

Destacado [◇ Salud](#) [◇ Vida y Estilo](#)

## EL VALOR INVISIBLE: EL ROL ESENCIAL DE LAS DOULAS EN LA MATERNIDAD

05/22/2025

Por *Mónica Aguilar*

En el imaginario colectivo, el parto es cosa de médicos, camillas, relojes y decisiones clínicas. Pero entre todo eso, hay un espacio silencioso y vital que muchas veces se descuida: el espacio emocional, humano y profundamente vulnerable de quien está pariendo. Ahí es donde aparece la doula. No para intervenir, sino para sostener.

Una doula no reemplaza a ningún profesional de salud. No mide dilataciones, no receta, no toma decisiones médicas. Su herramienta más poderosa es la presencia. Su trabajo es acompañar: con palabras, con silencios, con manos que no invaden pero sostienen. Su tarea es cuidar a la mujer, en un momento en que todo gira alrededor del bebé.

En el parto, la doula aporta calma, confianza y conexión. Ayuda a que las mujeres no se sientan solas ni desbordadas. Facilita información clara y apoyo continuo. No dirige, no impone: acompaña. Y ese acompañamiento puede marcar la diferencia entre vivir un parto como un trauma o como una experiencia de poder personal.

En el postparto, su presencia sigue siendo fundamental. Las doulas ayudan a transitar la montaña rusa emocional de los primeros días. Escuchan sin juzgar, contienen sin corregir, acompañan sin presionar. En una etapa en la que muchas mujeres sienten que deberían "poder solas", ellas recuerdan que materner es demasiado grande para hacerlo sin red.

Como madre y profesional, sé que la diferencia entre el miedo y la confianza puede estar en una mirada empática. Que el bienestar emocional de una mujer repercute directamente en el bienestar de su bebé. Y que criar sin culpa, sin exigencias absurdas, empieza por sentirse acompañada.

El rol de las doulas sigue siendo, muchas veces, invisible. Pero su impacto es profundo. Acompañar una vida que nace es también acompañar a una mujer que se transforma. Y eso merece ser reconocido, valorado y celebrado.

Aguilar es la creadora de *Bona Nit Petit*, una metodología de acompañamiento integral para madres y padres, con foco en el sueño infantil, la lactancia, el puerperio, la alimentación complementaria y la crianza respetuosa.

DOULAS

ESENCIAL

INVISIBLE

MATERNIDAD

MONICA AGUILAR

ROL

VALOR

### NEWSLETTER

Suscríbete a nuestro Newsletter y recibe periódicamente las noticias más relevantes de la comunidad hispana en Los Ángeles.

Dirección de correo electrónico:



### BUSCAR



### GALERÍA DE IMÁGENES



### Revelan primeras imágenes de 'Velvet El Nuevo Imperio'

04/09/2025