

Nacer con respeto también es salud mental

Por **Mónica Aguilar** · junio 6, 2025



El nacimiento no es solo un acto médico: es una experiencia emocional, íntima, vital. Y deja huella.

Cada 7 de junio se celebra el Día Mundial por los Derechos del Nacimiento y el Parto Respetado, una fecha para volver a hablar —con amor y con evidencia— sobre cómo nacemos... y cómo acompañamos a quienes dan vida.

El nacimiento no es solo un acto médico: es una experiencia emocional, íntima, vital. Y deja huella.

Cuando una mujer vive su parto con respeto, con acompañamiento, con información clara y sin imposiciones, su experiencia cambia. Y también cambia el vínculo con su bebé, el modo en que transita el posparto, su confianza, su salud mental.

El respeto en el parto no se mide por la vía de nacimiento, sino por cómo se acompaña. Una cesárea, cuando es necesaria, también puede ser respetada. Lo importante es que la mujer esté informada, que no se sienta sola y que su vivencia sea validada como un nacimiento pleno. No es menos madre quien no parió. Es madre quien sostuvo, quien esperó, quien se entregó con amor.

Hablar de parto respetado es hablar de derechos. No es imponer una forma de nacer sino garantizar que las decisiones sean escuchadas, que los tiempos del cuerpo sean honrados, que la intimidad sea protegida. En muchos países, las mujeres todavía enfrentan intervenciones innecesarias, rutinas hospitalarias rígidas o maltrato en el momento más vulnerable. Esto no es una excepción, es una realidad que urge transformar.

El plan de parto es una herramienta sencilla pero poderosa. Escribirlo no es "pedir demasiado", es ejercer el derecho a decidir. Luz tenue, movilidad, contacto piel con piel inmediato, compañía emocional, información clara antes de cada procedimiento... Todo eso importa. Todo eso se puede pedir.

Como recuerda la psicóloga Laura Gutman, el nacimiento no es un evento aislado. Es la puerta de entrada a la maternidad. Y debería ser tratado con la delicadeza que merece quien está por nacer y quien está por renacer como madre.

Por eso, hablar de partos respetados es hablar también de salud emocional, de vínculo, de acompañamiento. Es invertir en un futuro más humano.

Porque cada nacimiento importa. Y cada madre merece parir con dignidad.

Por Mónica Aguilar

Fundadora de Bona Nit Petit.

Especialista en sueño infantil y crianza respetuosa.

Encuentra tu tribu, donde nacer y maternar se viva con respeto.

<https://www.monica-aguilar.com/>



Cuando una mujer vive su parto con respeto, con acompañamiento, con información clara y sin imposiciones, su experiencia cambia.



Mónica Aguilar.



IMPACTO LATINO 2598

Download

