



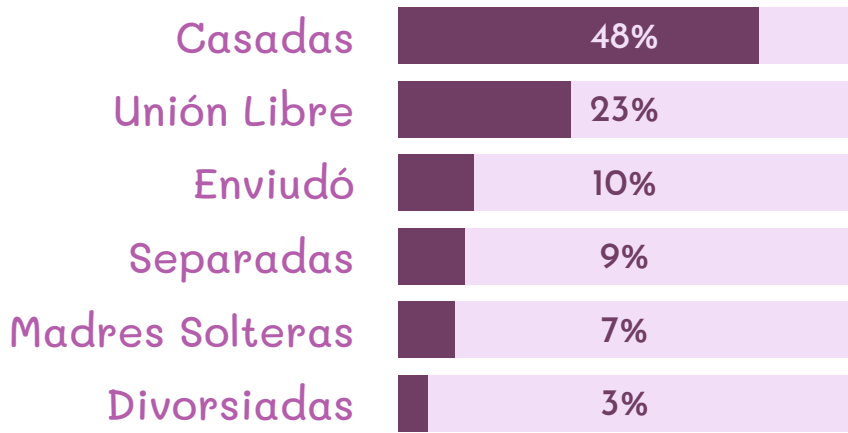
- 10 de mayo - Día de las Madres

Esta conmemoración se origina en el “Domingo de servir a la Madre” celebrada en Inglaterra desde el siglo XVII. Se tiene registro que México fue el primer país en Latinoamérica en celebrar esta conmemoración en las primeras décadas del siglo XX.

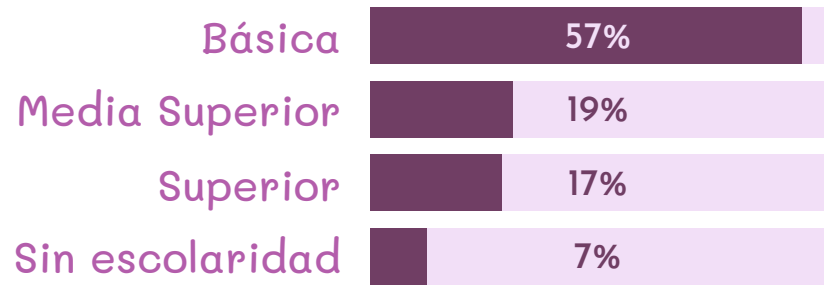
Actualmente, se busca que su objetivo sea promover maternidades libres, voluntarias, escuchadas; valorar el trabajo de cuidados y no remunerado, reconocer a las madres que también se desempeñan en el mercado laboral, madres con diferentes condiciones e interseccionalidades como casadas, solteras, adolescentes, con discapacidad, adultas mayores, indígenas, entre otras.

En México, en 2020 se registraron 35, 221,314 madres, de las cuales:

Por estado civil:



Por nivel educativo:



Fuente: NEGI, 2020

La salud mental materna

Visibilizar y cuidar de la salud mental materna es indispensable, con mayor importancia en el periodo de gestación y los doce meses posteriores al alumbramiento. Los cambios en el ritmo de vida en torno al embarazo, la idealización de la maternidad y la presión social pueden llegar a vulnerar a las madres dejándolas más propensas a enfermedades mentales, cuyas consecuencias son negativas y duraderas y pueden ser a nivel físico, cognitivo y emocional.

La carga mental en la maternidad

Ser madre conlleva, además del trabajo de cuidados, una carga mental adicional. Esta carga se refiere a cuando las demandas (cognitivas, mentales y físicas) de las tareas domésticas superan la capacidad de respuesta de las mujeres, es decir, la sobre carga de actividades que requieren funciones cerebrales como concentración, memoria, entre otras, con el correspondiente desgaste físico y que merman de manera significativa el bienestar psicológico de las mujeres generan estrés, ansiedad, depresión, impotencia y fatiga.

No sólo es el cuidado de las hijas e hijos, es el mantenimiento y limpieza de la casa, planificación, administración y coordinación de los recursos domésticos y tareas diarias; compatibilizar la crianza, el trabajo doméstico, la vida personal y el empleo es un trabajo arduo y desgastante emocional, psicológica y físicamente.



En el mundo, 1 de cada 5 mujeres experimentan algún trastorno del estado de ánimo y ansiedad perinatal, que incluye depresión posparto, ansiedad posparto, trastorno obsesivo compulsivo posparto, trastorno bipolar posparto y psicosis posparto. Se estima que el 70% de mujeres afectadas ocultan o minimizan sus síntomas, por lo que no reciben tratamiento oportuno.

En el país, se prevé que la depresión durante el embarazo se presenta entre el 9 y 14%, por otra parte, la depresión posparto va del 6.6 a 24.6% (INPRFM: 2019).

Los síntomas generales son:

- Cambios de humor repentinos.
- Incapacidad para concentrarse.
- Aislamiento, incapacidad de vincularse con el (la) bebé.
- Aumento de ansiedad que impiden patrones normales de sueño y alimentación, en madre y bebé.
- Sentimientos de culpa, miedo o tristeza.

Recomendaciones:

- Promover la cultura de autocuidado entre las madres.
- Fomentar los valores de la importancia de la corresponsabilidad y de cuidados.
- Hacer uso de las licencias de maternidad y paternidad, para que quienes integran la comunidad cercana a la mujer embarazada o de la madre se adapten a la nueva dinámica familiar.
- Políticas de flexibilidad laboral que permitan a padres y madres ajustar sus jornadas durante al menos el primer año de vida de su infante o hasta que se encuentre en edad preescolar.
- Seguir las recomendaciones de las 3 R de la OIT (Reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidados).

“Las personas cuidadoras debemos tener derecho al tiempo libre.”

- Dip. Amalia García

Foro “Los Cuidados de un Estado de Bienestar”

Fuentes:

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) : Día de las Madres <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/efemerides/dia-de-las-madres>
 Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI): (2022). Estadísticas a Propósito del 10 de Mayo https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_Mamas22.pdf
 Liliana Martínez Lomeli: (2022) La carga mental de trabajo doméstico. El Economista <https://www.economista.com.mx/opinion/La-carga-mental-de-trabajo-domestico-20220224-0025.html>
 World Maternal Mental Health Day (WMMHDAY): (2023) Why Maternal Mental Health Should be a Priority <https://wmmhday.postpartum.net/es/>
 ONU Mujeres (2018): “Reconocer, Redistribuir y Reducir el Trabajo de Cuidados. Prácticas Inspiradoras en América Latina y el Caribe”. <https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2018/11/Estudio%20Cuidados/2a%20UNW%20Estudio%20Cuidados-compressed.pdf>
 Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI): (2022). Día mundial de la Salud Mental Materna <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-de-la-salud-mental-materna-04-de-mayo?idiom=es>
 Ma. Asunción Lara: (2019): 1° de mayo Día Mundial de la Salud Mental Materna. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM) https://www.inprf.gob.mx/ensenanzanew/info_cursos/2019/sm_materna_2019.pdf
 Cámara de Diputados, YouTube: (2023). Foro “Los Cuidados de un Estado de Bienestar” <https://www.youtube.com/watch?v=DUDzpiufvFO>