanto, a cargarle hasta que se duerme, a calmarle tú para calmarle a él.

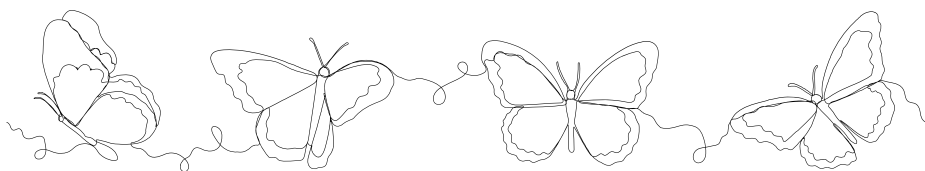
Aquella mujer de hace días no se estaba equivocando. Estaba aprendiendo. Y lo hizo lo mejor que pudo, con los recursos que tenía en ese momento.

Una pausa

Bebe un sorbo de agua, despacio. Mientras lo haces, recuerda: hay personas pensando en ti, aunque no las veas, aunque no te lo digan. Estás más acompañada de lo que crees. Siéntelo.

Hoy, una pista

Si llega la *subida de leche*, tendrás los pechos calientes y duros 2 o 3 días. Frío entre tomas y vaciarlos de forma regular ayuda mucho. Si aparece una zona roja o te da fiebre, sospecha mastitis.



Si pudiera hablar con la mujer que era hace un mes, le diría...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reescribe la afirmación de hoy:

.....

Soy amable con la que fui.

.....

.....

Semana 2

Un momento para ti, al final de la semana

Lo más difícil de esta semana fue...

Lo que me sostuvo fue...

Algo que aprendí sobre mi bebé o sobre mí...

¿A quién puedo pedir ayuda?

Semana 3

Mi cuerpo, mi ánimo



El cuerpo nos envía señales constantemente.

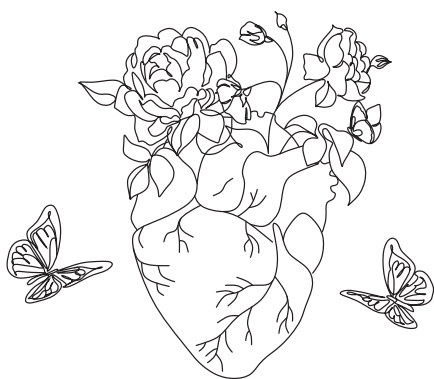
Esta semana, escúchate.

Tu cuerpo tiene algo que decirte.

Día 39

Gracias, cuerpo

Gracias, corazón



Casi 40 días. En Latinoamérica, algunas mujeres reciben el rebozo y la cerrada de cadera, un ritual mexicano heredado de las parteras indígenas. En Marruecos, la madre acude al hammam acompañada de las mujeres de su familia para un baño ritual de cierre. En la tradición ayurvédica de la India se practican baños de hierbas al terminar la cuarentena.

En cada rincón del mundo, alguien ha entendido que este día merece ser marcado: el cuerpo y la mente necesitan un momento de transición consciente para integrar lo vivido.

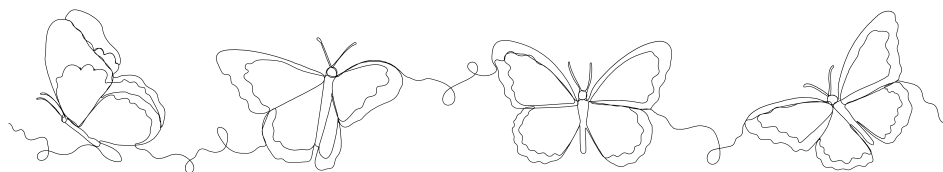
Antes del cierre de mañana, hoy: mira lo que han hecho. Tu cuerpo, sosteniendo hora tras hora, noche tras noche. Tu corazón, aprendiendo a expandirse. Juntos, naciendo madre.

Una pausa

Pon las dos manos: una en el pecho, otra en el vientre. Dale las gracias a tu cuerpo, en voz alta o en silencio. Dale las gracias a tu corazón. Has hecho un trabajo excelente.

Hoy, una pista

Cuarenta días han remodelado tu cuerpo y tu cerebro. La cuarentena no termina por convención: termina porque tu cuerpo y tu mente entran en otra fase.



Lo que quiero decirle a mi cuerpo y a mi corazón antes de cerrar estos cuarenta días...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reescribe la afirmación de hoy:

Gracias, cuerpo. Gracias, corazón.

.....

.....

.....

Día 40 El cierre de la cuarentena

Cuarenta días. Llegaste hasta aquí. Quizá no como imaginabas: estás más cansada, a ratos más rota, y a la vez más entera que nunca. El caso es que llegaste.

