

Identidad perdida en la maternidad primeriza: cuando ya no te reconoces

Antes eras muchas cosas —profesional, amiga, lectora, amante, viajera— y de pronto **solo eres "la mamá de"**. Tu cuerpo, tu tiempo, tu cabeza, todo lo reorganizó un bebé. Hay un duelo legítimo ahí, y no te hace peor madre reconocerlo.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La identidad que se puso en pausa

Hay una fantasía social: la maternidad como continuidad enriquecida. La mamá realizada, plena, que de pronto descubre una nueva versión de sí misma más plena todavía. Para muchas mujeres la fantasía encaja. Para otras, encaja solo en las fotos.

Lo que casi nadie cuenta es que la maternidad primeriza suele activar un duelo —el duelo por la persona que eras antes—. Es un duelo legítimo, no un capricho: estás perdiendo disponibilidad mental, tiempo, espacio, a veces trabajo, a veces pareja, a veces sueño, a veces ganas. Y nadie te autoriza a estar triste por eso, porque "tendrías que estar feliz".

Esa brecha entre el relato social y la experiencia silenciosa es uno de los lugares más solitarios que existen. Lo que propones aquí es mirarlo con herramientas, no con sentimentalismo.

Por qué no es egoísmo

Reconocer que perdiste algo no es querer al bebé menos. Es querer de forma completa: querer al bebé Y quererte a ti. Madurar como madre no es abandonar todo lo anterior; es construir un nuevo reparto. Y para repartir bien, primero hay que saber qué se tenía y qué se perdió.

Lo que llamamos "culpa de la madre primeriza" es, en el fondo, la medición imposible entre el ideal que te vendieron y la realidad que tienes. La culpa paraliza. El duelo libera.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · EGOÍSMO

"Si extraño mi vida anterior, soy mala madre."

Traducción: Querer las dos cosas —al bebé y a ti— no es traición. La primera madre de tu hijo o hija eres tú. Cuidarte es enseñar con el cuerpo que el cuidado existe.

PENSAMIENTO 2 · COMPARACIÓN

"Otras lo viven tan bien. Algo estoy haciendo mal."

Traducción: No ves las versiones difíciles de las demás. Solo ves lo que muestran. Y lo que muestran es la fachada que creyeron que tenían que mostrar. Tu experiencia real no tiene por qué parecerse.

PENSAMIENTO 3 · CUERPO EXTRAÑO

"No reconozco mi cuerpo, mi tiempo, mi cabeza. Me siento otra."

Traducción: Lo eres. Y no te la van a devolver —esa versión tuya no volverá exactamente. Lo que viene es otra versión, que integrará lo que fuiste con lo que ahora eres. El duelo es por el puente entre una y otra.

PENSAMIENTO 4 · CULPABILIDAD ÍNTIMA

"Si me tomo un rato para mí, le robo algo al bebé."

Traducción: Una madre descansada cuida mejor que una madre en modo automático. Tu descanso no es robo: es el combustible que permite que el cuidado no se agote.

PENSAMIENTO 5 · SOLEDAD

"Si digo esto, nadie me va a entender. Mejor me callo."

Traducción: Muchas madres sienten lo mismo y pocas lo dicen. Decirlo es abrir una puerta por la que otras pueden pasar. El silencio te aísla; la palabra te conecta.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"el duelo por tu identidad anterior no te hace peor madre. Te hace madre completa."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escríbele una carta a la tú de antes. Sin enviarla. Sin reescribirla. Lo que le dirías si pudieras sentarte un rato con ella.
Día 2	Identifica tres cosas que hacías antes —concretas, no categorías— que ya no haces. Escríbelas con su nombre propio.
Día 3	Busca una sola de esas cosas y resérvate 30 minutos para hacerla. Lo que puedas. Sin culpa.
Día 4	Habla con una madre que tenga un hijo mayor que el tuyo. No para pedirle consejos: para escuchar que el duelo existió y cómo lo procesó ella.
Día 5	Reconoce algo del bebé que disfrutas genuinamente. No amor incondicional abstracto: una cosa concreta que te gusta hacer con él.
Día 6	Si tienes pareja, habla 15 minutos de cómo se reparte la carga. No una pelea: una auditoría concreta. Lo que tú cargas, lo que carga el otro, lo que sobra, lo que falta.
Día 7	Mira atrás la semana. No si "ya estás bien", sino si pudiste nombrar lo que perdiste sin pedirte perdón por ello. Eso ya es mucho.

Herramienta: el inventario del antes y el ahora (~20 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y las dos versiones de ti.

TRES LISTAS CRONOMETRADAS

- 1 Lista 1 • La de antes.** Anota cinco cosas concretas que hacías con placer antes de ser madre. Categoría: tiempo, cuerpo, cabeza, vínculos, trabajo. Concreto, no vapor. Vale "leía novelas en cama los domingos"; vale "iba a conciertos". 5 minutos.
- 2 Lista 2 • La de ahora.** Cinco cosas que haces ahora que no hacías antes y que de algún modo te dan sentido. Categoría: cuidado, descubrimiento, intensidad, vínculo nuevo. 5 minutos.
- 3 Lista 3 • El puente.** Cinco cosas que hacías antes que podrías volver a hacer, aunque sea en versión mínima. 5 minutos. Si no encuentras cinco, encuentra tres. Lo importante no es el número.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 Escribir a mano.** La pantalla invita a borrar. El papel guarda.
- 2 Sin audiencia.** Esto es para ti. Sin testigos.
- 3 Lo concreto, no vapor.** "Era feliz" es vapor. "Iba a clase de cerámica los martes" es concreto. Solo cuenta lo concreto.
- 4 El correo que sí te envías.** Cuando termines, escríbete una frase para guardar en el celular. Una sola línea. Para releer cuando la culpa vuelva.
- 5 Anclaje.** Tarjeta con la frase-áncla. Lo que vas a leer cuando alguien te diga "disfruta, que esto pasa rápido" y el cuerpo te empuje a asentir en silencio.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

*"el duelo por tu identidad anterior no te hace
peor madre. Te hace madre completa."*