



## ELENA PAJUELO: TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL POSTPARTO

ESCRITO POR:

**VICTORIA GABALDÓN**

(<https://www.mamagazine.es/author/victoria-gabaldon/>)

26 de mayo de 2021(<https://www.mamagazine.es/2021/05/26/>)

BIENESTAR ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/](https://www.mamagazine.es/category/bienestar/)) | LA REALIDAD

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/LA-REALIDAD/](https://www.mamagazine.es/category/la-realidad/)) | MATERNIDAD

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/LA-REALIDAD/MATERNIDAD/](https://www.mamagazine.es/category/la-realidad/maternidad/)) | PARA LEER

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/PARA-LEER/](https://www.mamagazine.es/category/bienestar/para-leer/)) | SALUD EMOCIONAL

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-EMOCIONAL/](https://www.mamagazine.es/category/bienestar/salud-emocional/)) | SALUD FÍSICA

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-FISICA/](https://www.mamagazine.es/category/bienestar/salud-fisica/)) | SALUD MENTAL

([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-MENTAL/](https://www.mamagazine.es/category/bienestar/salud-mental/))

---

Si estás en la recta final de tu embarazo toma nota: necesitas información. Mucha información. Sobre todo, porque todavía tienes por delante el cuarto trimestre. Porque el embarazo finaliza, pero los cambios que experimentarás tu cuerpo, tu mente, tu entorno y tu forma de ver las cosas son muchos y definitivos. Elena Pajuelo (Valencia, 1988) es matrona y, desde hace 18 meses, también madre de un niño llamado Nico, con el que ha descubierto “otra luz en la maternidad, una muy brillante y llena de matices, que me ha enseñado a ser mejor persona, madre y profesional”. Además de matrona, Elena destaca como divulgadora sobre temas de maternidad en redes sociales. Es la creadora del canal de YouTube *Actualidad Matrona* y del pódcast *Maternidad Real*, donde conversa con sus invitadas sobre la experiencia de ser madres.

Elena acaba de publicar una completísima guía titulada *Todo lo que nadie te ha contado sobre el postparto* (<https://www.planetadelibros.com/libro-todo-lo-que-nadie-te-ha-contado-sobre-el-posparto/329499>), con la intención de que las futuras madres sobrevivan física y psicológicamente a este cuarto trimestre del que poco se habla a estas alturas de partido. Hablamos con ella para saber cómo ha influido su maternidad en su trabajo como matrona y para pedirle algunos consejos básicos para que el postparto sea más fácil de llevar para todos los implicados en la llegada de un bebé —sobre todo, para la madre, pero siempre es buen momento para involucrar al entorno más próximo en esta etapa de incertidumbres, cambios, estrés y felicidad—.

### **¿Cómo era tu trabajo antes de ser madre? ¿Y después? ¿Sufrió cambios significativos?**

Mi trabajo antes de ser madre era como matrona, trabajando tanto a nivel público como privado, en mi propia empresa ([Marema Matronas](https://marematronas.com/) (<https://marematronas.com/>)), en las redes sociales y en mi [canal de youtube](https://www.youtube.com/channel/UCcISsQAdiS4S3-ofegzGCmA) (<https://www.youtube.com/channel/UCcISsQAdiS4S3-ofegzGCmA>). Trabajaba mucho y a todas horas, a veces incluso robando tiempo de mi ocio. Los primeros meses tras ser madre todo se detuvo a nivel laboral, y me centré en lo más importante que era cuidar a mi bebé, disfrutarlo cada minuto. Aunque no llegué a desconectar del todo del trabajo, pude relajarme y delegar muchas cosas. La vuelta al trabajo fue paulatina, con una reducción de jornada que me permitió ir poco a poco recuperando mi parte profesional que tanto amo. Ahora, un año y medio después, estoy inmersa en el trabajo al cien por cien, como autónoma, que en este caso me da ventajas porque me permite organizar el horario para pasar tiempo con mi hijo, aunque luego me tenga que quitar horas de sueño o descanso de trabajo.