Hoy tienes la oportunidad de decidir cómo cerrar esta etapa. No tiene que ser grandioso o compartido.

Puede ser simplemente sentarte un rato a mirar a tu bebé sin el teléfono móvil. Encender una vela mientras tu bebé duerme y darte las gracias. Darte un baño caliente, despacio y con aromas. Salir a la calle sola y pasear observando con tu nueva mirada. O quedarte donde estás, sin hacer nada, y dejar que el momento exista.

En el ahora.

Lo único que importa es que sepas: hoy es distinto.
Hoy se cierra algo.





Cuando vuelvas de tu cierre, esta página te está esperando.

Tómate un momento a solas si puedes. En un ambiente en el que te sientas cómoda. Respira despacio. Y, sin prisa, responde a las preguntas de abajo. Son solo para ti, para nadie más.

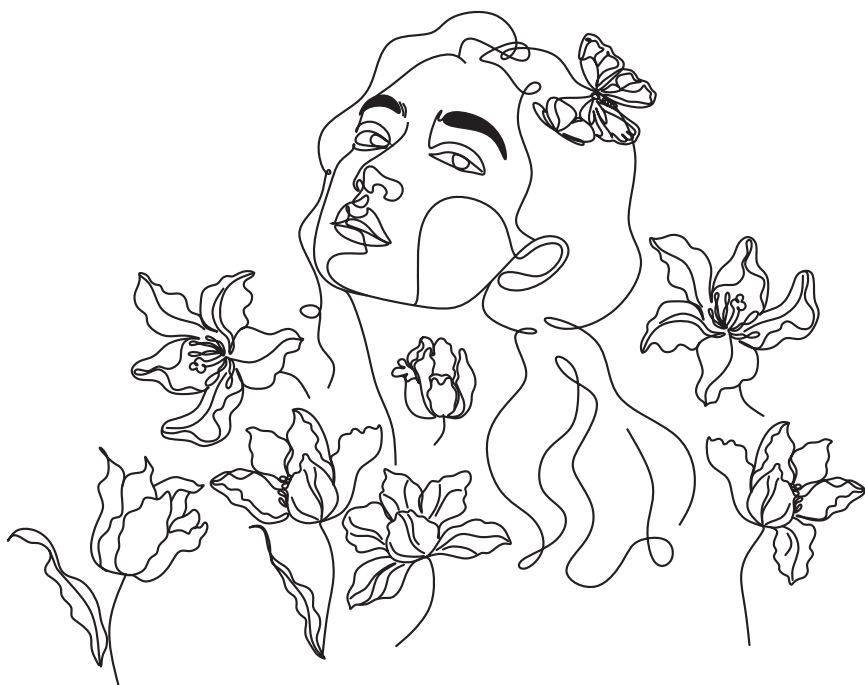
Recuerda: la transformación ya ha empezado. Y va a seguir, mucho después de hoy. Pero estás preparada, con fuerza y confianza.

Hace cuarenta días llegué a este tiempo siendo...

Hoy lo cierro siendo...

Sobre tu salud mental

De todas las cosas que has sentido en estos cuarenta días, hay algunas que conviene mirar con un poco más de atención. La diferencia entre lo que pasa solo y lo que necesita que pidas ayuda profesional no siempre es obvia cuando se está viviendo desde dentro.





Esta página está aquí por si todavía hay algo que no encaja.

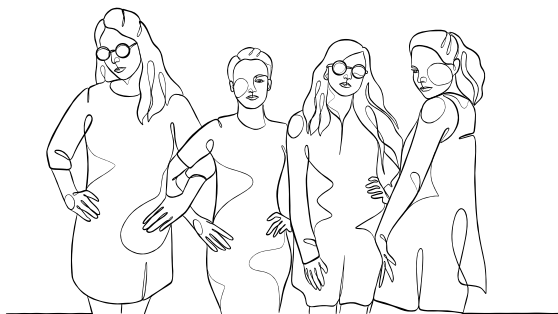
Si tu tristeza, tu ansiedad o esa sensación rara de estar desconectada de todo llevan más de dos semanas, se han ido haciendo más fuertes en lugar de calmarse, o te impiden disfrutar y seguir con tu día, no es algo que tengas que aguantar en soledad. Conviene que lo hables con tu matrona, con tu médico de familia o con una psicóloga perinatal.

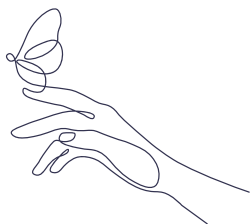
Hay una señal que no puede esperar: si se te cruzan pensamientos sobre hacerte daño o sobre que tu bebé estaría mejor sin ti, llama hoy mismo. No mañana. En España puedes llamar al 024, la línea de atención a la conducta suicida: es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas. Si es una emergencia, llama al 112.

