



INFORME

NO ERES  
MENOS  
MADRE

CLUB DE  
**MALASMADRES** &  **DANONE**



—Tranquila,—  
hagas lo que  
hagas,

NO ERES  
MENOS  
MADRE

# Índice

## I.

### INTRODUCCIÓN

4

## II.

### LAS CLAVES:

7

#### Capítulo 1:

#### CREERSE ‘MENOS MADRE’

Por el juicio social.

10

#### Capítulo 2:

#### EL SENTIMIENTO DE MALAMADRE,

desde el momento en que vas a ser madre.

16

#### Capítulo 3:

#### LA FALTA DE ACOMPAÑAMIENTO

durante los primeros meses.

21

3.1 La alimentación durante los primeros meses, lo más cuestionado socialmente.

24

#### Capítulo 4:

#### LA EXIGENCIA (AUTO)IMPUESTA

y sentirte ‘menos madre’

27

#### Capítulo 5:

#### LA FALTA DE CONCILIACIÓN

#### Y CORRESPONSABILIDAD

y la presencia de los roles tradicionales de género.

31

## III.

### CONCLUSIONES:

38



I.

**NO ERES  
MENOS MADRE**

Sobre la presión social  
que reciben las mujeres  
cuando son madres.

## INTRODUCCIÓN:

Haberlas hayas y hay madres que no se sienten juzgadas por su maternidad. A ellas las aplaudo y admiro, pero la mayoría nos sentimos solas y juzgadas, hagamos lo que hagamos. Transitando la maternidad, con mucha culpa, pero luchando cada día por disfrutarla. Pesan los juicios externos que, en su mayoría, vienen del entorno más cercano, de la familia. Curioso, ¿verdad? La familia, ese lugar donde sentimos refugio, donde volvemos cuando nos perdemos y que añoramos tanto cuando tenemos lejos. La familia que, sin pensarlo, emite juicios de valor si lo que tú haces como madre no responde a los valores aceptados o simplemente es distinto a lo que esperaban.

Nos tiene que hacer pensar esto que ya desvelan los primeros resultados de nuestra encuesta '**NO ERES MENOS MADRE**', que quiere reivindicar que madre "sí hay más que una", aunque la sociedad y la familia, como institución, siga pobre de diversidad y de apertura moral. Pero los juicios que nos hacen sentir tan "malas madres" no solo vienen del entorno familiar, no siempre tienen nombre y rostro de una persona de nuestra sangre, que aburrida de su vida, se entretiene con opinar si colechamos, si damos la teta demasiado tiempo, si no hacemos los deberes con la niña o si damos biberón. No, el malestar interior que sentimos las madres, y que nos lleva a una insatisfacción constante por no llegar, viene también de nosotras mismas o más bien, de lo que nos han hecho creer.

**6 de cada 10 madres  
nos sentimos mal**

**P O R   S E R**  
**T A N   E X I G E N T E S**  
**C O N   N O S O T R A S   M I S M A S .**

Fuente: Estudio 'No eres menos madre' de Club de Malasmadres y Danone.

'**Nosotras que lo quisimos todo**', como reza el título del libro de **Sonsoles Ónega**. Una generación de mujeres atrapadas en mensajes como: "llegarás donde quieras llegar", "serás lo que quieras ser" y quisimos ser madres y quisimos estudiar, trabajar, viajar, soñar y vivir en libertad. ¿Qué libertad?

No hay mayor atadura a la maternidad que la cárcel de nuestras creencias. Pero claro, pareciera fácil librarnos de ellas, si lo deseamos con intensidad. No es así. Estas creencias son culturales, arraigadas con el peso de las generaciones, que las han ido perpetuando una tras otra. Se han construido a través de los años con un modelo de madre perfecta, que antepone las necesidades de sus hijos e hijas a las suyas propias. Madres educadas en cuidar a otros, madres creadas para sostener un modelo de familia que es el centro de la vida, madres que no desean, madres que no piensan en su placer personal e individual, madres programadas en criar, satisfacer a los demás y construir su felicidad, si es que es posible, a partir de lo que los demás piensan que son.

Esto me recuerda a la dicotomía pesada de mi amigo José Carlos Ruiz en su último libro: lo que somos y lo que parecemos ser. En este baile de máscaras de la realidad propia y ajena, las redes sociales sirven como detonador de una farsa.

**Mientras parezcamos “buenas madres”, nada importa lo que “seamos”. Nuestros pensamientos impuros, nuestros deseos incontrolables de huir, nuestra frustración por no llegar, nuestra decepción por no ser esa ‘superwoman’, pese a intentarlo con todas nuestras fuerzas, nuestra horrible depresión por ser lo que somos y encima no contarlo, callarlo, ocultarlo, silenciarlo tanto que acabamos olvidándonos de quienes fuimos o quiénes queríamos ser.**

Las madres nos debemos sinceridad, compasión, reconocimiento y libertad. Pero de la que va de dentro hacia afuera. Porque si nosotras no nos sentimos libres, no podremos jugar a parecerlo y hay un miedo oculto, un miedo cultural, asentado en una sociedad del “qué dirán”, que nos empuja a ser esas madres perfectas y si no a pudrirnos en la infelicidad de saber que nunca alcanzaremos ese modelo. Un auto juicio aterrador que fomentamos porque no es nada fácil romper con lo establecido, romper las cadenas y gritar: “sí, lo soy, soy Malamadre, ¿y qué?”.

**Y NO SOY MENOS MADRE.**

**Laura Baena Fernández**  
Fundadora del Club de Malasmadres

A black and white photograph of a woman with blonde hair, styled in soft waves. She is looking directly upwards with a neutral to slightly serious expression. Her eyes are light-colored. She is wearing a dark, button-down shirt. The lighting is dramatic, coming from the side to create strong shadows on her face.

II.

**LAS CLAVES**



## LAS CLAVES:

### 1 LA NATURALIZACIÓN DEL JUICIO SOCIAL

El estudio 'No eres menos madre' pone sobre la mesa el juicio social que sienten las mujeres al tener hijos/as. El juicio que se nutre del imaginario de qué es ser una buena madre que, a su vez, se crea a través del relato edulcorado en torno a la maternidad.

Según los datos recabados, este juicio es constante y convivimos con él, ya que **9 de cada 10 mujeres se sienten juzgadas como madre con frecuencia**. Además, al profundizar sobre los ámbitos en los que la mirada de la sociedad es más intensa, vemos que **el entorno familiar es donde las mujeres se sienten más juzgadas al ejercer como madres, así lo constatan 8 de cada 10 mujeres**.

Estamos ante una generación de mujeres que se han convertido en madres en un contexto social que convive con la profesionalización de la crianza y que, por tanto, el nivel de información y exigencia es cada vez mayor. En este sentido, **el hecho de no poder cumplir con las expectativas hace que 7 de cada 10 mujeres se sientan culpables por no ser la "madre perfecta" que se espera de ellas (74%)**. Durante este informe vamos viendo cuáles son los motivos por los cuales nos sentimos así.

