

¿SER MADRE?

Un espacio para escucharte sin presión

Si estás leyendo esto, probablemente hay una pregunta rondando en tu vida: *¿quiero ser madre o no?* Y quizá no tienes una respuesta clara. O tienes muchas, pero se contradicen.

Esta guía no está pensada para que tomes una decisión rápida, ni para empujarte hacia ningún lado. No necesitas tenerlo claro hoy. No necesitas resolverlo perfecto.

♥ Está pensada como un **espacio de pausa**, para escucharte con más calma y con menos ruido externo.

Puedes usarla a tu ritmo. Puedes responder solo lo que te resuene. Puedes dejar preguntas en blanco. No es un examen. Es un acompañamiento.

🌱 1. Separar lo que deseas de lo que se espera

Vivimos en una sociedad donde la maternidad sigue siendo un mandato, a veces visible, a veces más sutil.

Antes de preguntarte qué quieres, puede ayudarte preguntarte:

- ¿Qué ideas tengo sobre la maternidad que vienen de fuera?
- ¿Qué mensajes he recibido sobre “lo que debería hacer”?
- ¿Qué partes de este deseo (o duda) siento que son realmente mías?

No siempre es fácil separar esto.

Y no pasa nada si no lo tienes claro.

A veces, empezar a cuestionarlo ya es un paso.

🌱 2. Dar espacio a la ambivalencia

Puedes querer y no querer al mismo tiempo. Puedes imaginarte siendo madre y sentir ternura... y también miedo o rechazo.

Y eso no te hace incoherente. Te hace humana.

Puedes explorar:

- ¿Qué partes de la maternidad me generan curiosidad o deseo?
- ¿Qué partes me generan incomodidad o rechazo?
- ¿Qué emociones aparecen cuando pienso en ello?

No necesitas elegir una parte y eliminar la otra.

Puedes sostener ambas mientras decides.

3. Escuchar tus miedos con respeto

El miedo no siempre es un enemigo. A veces es una forma de protegerte.

En lugar de intentar quitarlo, puedes preguntarte:

- ¿A qué tengo miedo exactamente?
- ¿Qué siento que podría perder?
- ¿Qué necesitaría para sentirme más segura?

Algunos miedos comunes que puedes reconocer (o no):

perder tu identidad
no poder con la responsabilidad
cambiar físicamente
dejar de priorizarte
arrepentirte

Nombrar el miedo no lo hace más grande. Lo hace más comprensible.

4. Tu cuerpo también está en la decisión

El miedo al cambio físico forma parte de esta experiencia, aunque muchas veces no se diga.

Puedes preguntarte:

- ¿Cómo me siento con la idea de que mi cuerpo cambie?
- ¿Qué relación tengo ahora con mi cuerpo?
- ¿Qué partes de ese miedo vienen de mí... y cuáles del juicio social?

Recuerda: no es superficial preocuparte por tu cuerpo.
Vivimos en una cultura que lo vigila constantemente.

Poder mirarlo con honestidad también es cuidarte.

5. ¿Quién serías tú siendo madre?

Más allá del bebé, está esta pregunta: ¿cómo sería tu vida?

Puedes imaginar tu día a día, tu tiempo, tus relaciones, tu espacio propio...

Y preguntarte:

- ¿qué partes de mí me gustaría poder mantener?
- ¿qué necesitaría para no perderme en el proceso?

No se trata de tener respuestas exactas. Se trata de acercarte a tu realidad interna.

6. ¿Y si no fueras madre?

A veces pensamos mucho en un camino... y poco en el otro.

Puedes explorar también:

- ¿cómo imagino mi vida sin hijos?
- ¿qué cosas me aportaría ese camino?
- ¿qué miedos aparecen ahí?

Esto no es para convencerte de nada. Es para abrir la mirada.

7. Tus condiciones importan

La maternidad no ocurre en el vacío.

Puedes preguntarte:

- ¿qué red de apoyo tendría?
- ¿cómo sería el reparto de cuidados?
- ¿en qué momento vital estoy?

Desde una mirada feminista, esto es importante: no todo depende de tu deseo o de tu capacidad individual. El contexto también cuenta.

8. Darte permiso para no saber

Puede que después de todo esto sigas sin tener una respuesta clara.

Y eso también está bien.

No saber es un lugar incómodo, pero también es un lugar honesto.

Puedes recordarte:

- ♥ *no tengo que decidir hoy*
- ♥ *puedo darme tiempo*
- ♥ *puedo cambiar de idea*

**Decidir si ser madre o no, no va de encontrar la respuesta perfecta.
Va de escucharte lo suficiente como para no traicionarte.**

♥ Y eso ya es un acto de cuidado.

En Tu Refugio Feminista podemos acompañarte en este camino