Y con la misma honestidad: la depresión y la ansiedad posparto no son culpa tuya. No significan que seas mala madre ni débil. Son de las cosas más tratables que existen en salud mental.

La mayoría de las mujeres mejora en pocas semanas con apoyo profesional.

No estás sola.





Para seguir leyendo

Como sabes, esta cuarentena no termina al cerrar el día cuarenta, y tampoco la matrescencia. Si quieres seguir leyendo, aquí tienes una pequeña lista de voces que han acompañado a muchas madres alrededor del mundo.

Libros

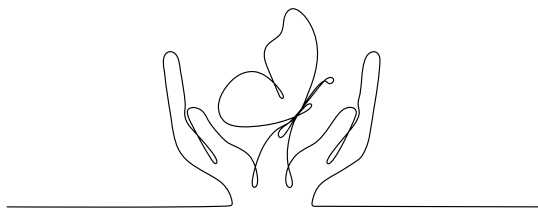
- Ibone Olza · Parir — Psiquiatra perinatal española, una de las voces más serias en este tema en nuestro idioma. Este libro acompaña desde el embarazo hasta el posparto. Otros suyos: Palabra de madre, Aves sin nido.
- Lucy Jones · Matrescencia — El libro que ha popularizado el término más allá de la academia. Traducido al español por Capitán Swing en 2024.
- Esther Vivas · Mamá desobediente: una mirada feminista a la maternidad — Ensayo lúcido y vivido sobre lo que la maternidad cambia en una vida, en un cuerpo y en un sistema.
- Carlos González · Bésame mucho — Pediatra de referencia. Sobre cómo acompañar a tu bebé en estos primeros meses sin culpa. También suyo: Un regalo para toda la vida (lactancia).
- Rosa Jové · Dormir sin lágrimas — Psicóloga clínica. Para entender por qué tu bebé no duerme como debería — porque no debería de otra manera. Otro suyo: La crianza feliz.
- Laia Casadevall · Parir en movimiento — Matrona. Para mirar el parto desde la fisiología y no desde el miedo. Aunque ya hayas parido, ayuda a poner palabras a lo vivido.

Voces internacionales

- Alexandra Sacks · TED Talk “*Una nueva forma de pensar la transición a la maternidad*” — psiquiatra reproductiva. Seis minutos subtítulos al español que explican la matrescencia mejor que muchos libros. Búscalo en TED.com o en YouTube.
- Aurélie Athan · Columbia University — Investigadora de referencia sobre matrescencia como etapa de desarrollo. Sus entrevistas y artículos están en inglés, pero muchos están traducidos o subtítulos.
- Donald Winnicott — el concepto de la madre suficientemente buena, en *Playing and Reality*.

Asociaciones y recursos en España

- El Parto es Nuestro — Asociación por el parto respetado y la salud perinatal. Información, grupos y acompañamiento. elpartoesnuestro.es
- Asociación Española de Psicología Perinatal — Directorio de profesionales especializados en salud mental perinatal. psicologiaperinatal.es
- Liga de la Leche España — Apoyo gratuito a la lactancia materna desde madres formadas. lalecheleague.es



Fuentes y lecturas

Si quieres profundizar un poco más, este diario se apoya, entre otros, en:

- DeCasper, A. J. y Fifer, W. P. (1980). Of human bonding: newborns prefer their mothers' voices. *Science*, 208(4448), 1174–1176.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- González, C. Bésame mucho; Un regalo para toda la vida. (Pediatria y lactancia.)
- Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., et al. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287–296.
- Jové, R. Dormir sin lágrimas; La crianza feliz. (Sueño del bebé y crianza respetuosa.)
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- Olza, I. Parir; Palabra de madre; Aves sin nido. (Psiquiatria perinatal en español.)
- Organización Mundial de la Salud (2022). WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Ginebra: OMS. ISBN 978-92-4-004598-9. Recomendaciones sobre contacto piel con piel y cuidados posparto.
- Pennebaker, J. W. y Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

- Raphael, D. (1973). Being Female: Reproduction, Power and Change. Mouton. (Origen del término matrescence.)
- Sacks, A. (2017). The Birth of a Mother. The New York Times.
- Sacks, A. (2018). A new way to think about the transition to motherhood. TED Residency, mayo de 2018.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M. y Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. Journal of Family Psychology, 14(1), 59–70.
- Stern, G. y Kruckman, L. (1983). Multi-disciplinary perspectives on post-partum depression: an anthropological critique. Social Science & Medicine, 17(15), 1027–1041.
- Winnicott, D. W. (1971). Playing and Reality. Londres: Tavistock Publications. (El concepto de good enough mother aparece en su trabajo de 1953 sobre objetos transicionales, reeditado como primer capítulo de este libro.)



Con cariño, Esmeralda