### 2 EL EMBARAZO, EL PRIMER SÍNTOMA DE SENTIRSE 'MENOS MADRE'

El embarazo es el origen del sentimiento de 'Malamadre', puesto que es un momento en el que la mujer toma conciencia de que muchas cosas de las que hace puede impactar en el feto. En este sentido, las recomendaciones médicas o los mitos sociales actúan ejerciendo más presión sobre la mujer que está embarazada provocando, así el sentimiento de

culpa por no estar haciendo lo correcto. Y, en consecuencia, empiezan por aparecer las primeras señales de sentirse 'menos madre' por no cumplir con lo recomendado, así lo confirman los datos recabados, que indican que **2 de cada 5 mujeres se han sentido juzgadas al verse presionadas por el control de peso recomendado**.

Del mismo modo, en el ámbito laboral, las mujeres también sienten el juicio social al trabajar más de lo recomendado o bien al coger la baja laboral para prevenir problemas con el feto. Así **el 54% de las mujeres se han sentido juzgadas durante el embarazo por su relación con el puesto de trabajo: ya sea por obtener la baja antes de término o por seguir trabajando hasta el final**.

### 3 LA FALTA DE ACOMPAÑAMIENTO A LA MATERNIDAD LOS PRIMEROS MESES

Si bien es cierto que cada vez más encontramos relatos en torno a la maternidad no aspiracionales sino más reales, lo cierto es que todavía existe un imaginario muy idealizado de lo que supone ser madre. Al dar a luz, las mujeres destapan una realidad que no le han contado y esto supone, en muchos casos, mucha frustración y malestar por creer que no eres capaz de sobrellevar la situación.

Las cifras confirman este malestar, ya que **6 de cada 10 mujeres declaran haberse sentido mal al vivir un posparto con emociones y altibajos que nadie me había contado (56%) y el 54% afirma haberse sentido mal durante el posparto al desbordarse con todo lo que**

**conlleva la llegada de un bebé.** Como consecuencia y, fruto del esfuerzo que supone cuidar y criar los primeros meses, las mujeres se sienten mal debido al agotamiento: **7 de cada 10 madres se han sentido mal al estar agotadas física y mentalmente por no poder dormir ni descansar.**

**Además, en relación a la alimentación de los hijos e hijas también existe presión social puesto que, según los resultados, la mitad de las mujeres (51%) se ha sentido cuestionada por elegir lactancia materna o de fórmula**

## 4 LA AUTOEXIGENCIA EN LA CRIANZA Y SENTIRNOS ‘MENOS MADRES’

El juicio, que nace de cómo construimos los valores, creencias y los imaginarios desde pequeñas/os, no es solo social, sino que también es propio. Ejercemos la maternidad sintiéndonos que no lo hacemos suficientemente bien o que no llegamos a todo como nos gustaría. Si bien el origen de las creencias vuelve a residir en los referentes que tenemos de madre, somos nosotras mismas las que nos autoexigimos alcanzar esos cánones por no sentir que somos menos madres, malas madres.

*Así lo reconocen 6 de cada 10 madres, que reconocen ser demasiado exigentes consigo mismas durante la crianza.*

Toda la información que existe hoy en día en torno a la educación y a la crianza hace que las mujeres sientan que no están cumpliendo bien con su rol de madre, especialmente a la hora de educar, así lo constatan **el 46% de las mujeres afirmando que siente que no está el tiempo que desearía con sus hijos/as durante los primeros años de crianza, por las exigencias del mercado laboral.**

5

## LA CORRESPONSABILIDAD, LOS ROLES DE GÉNERO Y EL SENTIMIENTO DE ‘MALAMADRE’

Otro de los factores clave que afecta a la hora de sentirse ‘menos madre’ es el que tiene que ver con las exigencias del mercado laboral, puesto que las horas que pasamos en el empleo ocupan la centralidad del día y hace que el tiempo para ejercer otros trabajos como el de cuidado sea menor. Por este motivo, no es de extrañar que **más de la mitad de mujeres (el 54%) siente que no está el tiempo que desearía con sus hijos/as durante los primeros años de crianza, por las exigencias del mercado laboral.**

Además, sentirse ‘menos madre’ también ocurre cuando una mujer desea tiempo para ella misma, tiempo para cuidarse, tiempo para el descanso, después de ejercer la jornada laboral y la jornada de cuidados. **La sensación de no llegar a todo hace que sintamos malestar, así lo confirman 7 de cada 10 madres, al sentirse mal durante los primeros años de crianza por querer más tiempo para ella, para cuidarse (67%) y el 65% de las madres se siente mal por ser quién gestiona la carga mental de las tareas en casa.** Son cifras que obligan a repensar el modelo de corresponsabilidad, no solo en el hogar, sino también en las empresas y en la sociedad, para que una mujer pueda tener menos carga de trabajo y dedicar tiempo a otros tiempos (para ellas mismas).





CAPÍTULO 1

**CREERSE  
‘MENOS MADRE’**

**Por el juicio social**

El juicio social es algo que hemos normalizado y en muchas ocasiones damos por hecho que las opiniones de terceras personas interfiieran en nuestra vida, llegando a condicionar nuestras decisiones por el conocido ‘¿qué dirán?’ Es precisamente el juicio social el que provoca la percepción de ser ‘menos madre’ por no poder cumplir con las expectativas sociales ni los imaginarios sociales de ser ‘una buena madre’.

## Cuando el instinto maternal llega y se produce el milagro de la maternidad, todas soñamos con “LA MADRE PERFECTA” QUE SEREMOS .

La visualizamos, somos capaces de verla, de olerla, de sentirla, le damos forma, escuchamos su voz, sabemos cómo reaccionar ante cualquier situación y la construimos a imagen y semejanza de lo que nos han contado, de la imagen romántica de la maternidad. Nosotras también lo seremos. Yo seré esa madre, claro que sí. Y aunque ves las ojeras de aquellas madres y aunque te contaron la parte no tan bonita, tú, en tu interior, sigues creyendo que tú lo serás. Y ese modelo, tan interiorizado y asentado aún en la sociedad, se hace paso, tapando cualquier atisbo de imperfección, duda o cuestionamiento.

Así que seguramente el primer juicio al que nos enfrentamos como madres es el nuestro propio. Nuestras creencias, ese choque de la madre que creímos ser y la madre que somos. Transitar ese camino de la primera

maternidad, del primer embarazo, de los primeros meses no es nada fácil y en muchas ocasiones nos lleva a un limbo complicado, que se acerca a una oscuridad difícil de explicar. En el mejor de los casos caminamos por ese lugar, con apoyos, con compasión y convirtiéndonos en la madre que somos, despojándonos de esas imágenes edulcoradas y abrazando la maternidad que se abre paso.

