

Francisca Bustos

PSICOLOGÍA CLÍNICA PERINATAL

GUÍA CLÍNICA
GRATUITA · EDICIÓN 2026
8 PÁGINAS · LECTURA DE 9 MIN

SALUD MENTAL · POSPARTO

10

señales de que
necesitas *apoyo*
en el posparto.

Una guía breve y honesta para reconocer cuándo lo que sientes deja de ser parte normal del proceso y empieza a pedirte ayuda.

Francisca Bustos

PSICÓLOGA CLÍNICA PERINATAL
LAS CONDES · SANTIAGO DE CHILE



Antes de *empezar*.

El posparto es uno de los momentos más intensos —y menos hablados— de la vida de una mujer. Hay días buenos. Hay días donde algo no calza y *no sabes nombrarlo*.

Esta guía existe porque en mi consulta en Las Condes llegan, casi todas las semanas, mujeres que podrían haber pedido ayuda meses antes. No lo hicieron porque nadie les dijo que lo que sentían era síntoma, no defecto.

Lo que vas a leer a continuación son diez señales que en la clínica perinatal tomamos en serio. No son un test. No son un diagnóstico. Son un mapa para que puedas ubicar lo que te pasa con más precisión.

Si tres o más de estas señales te resuenan, vale la pena que consultemos. No para etiquetarte —para acompañarte.

Puedes leerla de corrido o dejarla abierta en el velador y volver a las páginas que te interesen. No hay orden correcto.

Lo que sí te pido: si algo de lo que leas resuena con fuerza, *escribeme*. Una primera consulta basta para empezar a poner palabras.

— *Francisca*.

PSICÓLOGA CLÍNICA PERINATAL · COL. PSICÓL. CHILE

Las diez *señales*.

CÓMO LEER ESTA GUÍA

No es un test ni un diagnóstico. Es un *mapa*. Lee de corrido o por secciones. Si tres o más de estas señales te resuenan con fuerza, esa es tu señal para consultar.

01	Lloras sin motivo claro	p. 4	02	Tristeza que no se va	p. 4
03	Insomnio aunque el bebé duerma	p. 4	04	Pensamientos intrusivos	p. 5
05	No te reconoces	p. 5	06	Te aíslas de tu gente	p. 5
07	Culpa por no disfrutar	p. 6	08	El cuerpo te avisa	p. 6
09	Tu entorno lo notó	p. 6	10	Pensamientos de no estar	p. 7

Lo que aparece primero.

Señales 1 — 3

01

AFECTIVO

Lloras sin motivo claro, o *no puedes llorar*.

Llorar después del parto es esperable las primeras dos semanas —es lo que llamamos *baby blues*. Si pasadas tres semanas sigues con episodios diarios sin detonante claro, o sientes el bloqueo opuesto —la imposibilidad de llorar incluso cuando lo necesitas— eso ya es información clínica relevante.

No es "estar sensible". El llanto persistente es uno de los signos más documentados de la depresión posparto.

02

AFECTIVO

Sientes una tristeza que *no se va*.

Está ahí al despertar. No responde a las cosas buenas que ocurren. Se cuela aunque tu bebé esté bien. No es flojera. No es ingratitud. Es un síntoma.

La tristeza posparto patológica aparece entre las 2 y 6 semanas tras el parto, pero puede manifestarse hasta el año.

03

SUEÑO

No logras dormir, aunque el bebé *esté durmiendo*.

El cansancio del posparto es real. Pero hay otra cosa: cuando tu cuerpo está agotado y tu mente no puede apagarse. Cuando aprovechas que el bebé duerme y aún así no descansas.

El insomnio de mantenimiento —despertarte y no poder volver a dormir— es uno de los marcadores más confiables de cuadros ansiosos perinatales.

Lo que pasa por dentro.

Señales 4 — 6

04

COGNITIVO

Aparecen pensamientos intrusivos *sobre el bebé*.

Imágenes que llegan sin invitación: caídas, accidentes, daños. Te asustan. Te hacen sentir mala madre. Te hacen pensar que algo está muy mal contigo.

Los pensamientos intrusivos perinatales son extremadamente frecuentes y no significan que vayas a hacer nada. Sí son señal de que tu sistema de alerta está en hipervigilancia, y eso se trata.

05

IDENTIDAD

No te *reconoces*.

