

**CUIDAR A QUIEN CUIDA:****EL BIENESTAR EMOCIONAL MATERNO COMO BASE DEL DESARROLLO DEL BEBÉ**

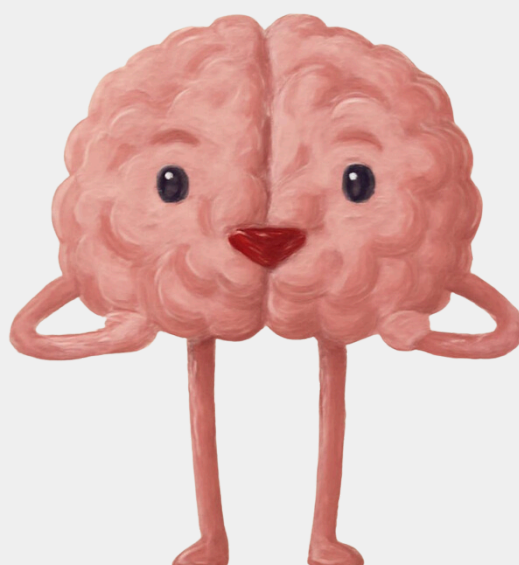
Desde la neurociencia del desarrollo y la psicología perinatal, existe amplio consenso en que el bienestar emocional materno constituye uno de los principales organizadores del desarrollo cerebral, emocional y relacional del bebé. Cuidar a la madre es una intervención preventiva de alto impacto.

**CEREBRO MATERNO**

Durante el embarazo y el puerperio, el cerebro materno experimenta cambios estructurales y funcionales significativos. Estudios de neuroimagen muestran modificaciones en regiones vinculadas a la empatía, la percepción emocional, la respuesta al llanto y la motivación para el cuidado, especialmente en la amígdala, el sistema límbico y la corteza prefrontal medial.

Estos cambios están mediados por variaciones hormonales. La oxitocina, la prolactina, los estrógenos y el cortisol, preparan a la madre para responder de forma sensible a las necesidades del bebé. Sin embargo, esta reorganización también incrementa la vulnerabilidad al estrés crónico, especialmente cuando existen factores de riesgo como falta de apoyo social, antecedentes de ansiedad o depresión, experiencias de parto traumáticas o demandas contextuales excesivas.

Desde una perspectiva clínica, es fundamental comprender que la madre “NO FALLA” cuando se siente desbordada: su sistema nervioso está funcionando bajo alta carga en periodo de adaptación.

**REGULACIÓN EMOCIONAL TEMPRANA Y CO-REGULACIÓN**

El recién nacido posee un sistema nervioso inmaduro e incapaz de autorregularse. La regulación del estrés, del estado de alerta y de las emociones ocurre inicialmente a través de la co-regulación, es decir, mediante la interacción con una figura cuidadora sensible y disponible.

La madre o cuidador principal, será esa pieza clave, ese agente regulador externo que ayuda al bebé a organizar sus estados internos. La repetición de experiencias de **CALMA COMPARTIDA** favorece la maduración de las conexiones entre estructuras subcorticales como la amígdala, el tronco encefálico y la corteza prefrontal, sentando las bases de la autorregulación a futuro.

Cuando la madre se encuentra emocionalmente contenida, el bebé muestra mayor capacidad para: modular respuestas de estrés, establecer patrones de apego seguro, desarrollar regulación emocional temprana y explorar el entorno con mayor seguridad.

*Cuidar a la madre no es solo un acto de empatía; es una estrategia basada en evidencia para promover cerebros más regulados, vínculos más seguros y trayectorias de desarrollo más saludables.*