



¿Experimentando ansiedad por separación? Peanut, la comunidad en línea para madres, comparte los mejores consejos de su comunidad

Ciudad de México, xx de mayo de 2023. Entre los ocho y nueve meses de edad comienza una etapa complicada para las madres y sus bebés: la ansiedad por separación, situación en la que el recién nacido llora desconsoladamente en cuanto la madre se ausenta por unos minutos; desde algo tan simple como ir a buscar un vaso de agua hasta actividades básicas como ir al baño, se desencadena el llanto, convirtiéndolo en un problema que puede ser agotador para ambos, según [Healthy Children Org.](#)

Aunque el ginecólogo puede dar consejos sobre cómo superar esta etapa, la realidad es que todas las madres son diferentes, y expresar la frustración de no poder realizar las tareas básicas del día a día sin que el bebé se sienta ansioso a veces requiere de un acompañamiento constante, además de desahogo y el apoyo de otras mujeres en la misma situación.

Para afrontar esta etapa existen recursos como Peanut, la aplicación creada por Michelle Kennedy, CEO y fundadora de Peanut, quien a raíz de la soledad que sintió al ser madre decidió crear esta aplicación que reúne a una comunidad de millones de madres alrededor del mundo para hacer amigas en línea, compartir sus miedos y frustraciones, así como aconsejarse y sentir la solidaridad necesaria para enfrentar los altibajos que trae la maternidad.

“Me siento agotada, mi bebé no me deja ni un segundo y si lo dejo minutos se pone a llorar” “Amo a mi bebé, pero siento que nunca tengo un descanso y los días se me hacen demasiado largos”, “ es demasiado difícil. A veces solo me alejo unos centímetros de él para sacar algo del refrigerador y comienza a sentirse ansioso, llora y necesita más, lo amo, pero esto es demasiado difícil”, son algunos de los comentarios que las mamás comparten en la aplicación de Peanut, con la comunidad en línea que está ahí para apoyarlas.

Estos problemas son bastante comunes, por lo que Peanut abrió la conversación tanto dentro de la plataforma online, así como en su blog informativo en el que expertos certificados de todas las áreas comparten los siguientes consejos, para ayudar a las mamás con los inconvenientes que suelen surgir a esta edad.

El bebé quiere que lo carguen todo el tiempo...

Los expertos de Peanut explican que en esta etapa, los bebés no saben que las despedidas no son permanentes, por lo que realmente necesitan estar cerca de mamá y estar alertas a su presencia incluso mientras duermen.



En esta situación, los especialistas de la app recomiendan dejarlos en la cuna por periodos cortos de tiempo, aunque lloren, para que se acostumbren a estar lejos de mamá, ya que está científicamente comprobado que los pequeños que pasan el 100% del tiempo en tus brazos puede sufrir mayor ansiedad por separación en etapas mayores como la preescolar.

Despídete con dulzura

Si tienes que irte por algún motivo o te vas a separar de tu bebé, aunque sea en la misma casa, la comunidad de Peanut recomienda despedirse de una manera dulce y que se convierta en una rutina. Si bien puede parecer mejor irse sin que tu bebé se dé cuenta, es mejor hacerle saber que te vas, pero si lo haces de manera constante, sabrá que regresarás y se acostumbrará.

Establece tiempos “fuera”

Organizaciones como [Healthy children Org](#) aconsejan establecer rutinas para que el bebé identifique los momentos en los que estará sin su madre y poco a poco desaparezca la ansiedad de que nunca volverá. También recomiendan respetar esos tiempos “fuera”, por más desesperada que estés por ver si está bien, para que el pequeño sepa que aunque llore en exceso, también hay que alejarse.

Aprovecha sus rutinas de sueño

La comunidad de Peanut explica que a esta edad los bebés ya suelen tener una rutina de sueño establecida y duermen más horas, por lo que puedes aprovechar estos momentos para ver tu serie favorita en streaming, leer, meditar o incluso dejarlos al cuidado de alguien. que te ayude con la crianza a salir a pasear o hacer algún deporte.

¡Platícalo, no estás sola!

La ansiedad por separación es un proceso común y sentirse frustrada es normal y válido. Tómate un tiempo para expresar tus sentimientos y encontrar personas con quienes hablar.

Una buena opción es Peanut, la aplicación donde puedes conectarte con otras mamás y unirte a grupos donde cientos de mujeres comparten sus experiencias y te hacen sentir segura y bienvenida.



También hay 'Pods' de audio en vivo con expertos para aprender desde la comodidad de tu hogar u oficina. Este es el caso de "Mamá Burn Out, ¿Cómo afecta tu salud mental?", un Pod en vivo donde la consejera y guía de bienestar Erika Jannet ofrece un taller sobre cómo liberarse de los sentimientos que las mamás tienen cuando están estresadas.

Por otro lado, cualquier usuaria de Peanut puede iniciar un Pod para que otras mujeres se conecten y expresen los temas que más les interesan respecto a su vida como mamá.

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, Peanut se ha convertido en un codiciado destino para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo.