



“Amo a mi bebé, pero me extraño a mí misma”: 81% de las mexicanas sienten que perdieron su identidad al ser madres, mujeres reales comparten su experiencia

- *Peanut, la app que conecta a mujeres en todas las etapas de la maternidad, realizó una encuesta que también reveló que **76%** de las mexicanas se sienten culpables al planear actividades sin sus bebés.*
- *Mujeres reales de la comunidad de Peanut comparten sus historias sobre lo que supone enfrentarse a la pérdida de identidad en la maternidad, especialmente con motivo del Día de la Madres.*

Ciudad de México, xx de mayo de 2023. “Antes de ser mamá era la profesionista, la mujer que salía a divertirse, la que socializaba y tenía energía para todos. Ahora soy ‘mamá de’ y todo gira en torno a mi hija/o. Ahí me doy cuenta que ya no soy yo”, expresó una de las mamás que radican en México y que pertenece a la comunidad de Peanut, la app que conecta a las mujeres en todas las etapas de la maternidad.

La plataforma digital creada para que las mamás encuentren una red de apoyo, realizó una encuesta con motivo del Día de las Madres 2023, la cual arrojó que **81%** de las mexicanas encuestadas sienten que perdieron su identidad tras el nacimiento de su bebé.

“Me enfraqué en solo ser mamá, que me olvidé de lo que a mí me gustaba, de lo que me apasionaba”, “Siento que no puedo expresarme libremente por miedo a ser juzgada por ya ser mamá”, “Desde que nació mi bebé me veo al espejo y no me reconozco”, son parte de las respuestas que las mujeres compartieron en este estudio que descubrió que 96% sienten que desde que se convirtieron en madres dejaron de ser ellas mismas.

Afortunadamente, en los últimos años movimientos sociales como el Feminismo y las múltiples formas que adquiere la maternidad, han hecho que se replanteen los roles de género tradicionales, así como la manera en la que se veían obligadas a ejercer la maternidad, desde un aspecto en el que las mujeres al convertirse en madres debían renunciar a muchos aspectos de su vida. Ahora, gracias a esa lucha y a la presencia de conversaciones sin tabúes sobre esa etapa de la vida, hay más apertura para las dudas, las inquietudes y para dar visibilidad a esa parte de la maternidad que se aleja de la romantización y muestra lo complicado que puede ser en la vida real.

Ante este panorama, Peanut llevó a cabo esta encuesta en la que 97% también aseguró que la maternidad impactó en su carrera profesional. Respecto al ámbito recreativo, 76% reveló que se siente culpable de querer hacer actividades en las que no está involucrado su bebé y 97% cree



que existen prejuicios en torno a lo que las mamás “deben” o “no deben” hacer con su tiempo libre.

Otro dato relevante del estudio, es que la mayoría de las mujeres encuestadas por la app no se sienten apoyadas, ya que el 54% no considera que sus parejas las impulsan a retomar los hobbies que tenían antes de ser mamás. Asimismo el 63% no tiene la confianza de platicar esta inquietud con sus círculo de personas más cercanas.

Peanut tuvo la oportunidad de acercarse con mamás de la comunidad en línea, para preguntarles cómo han lidiado con la sensación de pérdida de la identidad, tras la llegada de sus bebés. Y se encontró con vivencias individuales pero significativas.

Melissa Rangel, miembro de la comunidad de Peanut en México, pero originaria de Colombia compartió que cuando nació su hija se sintió pérdida.

“Como persona me perdí totalmente. Los primeros seis meses yo viví en función de mi hija; me tocó ser mamá en pandemia lejos de mi familia viviendo en México y sola, entonces mi identidad sí quedó en segundo plano y dejé de hacer las cosas que me gustaban”, aseguró.

Melissa confirmó que los prejuicios en torno a lo que las mamás hacen con su tiempo libre aún están muy presentes en la sociedad.

“A veces uno sale, deja a la hija con una niñera o con un miembro de la familia y la gente dice que eres una irresponsable porque saliste a tomar un trago, de fiesta y porque no estás en tu rol al 100%. Entonces muchas personas piensan que uno no tiene derecho a un espacio de ocio, de diversión o de dispersión”, compartió con la app.

Carla Mucharraz, declaró que sufrió la pérdida de identidad cuando nació su segundo hijo, más por la cuestión de que no pudo tener tiempo para hacer sus hobbies, ya que el bebé tuvo problemas de sueño.

“El tema de la identidad es muy fuerte, más cuando tienes problemas para adaptarte con tu bebé. En mi caso todo se debió al cansancio extremo, ya que mi hijo no dormía y se volvió todo muy complicado”, dijo.

Carla compartió que no ha tenido complicaciones en nivelar la vida profesional con la maternidad, ya que lleva seis años en puestos directivos, pero en el caso de los prejuicios con el tiempo libre coincide en que las personas no tienen empatía con las mamás.

“Hay que ser más empáticos, las mamás educan a sus hijos, forman seres humanos, los sacan adelante, pero no por eso deben renunciar a su derecho a divertirse, a tener tiempo para ellas mismas”, declaró.



En el caso de Penélope Torres, usuaria de Peanut expresó que aunque ella siempre deseó ser mamá, cuando llevó a cabo este sueño, se encontró con aspectos tanto positivos como negativos.

“Hubo un impacto en los cambios físicos que tuve, no estaba preparada para las subidas y bajadas hormonales que se presentaron después del parto y todo esto afectó, pero una vez que lo controlé pude manejar todo de manera correcta”, dijo.

Penélope coincide en que las mamás siguen siendo juzgadas por lo que hacen con sus tiempos de recreación.

“En Latinoamérica la maternidad es comparada con abnegación, incluso es como si estuvieran reguladas las actividades que supuestamente pueden y no pueden hacer las mujeres que son madres”, señaló.

Ante esta situación, todas las entrevistadas coincidieron en que compartir estos sentimientos con otras madres les hacía sentirse apoyadas. Por lo tanto, descargar Peanut fue una buena elección. Las conectaba con otras mujeres con las que podían entablar amistad para apoyarse mutuamente durante la maternidad. Dado que el 63% no se sienten seguras a la hora de hablar de la pérdida de identidad con sus allegados, la app ofrece un espacio seguro para mantener conversaciones sinceras con mujeres que entienden lo que estás pasando.

Además de que la app permite que las mamás mexicanas conecten con otras mujeres, brinda la posibilidad de unirse a grupos en los que la comunidad comparten sus inquietudes, miedos y procesos, tal es el caso de “Más que una mamá” o “Perdí mi identidad al convertirme en madre”. Además, las usuarias pueden conectarse a transmisiones con especialistas que hablan de diversos temas como salud mental, sexualidad, dificultades en la maternidad, lactancia, entre muchos otros.

Acerca de Peanut

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de la vida. Tanto si estás atravesando la fertilidad, el embarazo, la maternidad o la menopausia, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos.

Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a otras como tú y mantener conversaciones significativas sobre temas que van desde el sexo y la salud de la mujer hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más allá. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como el de Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y el de Tendencia del año 2021 de Apple, y el de Empresa más Innovadora 2023 otorgado por Fast Company, Peanut se ha convertido en un codiciado destino para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo.