En este querernos como la madre que somos, aceptarnos e intentar vivir la maternidad con libertad, pesan muchos los juicios externos. Si bien la opinión sobre lo que una hace o deja de hacer se ha naturalizado, se observa que la toma de conciencia y el sentirse juzgada es cada vez más común entre las mujeres. Contra esto luchamos desde el inicio del movimiento Malasmadres: desmitificar la maternidad, romper el mito de la madre perfecta y luchar por un nuevo modelo que nos convierta en las madres libres que queremos y nos merecemos ser. Madres felices, madres compasivas, madres distintas, madres libres.

Pero cuesta y sigue costando después de 10 años de sensibilización. **El Club de Malasmadres que, a través del humor, ha conseguido evidenciar que la sociedad nos mira de reojo cuando nos convertimos en madres.**



# MANIFIESTO

## • DETRÁS DE TODA MALAMADRE •

hay un buenpadre que cocina mal, pero lo intenta, que no combina los colores y que es sordo como una tapia por las noches.

## • DETRÁS DE TODA MALAMADRE •

hay una buenaabuela que lo critica todo, pero con amor.

## • DETRÁS DE TODA MALAMADRE •

hay un buenhijo/a, o dos, o tres (si está loca) que tiene pilas inagotables, come y duerme cuando quiere y manda sobre todas las cosas.

*-Pero sobre todo -*

## • DETRÁS DE TODA MALAMADRE •

hay una sociedad que te mira de reojo porque no cumples las normas, tienes metas en la vida y planes en los que no entran tus hijos/as.





— *Las cifras recogidas en el informe* —  
constatan precisamente  
lo comentado más arriba  
y es que no solo es evidente que...

existe el juicio social,  
sino que también son  
una gran mayoría de mujeres

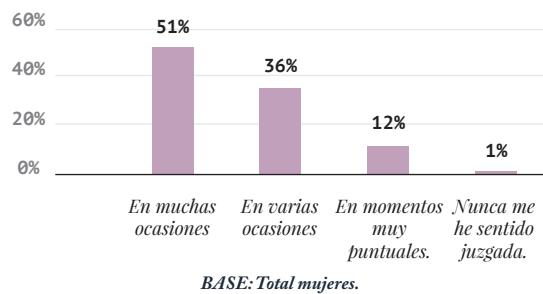
L A S   Q U E   C O N F I E S A N  
S E N T I R S E   J U Z G A D A S .

*y es que...*

**9 de cada 10 mujeres  
afirman sentirse  
JUZGADAS  
COMO MADRES  
CON  
FRECUENCIA .  
( 86 % )**

*Solo el 1,5% de ellas declara no sentirse juzgada y el 12% afirma sentirse juzgada en momentos puntuales.*

*¿Te has sentido alguna vez juzgada como madre?*



Lo más significativo es cuando profundizamos y nos damos cuenta de que el ámbito en el que más nos sentimos juzgadas, es en el entorno familiar donde las madres sienten más el peso de la opinión de terceros. Los valores, las creencias y los imaginarios se han creado principalmente en el entorno familiar, por lo que la opinión y el juicio de alguno de ellos remueve nuestros cimientos, nuestra estructura mental y provoca que nos empecemos a sentir mal por algo que se considera que no deberíamos estar haciendo.

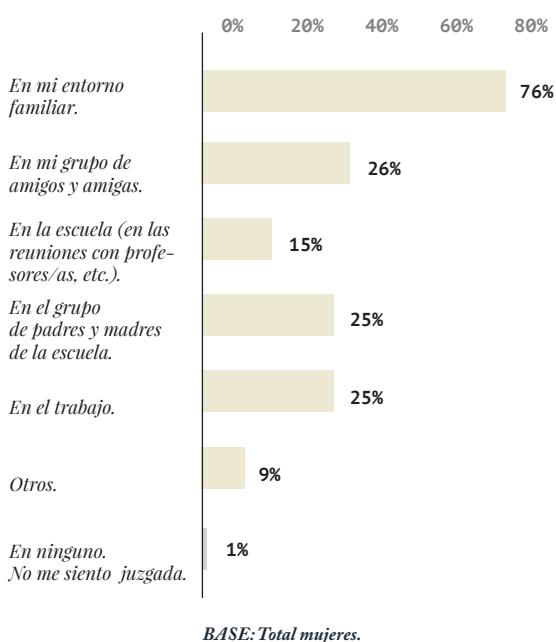
Es decir, no llegar o no querer cumplir con los cánones de ser una ‘buena madre’, según nuestros marcos mentales, provoca malestar. Así que no es de extrañar que el ámbito donde nos sentimos más juzgadas sea el de nuestro entorno más cercano:

**8 de cada 10 mujeres  
se sienten  
JUZGADAS  
EN SU ENTORNO  
FAMILIAR  
CUANDO TIENEN  
HIJOS / AS  
( 76 % ) .**

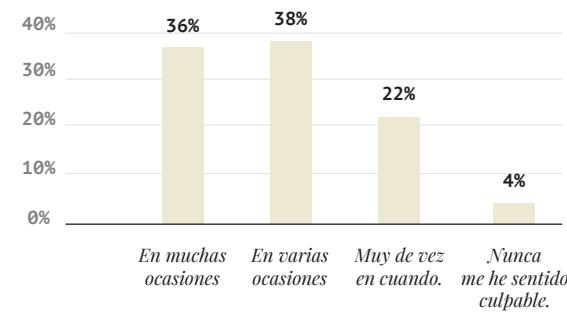
El lugar que debería ser refugio se convierte en un espacio de juicio constante, hagamos lo que hagamos. En la cultura española se confunde “darte mi opinión” con “hacer un juicio sobre ti, incluso dañino”. La maternidad es ese estado del que todo el mundo tiene algo que decir, compartir lo que les funciona, sin ponerte en tu piel, sin conocer tus circunstancias o usar la empatía antes de decir lo que se piensa. Nos debería hacer pensar, replantearnos la manera en que juzgamos la maternidad, creyéndonos mejores madres que las demás. Esto solo pone de manifiesto el gran peso social que sigue teniendo sobre las mujeres la maternidad, como rol que nos define y que nos hace sentir siempre insuficientes. Una realidad social que pone de manifiesto un sistema que necesita crecer, evolucionar y sobre todo implicar a toda la sociedad en una construcción social de “la madre perfecta” que no se sostiene.

En contraposición la necesidad de reivindicar todas las maternidades para que nos alejemos de una vez de ese modelo único, tradicional que sigue pesando y que nos hace sentir Malasmadres.

### ¿Dónde te sientes más juzgada?



### ¿Te sientes culpable por no ser la “madre perfecta” que se supone tienes que ser?



La culpa siempre como eje de la maternidad. Esa mochila pesada que te acompaña en todas las fases de tu maternidad. Esa emoción, que traspasa la realidad, que construye sobre un modelo cultural, que debemos eliminar y que nos limita, pasándonos la vida intentando ser aquello que no somos. Una dicotomía entre la madre que somos y la que parecemos ser, que conecta con una insatisfacción constante por ocultar lo que pensamos, por actuar como se espera e intentar cada día luchar contra la madre perfecta que nos acecha a cada paso, diciéndonos bajito: “así no, ¿no te da vergüenza? ¿De verdad no puedes con todo?, ¿cómo puedes sentirte así y querer huir?”. Pero es que si no decimos lo que sentimos, si no nos confesamos y compartimos la verdad de la maternidad, nos convertimos en cómplices del modelo que tanto daño nos hace.

Este estudio precisamente viene a poner datos a la realidad oculta, no confesada, viene a compartir la realidad íntima de las madres, viene a enfrentarnos a una realidad que duele, que se silencia para a partir de ahí empezar a liberarnos y a reconocer socialmente a las madres, a las madres de verdad, a las madres que se agotan, a las madres que también sufren, lloran por no poder más, a las madres que no tienen que justificarse a cada paso.

Y en consecuencia, el no cumplir con el cánón de la ‘mejor madre’ genera frustración entre las mujeres con hijos/as. Y es que en los relatos que nos encontramos en diferentes espacios, (como el familiar, pero también otros como el laboral, las redes sociales, etc) no se cuenta las dificultades con las que convivimos cuando tenemos hijos/as. Esta ‘cara B’ de la maternidad y la crianza no se muestra y provoca, por tanto, que las expectativas de lo que tiene que ser la maternidad choquen con una realidad llena de altibajos emocionales y de cuestionamientos de nuestra propia identidad.

Los datos recabados confirman que esta presión social provoca sentimiento de culpa, al no poder cumplir con las expectativas generadas de la maternidad perfecta, ya que **7 de cada 10 mujeres se sienten culpables por no ser la “madre perfecta” que se espera de ellas (74%)**.



CAPÍTULO 2

**El sentimiento  
de Malamadre,**

**DESDE EL MOMENTO  
EN QUE VAS  
A SER MADRE .**



— *Los datos indican que —*  
**2 de cada 5 mujeres  
se han sentido presionadas**

**P O R E L C O N T R O L**

**D E P E S O**

**R E C O M E N D A D O .**

El embarazo es la primera fase en la que una mujer ya toma conciencia de que sus actos y decisiones van a impactar en el feto que lleva dentro. El cambio de rutinas y de hábitos hace que permanentemente pensemos en cómo impacta todo lo que hacemos cuando estamos embarazadas: no coger peso, no comer ciertos alimentos, no excederse en azúcar, no saltarse comidas, etc. En este sinfín de pautas y recomendaciones entra de nuevo en juego la presión social, ya que si no cumples con alguna de estas advertencias vuelves a cargar con el sentimiento de culpa por no estar haciendo lo correcto. Y, en consecuencia, empiezan a aparecer las primeras señales de sentirse 'menos madre' por no cumplir con lo recomendado.

El control del peso es una de las dificultades más enquistadas en la fase de gestación, ya que conlleva controlar los alimentos y el ejercicio físico, algo que en ocasiones, cuesta llevarlo a cabo debido al ritmo de vida que llevamos. Además, en ocasiones la presión está más vinculada al aumento de peso, sin tener en cuenta los hábitos saludables o el cambio en el propio cuerpo de la mujer. Tal y como señalan las expertas, gran parte del aumento de peso está relacionado con los cambios fisiológicos y metabólicos necesarios para llevar adelante el embarazo, como el crecimiento progresivo del útero, el mayor volumen de sangre que circula por nuestro cuerpo, el aumento del tejido mamario, el desarrollo de la placenta y el líquido amniótico que envuelve y protege al bebé. Por tanto, el control de peso debe estar acorde con estos cambios progresivos que vivimos.

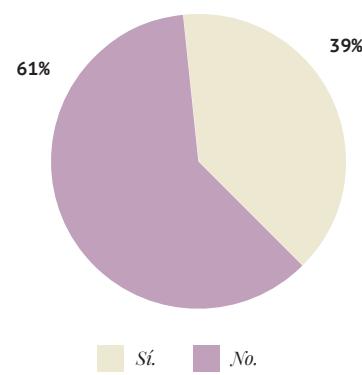
Aquí entra en juego la cultura de la restricción y la dieta que tanto daño hace a las mujeres, también en el estado de gestación, controlando el peso de igual manera a todas las futuras madres. Este malestar que genera en las mujeres pone de manifiesto la necesidad de cambiar la forma en la que acompañamos el embarazo. En palabras de la ginecóloga María de la Calle, el acompañamiento de la mujer embarazada es clave y para eso hay que conocer cada historia particular y así poder actuar. Y, res-

pecto al feto lo más importante para controlar su salud es que no tenga anomalía morfológicas, infecciones, alteraciones genéticas y que crezca correctamente.

En cuanto al control de peso, la doctora La Calle afirma que el embarazo no es momento para adelgazar ni hacer dietas. Las recomendaciones sobre el incremento del peso se le pueden dar a la gestante, pero deben ser algo aproximado. Hay que estar pendiente del incremento de peso puesto que se relaciona con más riesgo de hipertensión y preeclampsia, diabetes gestacional, inducciones de parto, cesáreas por fracaso de inducción y también prematuridad. En este sentido, además del peso hay que valorar también la tensión arterial, el ejercicio, el sueño, la higiene, el tipo de alimentación, la hidratación etc. y, mediante las analíticas de sangre y orina, ver el grado de anemia, alteración hepática, alteración del perfil lipídico, la función tiroidea o las infecciones urinarias.

Los datos indican que **2 de cada 5 mujeres se han sentido juzgadas al verse presionadas por el control de peso recomendado**. Teniendo esto en cuenta, cabría indagar cualitativamente cuáles son las palancas que harían sentir a una mujer más acompañada en este proceso sin caer en el riesgo de no cumplir con las recomendaciones médicas.

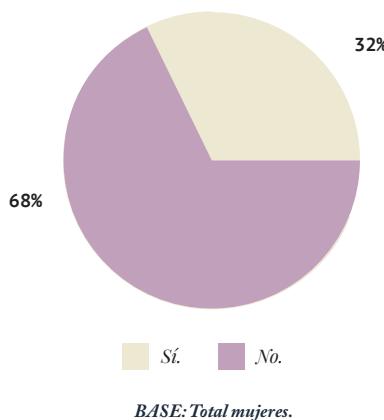
*¿Te has sentido juzgada al verte presionada por el control de peso y las recomendaciones de los médicos?*



BASE: Total mujeres.

En la misma línea, el no poder o no llegar a cumplir con el ritmo de ejercicio que se recomienda para llevar un embarazo saludable con ejercicio físico hace que de nuevo, **2 de cada 5 mujeres se sientan juzgadas al no hacer todo el ejercicio que le recomiendan (32%)**.

### *¿Te has sentido juzgada al no hacer todo el ejercicio que recomiendan?*



Eternas juzgadas las madres desde el momento que nos dan la noticia del embarazo. Un viaje de prejuicios que no ha hecho más que comenzar.