No eres "tú". Te ves al espejo y la mujer que te devuelve la mirada es otra. Reaccionas distinto, sientes distinto. Lloras por cosas que antes no te afectaban, o no sientes nada cuando deberías estar emocionada.

La extrañeza identitaria es parte de la transición a la maternidad. Pero cuando es angustiante y persistente, deja de ser proceso y pasa a necesitar acompañamiento.

06

VINCULAR

Te aíslas. Cancelas planes. *Evitas mostrarte*.

Antes te gustaba ver a tu gente. Ahora cualquier visita te agota. Inventas excusas. Apagas el teléfono. Y al mismo tiempo te sientes profundamente sola.

El aislamiento es síntoma y consecuencia. Genera un círculo difícil de romper sin ayuda externa.

Lo que se nota por fuera.

Señales 7 — 9

07

EMOCIONAL

Culpa por no disfrutar lo que "*deberías*".

Todos te dicen que esta es la etapa más linda de tu vida. Tú no la sientes así. Y encima sientes culpa por no sentirla así.

La culpa es la emoción más común y más invisible del posparto difícil. Pedir ayuda no es fracasar como madre. Es exactamente lo contrario.

08

SOMÁTICO

Tu cuerpo te avisa: dolores, opresión, *cansancio extremo*.

Cefaleas, opresión en el pecho, taquicardia, dolor de espalda persistente, mareos. Cuando los exámenes médicos no muestran nada, vale la pena revisar qué está cargando emocionalmente tu cuerpo.

La salud mental perinatal se manifiesta en el cuerpo antes que en las palabras, con mucha frecuencia.

09

VINCULAR

Tu pareja, tu mamá o una amiga *te lo han dicho*.

"Te noto distinta." "Estás muy seria." "¿Estás bien?" Cuando varias personas que te conocen empiezan a notar algo, es información valiosa.

A veces somos las últimas en verlo. La mirada externa, cuando viene de alguien que te quiere bien, es un dato clínico.

10

ATENCIÓN INMEDIATA

Has pensado que sería

Pensamientos sobre desaparecer, sobre no estar, sobre que tu bebé estaría mejor con otra persona. Esto requiere atención profesional inmediata —no en una semana, no cuando puedas.

mejor no estar.

No significa que seas un peligro. Significa que tu mente está agotada y que necesita soporte ahora.

● SI ESTÁS TENIENDO ESTOS PENSAMIENTOS AHORA

Pide ayuda. Hoy.

Llama a alguno de estos números, o escíbeme directo por WhatsApp para coordinar una atención prioritaria. No estás sola en esto.

Salud Responde

24 HORAS · GRATUITO EN CHILE

600 360 7777

Fono Infancia

LUNES A SÁBADO · 8 A 20 H

800 200 818

Urgencias SAMU

EMERGENCIA MÉDICA

131

Francisca · WhatsApp

RESPUESTA PRIORITARIA

+56 9 4491 9906

Si algo *resonó*.

No estás exagerando. Estás *recibiendo una señal* de tu cuerpo y tu mente.

Una primera consulta —presencial en Las Condes u online— basta para evaluar qué te está pasando y empezar a construir un plan. No tienes que llegar con todo claro. Solo con la disposición a contar.

¿Quieres que *conversemos*? Reserva una primera sesión en línea.

Reservar →

CONSULTA

Las Condes · Santiago

ONLINE

Todo Chile

CONTACTO

hola@franciscabustos.cl

WHATSAPP

+56 9 4491 9906

AVISO CLÍNICO Y LEGAL

Esta guía tiene fines educativos y orientativos. *No constituye diagnóstico, tratamiento ni reemplaza una evaluación clínica profesional.* Los contenidos fueron elaborados por Francisca Bustos Cortés (Psicóloga Clínica, Reg. Col. Psicólogos de Chile 12.847; Reg. Superint. Salud · 598177 598177) con base en literatura científica vigente, y no sustituyen el juicio clínico de un profesional que te conozca directamente. Si presentas pensamientos de hacerte daño, de no querer estar o de hacer daño a otra persona, contacta de inmediato a **SALUD RESPONDE 600 360 7777** (24/7, gratuito), ***4141 DESDE TU CELULAR** o acude al servicio de urgencias más cercano. Los pensamientos suicidas son un síntoma tratable y hay ayuda disponible las 24 horas. Los datos que compartas al descargar esta guía son tratados conforme a la Ley 19.628 sobre protección de la vida privada y bajo el deber de secreto profesional del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Chile.