### **¿Cuál es la huella de tu hijo en tu trabajo?**

**Ser madre, en mi caso, me ha hecho comprender mejor los procesos tras vivirlos en primera persona, ser más capaz de ponerme en la piel de las mujeres,** en comprender su dolor, su alegría o sus miedos. Me ha dado un punto más de sensibilidad y empatía.

Ser madre me ayuda en mi trabajo, pero creo que no es algo imprescindible para ser una buena matrona. Una matrona es una profesional que tiene una amplia y larga formación, que sabe estar cerca de las mujeres y acompañarlas, hemos estudiado para ello muchos años y estamos en constante actualización.

**Una mujer embarazada recibe muchas atenciones durante su embarazo. Pero, al dar a luz, todas las atenciones se centran en el bebé. ¿No necesita la madre, también, cuidados para reponerse? ¿Por qué no se habla lo suficiente del cuarto trimestre?**

El puerperio es una etapa tan importante como el embarazo y hay que darle espacio y cabida en nuestra sociedad. Vivimos en la era de la prisa, de lo inmediato. **Parece que tenemos un hijo y que todo tiene que seguir igual, que la rueda sigue y si no te subes a ella, estás fuera.** Falta más visibilidad del posparto, dar espacios para que las mujeres, sus bebés y sus familias se adapten, puedan compartir sus vivencias, y puedan ir retomando cuando se sientan preparadas, la vuelta a la sociedad desde cualquier lugar.

El otro gran tema del posparto es que todos los cuidados se centran en el bebé, y la madre queda olvidada, porque se supone que se recuperará bien y que estará bien para su bebé. Y las parejas son, después de las mujeres, otros grandes olvidados. Qué importante es que la mujer esté bien, que la pareja esté fuerte, para que el bebé se sienta feliz, para que reciba los mejores cuidados.

**¿Qué información básica debería tener una mujer después de su parto?**

Información básica sobre lo que va a ocurrir en su cuerpo los primeros días, los cambios que van a suceder. También información sobre cuidados básicos para ella misma y para su bebé. Y a nivel emocional, conocer qué ocurre y cómo gestionarlo de la mejor manera.

**Imaginemos el momento en el que una mujer llega a su casa tras dar a luz, con su bebé en brazos. ¿Cuáles son tus recomendaciones para ella y su entorno en esos primeros momentos en los que hay que aprender a vivir con un bebé y después de un momento tan definitivo como un parto?**

Ese momento de llegar a casa es un momento de emoción pero también de sensación de responsabilidad, miedo y fragilidad. Es un momento precioso y duro a la vez.

Un par de consejos a una madre que acaba de llegar a casa con su bebé:

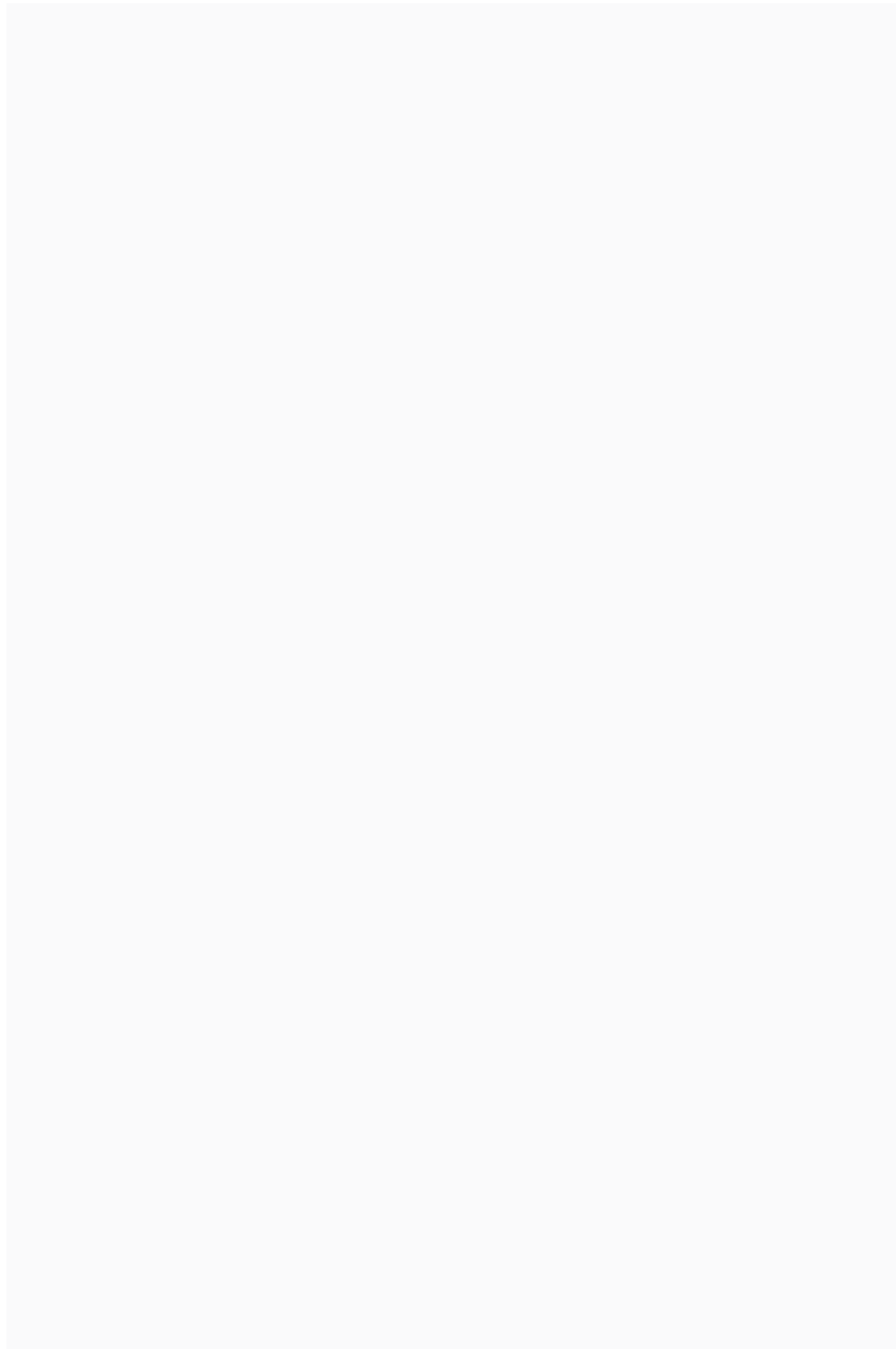
**-Prioriza lo importante: estar bien tú y tu bebé.** Todo lo demás, delégalo.

**-Pide ayuda: a tu pareja, a profesionales de la salud, a tu familia y amigos.** Toda ayuda es buena los primeros días,

**¿Cuáles son los principales cambios que una mujer que acaba de dar a luz puede experimentar en el campo emocional? ¿Y en el físico?**

Los primeros días tras el parto hay un abanico de emociones, que serán diferentes en cada mujer y que se verán influidos también por cómo ha sido el embarazo, el parto, su historia personal...pero en general, **tras el parto se viven emociones como felicidad extrema, sensación de agotamiento, culpabilidad, cansancio, enamoramiento, tristeza** (<https://www.mamagazine.es/baby-blues/>), **rechazo, amor, dolor, sentirse la más afortunada, sentirte incomprendida...y muchas más, todas ellas mezcladas y a veces hasta difícil de definir.**

En el campo físico, la mujer va a experimentar cambios de volumen y peso, por la salida del bebé, placenta, líquido amniótico... además de cambios a nivel perineal —si hay cicatrices, heridas, así como sangrado vaginal durante algunas semanas tras el parto—. El pecho también cambia de tamaño y aumenta su volumen, aunque irá cambiando más a lo largo de la lactancia.