Otro de los aspectos que más afectan a la percepción de estar haciendo bien o mal durante la fase de gestación tiene que ver con el momento en el que a una mujer se le da la baja laboral para poder gestar en condiciones dignas. Los resultados obtenidos reflejan una vez más que el juicio social está enquistado hagas lo que hagas y que tanto aquellas que paran su actividad en las primeras semanas como aquellas que tardan en pararla se ven cuestionadas por el entorno. **Así el 54% de las mujeres se han sentido juzgadas durante el embarazo por su relación con el puesto de trabajo: ya sea por obtener la baja antes de término o por seguir trabajando hasta el final.**

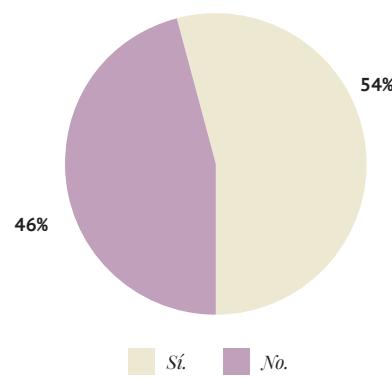
Este cuestionamiento constante pone de manifiesto la falta de perspectiva de género en todo lo que tiene que ver con el ámbito laboral y el poco acompañamiento de la maternidad y crianza en las empresas. Invisibilizar las nece-

sidades que ocurren durante el proceso de gestación, dando más protagonismo al empleo que al estado de embarazo de la mujer, evidencian la necesidad de poner el cuidado de las mujeres en el centro.

Esto no solo nos habla de la falta de empatía y empoderamiento de las mujeres madres, sino también de un sistema fallido que da la espalda a los cuidados, que trata a todas las mujeres por igual, sin tener en cuenta el estado físico y emocional de las futuras madres. ¿Cuántas mujeres tienen que seguir sintiéndose insuficientes y poco profesionales para que se entienda que hay que cuidar a las cuidadoras, a las mujeres, a las embarazadas, a las madres? No debemos aceptar la lucha que comienza para que se reconozca nuestro derecho a parar y cuidarnos antes de la llegada del bebé. De ahí la importancia de que los datos de este informe no solo nos interpele a nosotras, sino a toda la sociedad. Lo que vivimos de manera privada, lo que sentimos las madres y cómo nos sentimos es un asunto público y social. Más en estos momentos en los que la natalidad es un problema en la agenda política europea con consecuencias económicas que debemos frenar.

Urge un reconocimiento social de las madres desde el primer momento porque las madres damos bienestar social.

### *¿Te has sentido juzgada al trabajar más de lo debido y no pedir la baja o al pedir la baja laboral antes por no poder aguantar más?*





CAPÍTULO 3

**La falta  
de acompañamiento**

**DURANTE  
LOS PRIMEROS  
MESES.**

Una vez que la mujer tiene a su hijo o hija en brazos, es cuando se destapa una realidad que ha estado oculta, que no se ha contado. Es cuando empezamos a tomar conciencia de que nada de lo que estás viviendo te lo esperas, que no te lo han explicado, que supera todas las expectativas (para lo bueno y para lo malo). Es por eso que queremos destacar la importancia que tiene cómo construimos los relatos, ya que el lenguaje impacta directamente en nuestros imaginarios y, cuando tienen que ver con la maternidad, éstos están más bien idealizados. No se cuentan las dificultades y los altibajos emocionales que vivimos, algo que acaba provocando mucha frustración y malestar por creer que no eres capaz de sobrellevar la situación.

*Tal y como indica la psicóloga Ana Kovacs en el Club de Malasmadres, tras dar a luz, perdemos nuestra identidad y los lugares de referencia: la vida profesional y personal se paraliza, el cuerpo ya no es el de antes y muchas de las ideas que teníamos se han venido abajo. Mientras todo este tsunami ocurre, nuestros hijos/as dependen 100% de nosotras y necesitan de toda nuestra disponibilidad: física y emocional.*

Ana Kovacs apunta que en el posparto, nos encontramos en un período de máxima vulnerabilidad y, a la vez, de mucha exigencia. Nos hemos convertido en madres y estamos “desestructuradas” física y emocionalmente, pero lamentablemente, en muchas ocasiones no encontramos a alguien que comprenda (y contenga) todo esto por lo que estamos pasando.

En estos momentos de gran agotamiento (físico y emocional) necesitamos el apoyo de un entorno que no juzgue, que no se entrometa, pero que esté presente. Porque los

hijos, sobre todo cuando son más pequeños, dependen de nuestro equilibrio emocional.

Si bien es cierto que en el último tiempo accedemos a cultura, contenido en redes sociales o publicidad que muestran una cara menos edulcorada de la maternidad, sigue pesando sobre ellas el rol de cuidadora principal, sin cuestionar tanto cómo debería ser el entorno de una mujer cuando se convierte en madre. Es decir, se pone el foco en cómo ella está viviendo la situación, pero no tanto en qué tiene que cambiar de su entorno para vivirlo mejor. Por eso creemos que es importante visibilizar tanto el agotamiento físico y mental que sufren las mujeres en los primeros meses de crianza con el objetivo de reivindicar mayor responsabilidad, tanto en el hogar como en la sociedad. Debemos comprender que una gran parte del agotamiento que vive una mujer cuando tiene un hijo/a tiene que ver en cómo se articula su entorno y su red de apoyo más cercana.

**Hemos pasado de vender la maternidad como el estado DE FELICIDAD incuestionable de las mujeres a dar por supuesto que la maternidad es dura, difícil y que hay que aceptarla. De nuevo no se nos permite a las mujeres el cuestionamiento de cómo nos sentimos. Se nos dice cómo sentir, cómo reaccionar ante ello y no se nos permite reivindicar una responsabilidad social compartida. Tenemos que hablar de ello, tenemos que colocar la maternidad como asunto público y sobre todo tenemos que poner a las madres en el centro.**

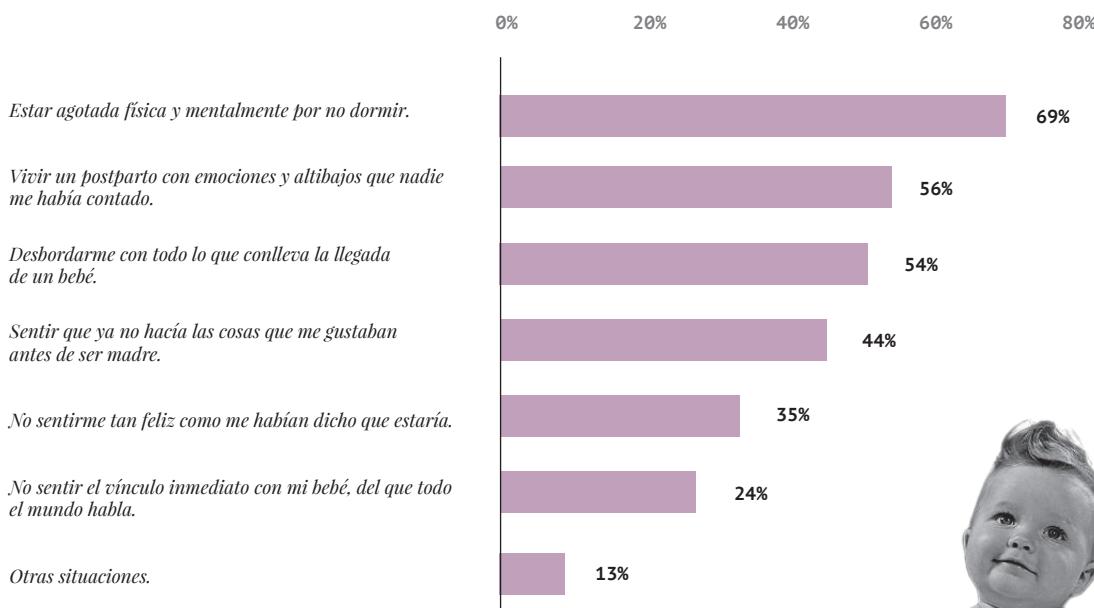


Las cifras constatan este malestar, ya que:



Como consecuencia y, fruto del esfuerzo que supone cuidar y criar los primeros meses, las mujeres se sienten mal debido al agotamiento: 7 de cada 10 madres se han sentido agotadas física y mentalmente por no poder dormir ni descansar.

#### ¿Cuál de estas situaciones te han hecho sentir mal cuando diste a luz?



### 3.1.

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS MESES,

*sigue cuestionándose socialmente*

En este informe hemos querido poner especial atención a la alimentación que se decide para el recién nacido/a durante las primera semanas, meses o incluso años. La decisión que una mujer toma puede estar condicionada por muchos factores y son muchos los agentes que pueden influir en ella. Hay mujeres que, por un motivo u otro, deciden una opción de alimentación que no estaba en sus planes o bien, no es lo que ella cree que entorno cercano esperaría de ella.

**Esto provoca que el tipo de lactancia escogida para el bebé se convierta en uno de los aspectos más cuestionados durante la crianza.**

Según los resultados, **la mitad de las mujeres (51%) se ha sentido cuestionada por elegir lactancia materna o de fórmula**, una cifra que pone de manifiesto la falta de empatía, comprensión hacia la mujer y, posiblemente, la poca información sobre los beneficios de los diferentes tipos de lactancia. A pesar de que cada vez más estamos más concienciadas sobre ello, lo cierto es que 1 de cada 3 de mujeres abandona la lactancia materna a pesar de antes de los tres meses, según la Encuesta Nacional de Salud. Los motivos son principalmente los obstáculos sociales y laborales con los que se encuentran las mujeres, como la reincorporación al trabajo tras el permiso de maternidad, que dificulta mucho el poder seguir dando el pecho. Además, otros factores que también afectan a la hora de abandonar la lactancia es la falta de apoyo por parte de la pareja, familiares o amigos y de asesoramiento por parte de profesionales sanitarios o, también son

factores decisivos los relacionados con el dolor, problemas fisiológicos de salud que no permiten seguir con la lactancia materna, la falta de subida de leche o que el/la bebé no se agarre bien.

Esta falta de acompañamiento, los obstáculos y la falta de asesoramiento profesional, hace que las recomendaciones de personas cercanas cobren más peso en las decisiones en torno a la lactancia y, por tanto, su opinión pueda afectar emocionalmente a la madre, haciéndola sentir mal o culpable. Uno de los conceptos que se creó en Estados Unidos para hablar precisamente del juicio social hacia las madres es el mom-shaming, una práctica sexista que, a día de hoy, sigue afectando a muchas mujeres. Se trata de un anglicismo que define el malestar que sentimos cuando somos juzgadas por las cosas que hacemos (o no hacemos) con nuestros hijos e hijas. Pueden ser críticas directas o llegar de manera más sutil: consejos no pedidos que a diario nos llegan a través de otras madres, suegra, amigas, vecinas, una señora en la calle que no conoces. En este sentido, son muchas las mujeres que cuentan abiertamente cómo se han sentido juzgadas durante la lactancia por haber tomado una decisión u otra:

*Cuando decides dar leche de fórmula...*

*“Come mucho, ¿no?”*

*“Se va a poner muy gordo”*

*“No te has esforzado suficiente para dar el pecho”*

*“Todas las mujeres podemos dar el pecho”*



A close-up photograph of a woman's face and hands. She is holding a baby in her arms and looking down at it. The background is slightly blurred.

*Y cuando quieres dar el pecho...*

“Este niño tiene hambre”

“Tú leche no es nutritiva”

“Este niño se queda con hambre”

“¿Otra vez lo vas a poner  
al pecho?”

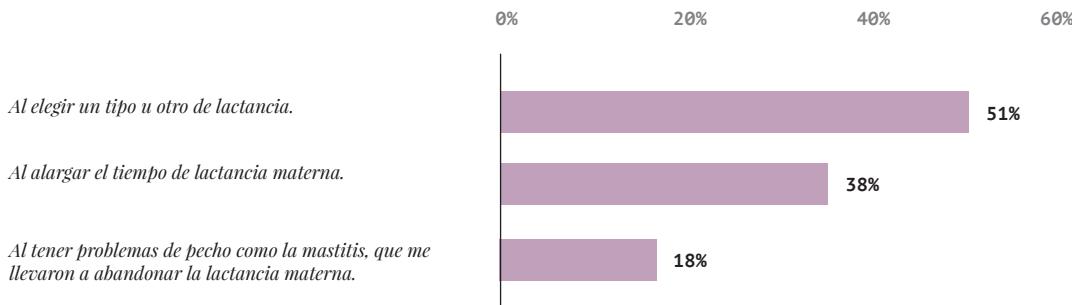
“Yo creo que necesita una ayuda  
(suplemento de leche artificial)”

*¡Cuántas pasiones  
despierta la lactancia!*

Los datos lo constatan, ya que:



*¿Te has sentido cuestionada en alguna de estas situaciones relacionadas con la lactancia?*





CAPÍTULO 4

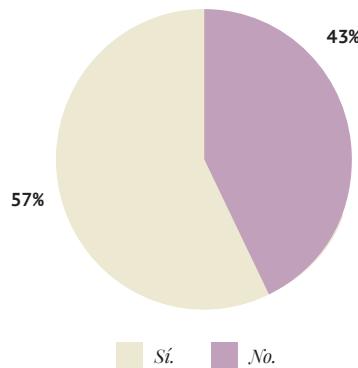
**La exigencia  
(auto)impuesta**

**Y SENTIRTE  
MENOS MADRE .**

El juicio, que nace de cómo construimos los valores, creencias y los imaginarios desde pequeñas/os, no es solo social, sino que también es propio. Ejercemos la maternidad sintiéndonos que no lo hacemos suficientemente bien o que no llegamos a todo como nos gustaría. Si bien el origen de las creencias vuelve a residir en los referentes que tenemos de madre, somos nosotras mismas las que nos autoexigimos alcanzar esos cánones por no sentir que somos menos madres, malas madres.