([https://www.mamazine.es/elena-pajuelo-todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-postparto/todo-lo-que-nadie-te-ha-contado-sobre-el-posparto\\_elena-pajuelo/](https://www.mamazine.es/elena-pajuelo-todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-postparto/todo-lo-que-nadie-te-ha-contado-sobre-el-posparto_elena-pajuelo/))

# TODO LO QUE NADIE TE HA CONTADO SOBRE EL POSTPARTO

El posparto viene cargado de cambios físicos y emocionales, con un bebé sin libro de instrucciones y donde cada paso viene acompañado de un montón de dudas. Y es que a menudo nos olvidamos de que después de los tres trimestres del embarazo, la madre aún tiene un largo camino por delante. Elena Pajuelo llevaba muchos años ejerciendo de matrona cuando pudo vivir en primera persona lo que hasta entonces había sido su día a día en el trabajo. Esta experiencia le hizo darse cuenta de que, aunque conocía todos los detalles sobre el embarazo y el día del parto, nadie le había preparado por lo que vendría después: **el cuarto trimestre**. ¿Es normal que me sienta triste?, ¿por qué se me cae el pelo?, ¿cuándo puedo empezar a hacer ejercicio y qué tipo de ejercicio es mejor?, ¿cuándo podré volver a tener relaciones sexuales? ¿cómo concilio la maternidad con la vida social y laboral? Desde su experiencia como matrona y madre, Elena nos sacará de dudas y nos contará todo lo que no sabemos del posparto. Encontrarás, entre otras cosas:

- *Tips* para afrontar la llegada a casa tras el parto.
- Ideas para verte mejor tras dar a luz.
- Herramientas de gestión emocional.
- Claves para una lactancia exitosa.
- Ejercicios para fortalecer el suelo pélvico.

**ESCRITO  
POR:**



(<https://www.mamagazine.es/author/victoria-gabaldon/>)

**VICTORIA GABALDÓN**

(<https://www.mamagazine.es/author/victoria-gabaldon/>)

Creadora de MaMagazine, orgullosamente apoyando una tribu de comadres poetas, escritoras, fotógrafas creativas, ilustradoras, psicólogas, docentes y profesionales especializadas en maternidad.

**ETIQUETAS:**

<a href="https://www.mamagazine.es/tag/elena-pajuelo/">ELENA PAJUELO (HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/ELENA-PAJUELO/)</a>	<a href="#">LECTURAS RECOMENDADAS</a>
<a href="https://www.mamagazine.es/tag/lecturas-recomendadas/">(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/LECTURAS-RECOMENDADAS/)</a>	<a href="#">POSPARTO</a>
<a href="https://www.mamagazine.es/tag/posparto/">(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/POSPARTO/)</a>	<a href="#">POSTPARTO</a>
<a href="https://www.mamagazine.es/tag/postparto/">(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/POSTPARTO/)</a>	<a href="#">PUERPERIO</a>
<a href="https://www.mamagazine.es/tag/puerperio/">(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PUERPERIO/)</a>	