—Así lo reconocen—  
**6 de cada 10 madres,  
 que afirman ser  
 DEMASIADO  
 EXIGENTES  
 CONSIGO  
 MISMAS**  
*durante la crianza.*

*¿Te has sentido mal durante la crianza por ser demasiado exigente contigo misma?*

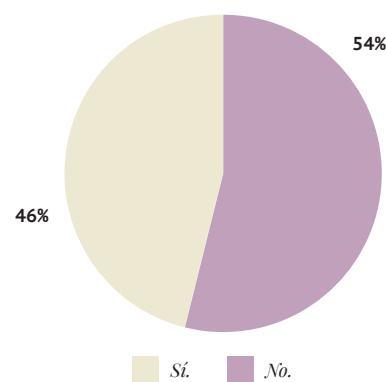


BASE: Total mujeres.

De esta sensación se desprenden muchas situaciones en las que una madre no se siente bien por cómo lo está haciendo, especialmente cuando tiene que ver con la educación que le damos a los más pequeños/as. Una de las herramientas que está llegando a los hogares en los últimos años es la conocida “disciplina positiva” y el interés por comprender las emociones de nuestros hijos e hijas. Educar en positivo es importantísimo para el desarrollo emocional, pero las familias, concretamente las mujeres (que son quiénes cargan mayoritariamente con la educación emocional<sup>1</sup>) reconocen tener dificultades para ponerlo en práctica. **Así el 46% de ellas siente presión social por no saber gestionar las rabietas o acompañar en las emociones de su hijo/a.**



*¿Has sentido presión social por no saber gestionar las rabietas o acompañar en las emociones a tu hijo/a?*

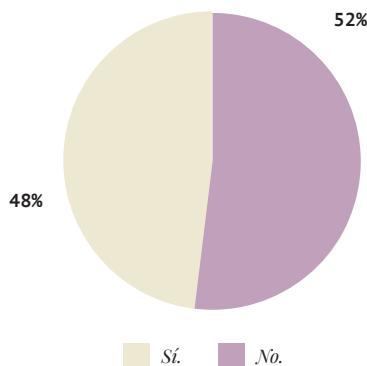


BASE: Mujeres con hijo/a mayor de 1 año.

<sup>1</sup> Según el estudio ‘El Coste de la Conciliación’ de la Asociación Yo No Renuncio el 65% de las mujeres es la responsable principal de gestionar las emociones de sus hijos/as, frente al 0% de sus parejas hombres. El 35% lo gestionan a la par.

Asimismo, cuando una familia se plantea el modelo educativo para su hijo o hija también se ve cuestionado por el entorno de la madre. La mitad de las mujeres se siente cuestionada cuando se plantea si está educando adecuadamente a su hijo/a.

*¿Has sentido presión social por cuestionarte cuál es el mejor modelo educativo o si estás educando adecuadamente a tu hijo/a?*

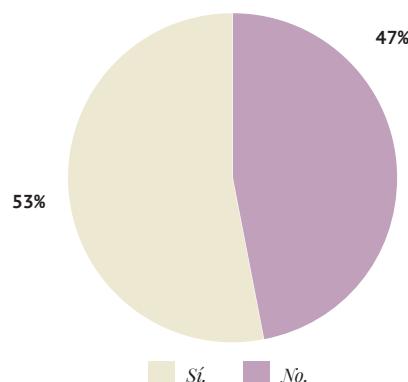


BASE: Mujeres con hijo/a mayor de 1 año.

Otros ejemplos son las situaciones que se desprenden del uso que hacemos de las pantallas o de la alimentación que ofrecemos a nuestros hijos e hijas. Si bien es cierto que existe conciencia de que el exceso en el tiempo de uso de las pantallas<sup>2</sup> puede ser dañino para los más pequeños, muchas mujeres reconocen recurrir a ellas para poder hacer otras cosas sin las interrupciones que se derivan de estar pendiente de las necesidades de los hijos e hijas.

<sup>2</sup> Según el estudio 'Tenemos Like' del Club de Malasmadres la implantación de unas normas en casa para gestionar el uso que se hace de la tecnología es una práctica habitual para el 78% de las madres, sin embargo, solo en el 18% de los casos son medidas de control para toda la familia. En la mayoría de los casos, el 60%, son normas únicamente para los y las menores.

*¿Has sentido presión social por ofrecerle un tiempo de pantallas para tú poder hacer otras cosas?*



BASE: Mujeres con hijo/a mayor de 1 año.

Y en la misma línea vemos cómo la educación en hábitos saludables también genera presión social sobre las madres. A mayor conocimiento sobre la alimentación equilibrada, mayor sensación de malestar cuando no se cumple con las pautas recomendadas. **Las cifras recogidas confirman que el 40% de las madres siente presión social por no ser más estricta con la alimentación y hábitos saludables.**

Fue un número importante de Malasmadres las que respondieron el cuestionario y dejaron su motivo por no ser Malamadre relacionado con la alimentación:

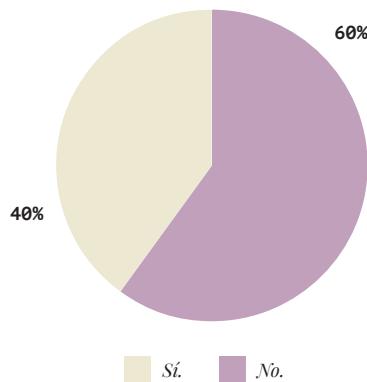
**No soy menos madre por:**

*“Darle dos días seguidos la misma comida”*

*“No cocinar comida casera cada día”*

*“Por dar de cenar comida en lata”*

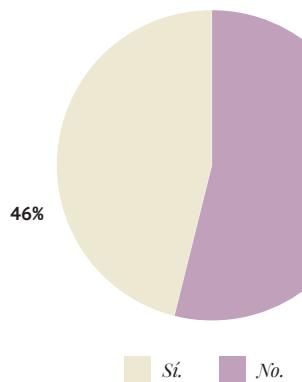
*¿Has sentido presión social por no ser más estricta con la alimentación y hábitos saludables?*



BASE: Mujeres con hijo/a mayor de 1 año.