**COMPARTIR:**

**DEJA UNA RESPUESTA**

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

**COMENTARIO \***

**NOMBRE \***

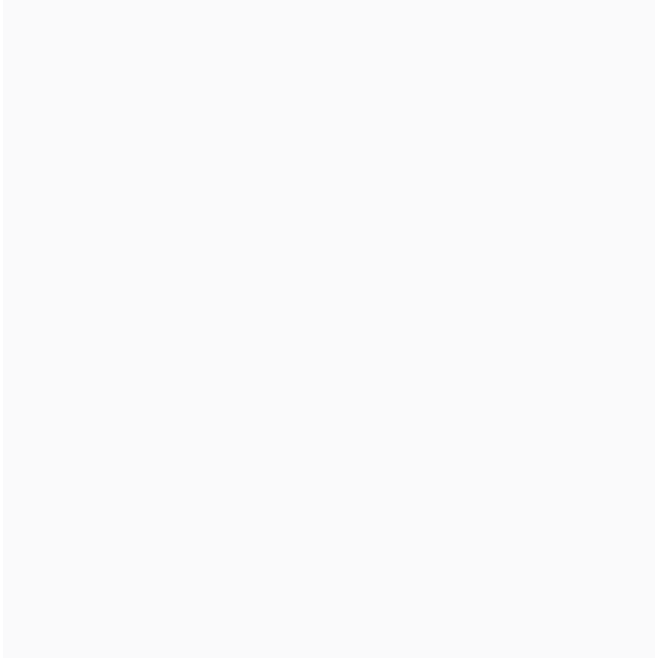
**CORREO ELECTRÓNICO \***

**WEB**

PUBLICAR EL COMENTARIO

< (<https://www.mamazine.es/laurent-pemazine.es/socorro-gimenez-casa-se-busca/>)

## RELACIONADOS



(<https://www.mamazine.es/la->



nuestra-la-de-las-mujeres/)

BIENESTAR ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/](https://www.mamazine.es/category/bienestar/)) | SALUD EMOCIONAL  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-EMOCIONAL/](https://www.mamazine.es/category/bienestar/salud-emocional/)) | SALUD FÍSICA  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-FISICA/](https://www.mamazine.es/category/bienestar/salud-fisica/)) | SALUD MENTAL  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/SALUD-MENTAL/](https://www.mamazine.es/category/bienestar/salud-mental/))

**LA NUESTRA, LA DE LAS MUJERES ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/LA-NUESTRA-LA-DE-LAS-MUJERES/](https://www.mamazine.es/la-nuestra-la-de-las-mujeres/))**



(<https://www.mamazine.es/author/victoria-gabaldon/>)

VICTORIA GABALDÓN

(<https://www.mamazine.es/author/victoria-gabaldon/>)

24 de abril de 2026(<https://www.mamazine.es/2026/04/24/>)

**VICTORIA GABALDÓN**



Creadora de MaMagazine, orgullosamente apoyada por una tribu de comadres poetas, escritoras, fotógrafas, creativas, ilustradoras, psicólogas, docentes y periodistas especializadas en maternidad.

VER POSTS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/AUTHOR/VICTORIA-GABALDON/](https://www.mamagazine.es/author/victoria-gabaldon/))

## REVISTA EN PAPEL

---

¡NOVEDAD!

**MAMAGAZINE VOLUMEN 16**

Enredadas

15,00 €

(<https://www.mamagazine.es/producto/mamagazine-volumen-16/>)

(/ELENA-PAJUELO-TODO-LO-QUE-DEBES-SABER-SOBRE-EL-  
POSTPARTO/?ADD-TO-CART=30251)

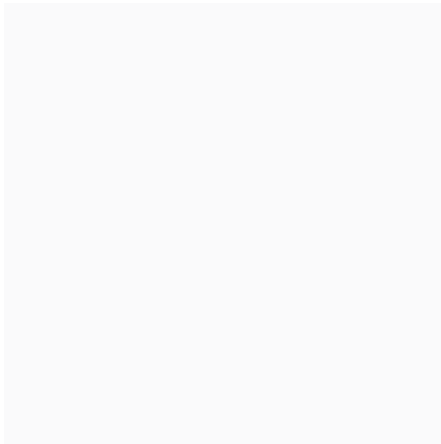
## CATEGORIAS

---

<b>BEAUTY MATTERS</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/beauty-matters/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BEAUTY-MATTERS/</a> )	(19)
<b>BIENESTAR</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/bienestar/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/BIENESTAR/</a> )	(794)
<b>ESTILO</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/estilo/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/ESTILO/</a> )	(95)
<b>GALERÍA</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/galeria/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/GALERIA/</a> )	(13)
<b>LA REALIDAD</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/la-realidad/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/LA-REALIDAD/</a> )	(648)
<b>LA VIDA AFUERA</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/la-vida-afuera/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/LA-VIDA-AFUERA/</a> )	(141)
<b>MATERNIDAD Y CREACIÓN</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/maternidad-y-creacion/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/MATERNIDAD-Y-CREACION/</a> )	(153)
<b>SIN CATEGORÍA</b> ( <a href="https://www.mamagazine.es/category/sin-categoria/">HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/CATEGORY/SIN-CATEGORIA/</a> )	(15)

## NOTICIAS MÁS LEÍDAS

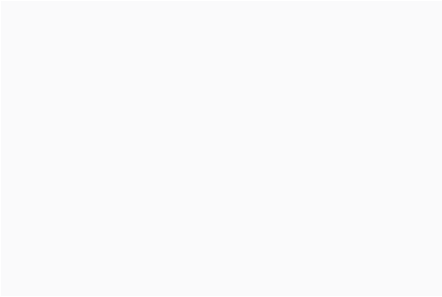
---



**ELIA MERVI, CRIAR Y CREAR**  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/ELIA-MERVI-CRIAR-Y-CREAR/](https://www.mamagazine.es/elia-mervi-criar-y-crear/))

18 de marzo de 2021


(<https://www.mamagazine.es/elia-mervi-criar-y-crear/>)



**CÓMO NO ACABAR CON LOS NEGOCIOS DE LAS MUJERES  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/COMO-NO-ACABAR-CON-LOS-NEGOCIOS-DE-LAS-MUJERES/](https://www.mamazine.es/como-no-acabar-con-los-negocios-de-las-mujeres/))**

24 de abril de 2024

(<https://www.mamazine.es/como-no-acabar-con-los-negocios-de-las-mujeres/>)



**EMPRENDEDORAS: MARIONA SALVIA & MOTH STUDIO  
([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/EMPRENDEDORAS-MARIONA-SALVIA-MOTH-STUDIO/](https://www.mamazine.es/emprendedoras-mariona-salvia-moth-studio/))**

29 de marzo de 2021

(<https://www.mamazine.es/emprendedoras-mariona-salvia-moth-studio/>)

**SARA CATELLA Y LA VOZ DE UNA PARTERA**  
**(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/SARA-CATELLA-Y-LA-VOZ-DE-UNA-PARTERA/)**

17 de marzo de 2025

(<https://www.mamazine.es/sara-catella-y-la-voz-de-una-partera/>)

## ETIQUETAS

---

ABORTO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/ABORTO/](https://www.mamazine.es/tag/aborto/))

ADOLESCENCIA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/ADOLESCENCIA/](https://www.mamazine.es/tag/adolescencia/))

CONCILIACIÓN ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/CONCILIACION/](https://www.mamazine.es/tag/conciliacion/))

CORONAVIRUS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/CORONAVIRUS/](https://www.mamazine.es/tag/coronavirus/))

CRIANZA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/CRianza/](https://www.mamazine.es/tag/crianza/))

CUIDADOS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/CUIDADOS/](https://www.mamazine.es/tag/cuidados/))

DEPRESIÓN ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/DEPRESION/](https://www.mamazine.es/tag/depresion/))

DISEÑO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/DISENO/](https://www.mamazine.es/tag/disenio/))

DUELO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/DUELO/](https://www.mamazine.es/tag/duelo/))

EDUCACIÓN ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/EDUCACION/](https://www.mamazine.es/tag/educacion/))

EMBARAZO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/EMBARAZO/](https://www.mamazine.es/tag/embarazo/))

EMPREDIMIENTO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/EMPREDIMIENTO/](https://www.mamazine.es/tag/empredimiento/))

FAMILIA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/FAMILIA/](https://www.mamazine.es/tag/familia/))

FEMINISMO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/FEMINISMO/](https://www.mamazine.es/tag/feminismo/))

FILOSOFÍA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/FILOSOFIA/](https://www.mamazine.es/tag/filosofia/))

FONDO DE VERSOS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/FONDO-DE-VERSOS/](https://www.mamazine.es/tag/fondo-de-versos/))

ILUSTRACIÓN ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/ILUSTRACION/](https://www.mamazine.es/tag/ilustracion/))

INFERTILIDAD ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/INFERTILIDAD/](https://www.mamazine.es/tag/infertilidad/))

JAVI OLIVA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/JAVI-OLIVA/](https://www.mamazine.es/tag/javi-oliva/))

LACTANCIA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/LACTANCIA/](https://www.mamazine.es/tag/lactancia/))

LECTURAS RECOMENDADAS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/LECTURAS-RECOMENDADAS/](https://www.mamazine.es/tag/lecturas-recomendadas/))

LITERATURA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/LITERATURA/](https://www.mamazine.es/tag/literatura/))

MADRE ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MADRE/](https://www.mamazine.es/tag/madre/))

MADRID ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MADRID/](https://www.mamazine.es/tag/madrid/))

MAMAGAZINE ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MAMAGAZINE/](https://www.mamazine.es/tag/mamazine/))

MATERNIDAD ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MATERNIDAD/](https://www.mamazine.es/tag/maternidad/))

MATERNIDAD Y CREACIÓN ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MATERNIDAD-Y-CREACION/](https://www.mamazine.es/tag/maternidad-y-creacion/))

MATRONAS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MATRONAS/](https://www.mamazine.es/tag/matronas/))

MENOPAUSIA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MENOPAUSIA/](https://www.mamazine.es/tag/menopausia/))

MODA SOSTENIBLE ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MODA-SOSTENIBLE/](https://www.mamazine.es/tag/moda-sostenible/))

He leído y acepto los [\(https://www.mamazine.es/politica-privacidad/\)](https://www.mamazine.es/politica-privacidad/)

ENVIAR

MUJERES ARTISTAS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/MUJERES-ARTISTAS/](https://www.mamazine.es/tag/mujeres-artistas/))

NO MATERNIDAD ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/NO-MATERNIDAD/](https://www.mamazine.es/tag/no-maternidad/))

PARTO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PARTO/](https://www.mamazine.es/tag/parto/))

**ABOUT** CASA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PARTO-EN-CASA/](https://www.mamazine.es/tag/parto-en-casa/))

PARTO RESPETADO ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PARTO-RESPETADO/](https://www.mamazine.es/tag/parto-respetado/))

**MANIFIESTO**

PATERNIDAD ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PATERNIDAD/](https://www.mamazine.es/tag/paternidad/))

**EQUIPO**

PLANES RECOMENDADOS ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PLANES-RECOMENDADOS/](https://www.mamazine.es/tag/planes-recomendados/))

**CONTACTO**

POESÍA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/POESIA/](https://www.mamazine.es/tag/poesia/))

**PROYECTOS AMIGOS**

POESÍA Y PATERNIDAD ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/POESIA-Y-PATERNIDAD/](https://www.mamazine.es/tag/poesia-y-paternidad/))

**ANÚNCIATE EN MAMAGAZINE**

PSICOLOGÍA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PSICOLOGIA/](https://www.mamazine.es/tag/psicologia/))

**MAMAGAZINE EN LIBRERÍAS**

PÉRDIDA ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/PERDIDA/](https://www.mamazine.es/tag/perdida/))

**INFO**

SALUD MENTAL ([HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/SALUD-MENTAL/](https://www.mamazine.es/tag/salud-mental/))

PROYECTO FINANCIADO POR LA DIRECCIÓN GENERAL DEL LIBRO Y FOMENTO DE LA LECTURA, MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

[SOSTENIBILIDAD \(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/SOSTENIBILIDAD/\)](https://www.mamagazine.es/tag/sostenibilidad/)

[PREGUNTAS FRECUENTES](#)

[VIOLENCIA DE GÉNERO \(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/VIOLENCIA-DE-GENERO/\)](https://www.mamagazine.es/tag/violencia-de-genero/)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[VIOLENCIA OBSTÉTRICA \(HTTPS://WWW.MAMAGAZINE.ES/TAG/VIOLENCIA-OBSTETRICA/\)](https://www.mamagazine.es/tag/violencia-obstetrica/)

[AVISO LEGAL](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[MI CUENTA](#)

## **FOLLOW**

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

[TWITTER](#)

[MADRESFERA](#)

2026 © MaMagazine

DESIGNED BY

[\(http://www.brandhip.com/\)](http://www.brandhip.com/)