En tercer lugar, otra de las prácticas que han sido cuestionadas a raíz de las diferentes corrientes en el ámbito sanitario ha sido el sueño de los más pequeños. En las últimas décadas ha habido quiénes han recomendado no dormir con los más pequeños para fomentar las rutinas de sueño y otros que han defendido la teoría contraria: dormir con tu hijo o hija favorece el apego y la seguridad. En este sentido, muchas madres se han enfrentado a la incertidumbre de saber si lo está haciendo bien o mal y algunas de ellas han sentido esa presión social por apostar por el colecho. **Concretamente el 46% de ellas afirma haber sentido presión social por colechar.**

*¿Has sentido presión social por dormir en la cama con tu hijo/a?*

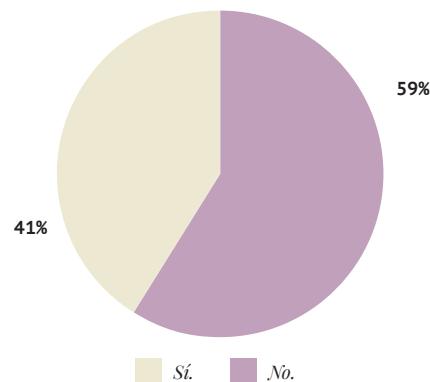


BASE: Mujeres con hijo/a mayor de 1 año.

Finalmente, uno de los datos que queremos destacar en el informe es la evolución que ha habido en los últimos años a la hora de reconocer que la maternidad no es sinónimo de abnegación y la necesidad que tienen las mujeres de amarse a ellas mismas, de ponerse ellas en el centro y no olvidar que ellas también son importantes. En este sentido, hemos querido incluir una pregunta en el cuestionario que se refiere a uno de los lemas que ha acompañado al Club de Malasmadres durante estos 10 años y que Laura Baena, su fundadora, promulgaba en sus primeros tweets en la cuenta de @malasmadres. Es el de “nadie ama todos los días, a todas horas, las madres tampoco”, de Adrienne Rich. El resultado es que **2 de cada 4 mujeres confiesan, después de 10 años verbalizando esta reflexión, que se siente mal por no querer incondicionalmente a su hijo las 24 horas del día y los 365 días del año.**



*¿Te has sentido mal por sentir que no quieres incondicionalmente a tu hijo/a 24 horas al día los 365 del año?*



BASE: Total mujeres.



CAPÍTULO 5

**La adolescencia,  
la revolución emocional**

**Y EL  
SENTIMIENTO  
DE MALA MADRE .**

Desde el embarazo sintiéndonos juzgadas, vamos transitando el viaje de la maternidad, liberándonos y aceptando miedos. Pero esto no termina. Según van creciendo nuestros hijos e hijas nos enfrentamos a momentos complicados y nuevas batallas. Una de las etapas más temidas en la comunidad sin duda es la adolescencia. Un momento clave en el que las madres se sienten desprovistas de herramientas para educar en valores, fomentar la comunicación y enfrentarnos a barreras que se amplifican con las redes sociales y la relación con la tecnología.

Por eso en este estudio hemos querido dedicar un bloque a la adolescencia, una etapa más en la vida de nuestros hijos e hijas que está cargada de cambios emocionales difíciles de hacer frente, en muchas ocasiones. **Como indica la psicopedagoga colaboradora del Club de Malasmadres, Sonia López, la rebeldía adolescente tiene un origen biológico que debemos conocer.** El lóbulo frontal y, especialmente, el prefrontal aún no están completamente desarrollados, lo que implica que los adolescentes muestren muchas dificultades para poner en práctica habilidades importantes como la capacidad de análisis, la gestión y el control de sus respuestas. Esta incomprendión y falta de conocimiento de cómo y por qué se desarrolla esta etapa vital, hace que muchas familias, concretamente las mujeres, no sepan acompañar emocionalmente a su hijo o hija, generando mucha frustración y sentimiento de culpa.

**En palabras de Sonia López,  
la mayoría de los adolescentes piensan y sienten  
que sus padres no les entienden,  
no valoran nada de lo que hacen  
o no les preocupa aquello que sienten o necesitan.**

*Que únicamente muestran interés  
por los resultados académicos  
o por la hora deben van llegar a casa.*

Quien tiene un adolescente en casa sabe lo complicado que en ocasiones resulta acompañar esta etapa evolutiva desde la calma y la comprensión. Entender la convulsión de los cambios físicos, psicológicos, cognitivos, sociales y emocionales que se producen. Comprender porque tiene comportamientos tan desafiantes, contestaciones desagradables o cambios de humor constantes, apunta Sonia.

La psicopedagoga alerta de que la adolescencia es una etapa de transformación y reafirmación personal que hace actuar al adolescente de una forma desajustada, impredecible y desmedida. Unos años de sana desobediencia, de búsqueda de nuevas relaciones y de libertad para experimentar nuevas vivencias y relaciones.

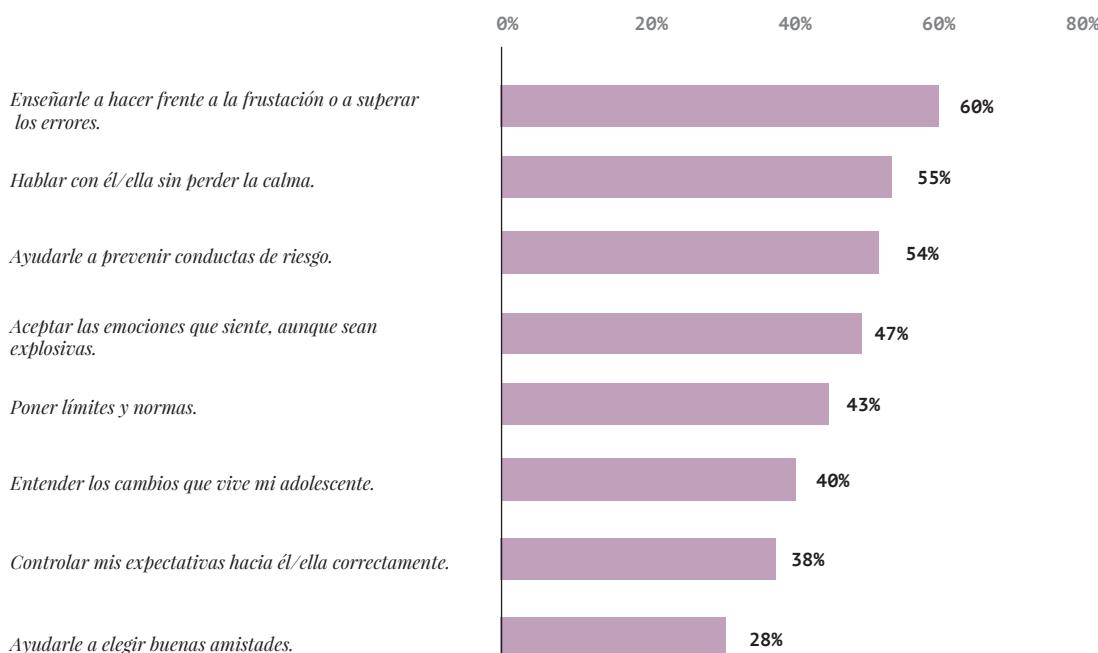
En este sentido, los numerosos conflictos que se producen entre padres e hijos durante esta etapa evolutiva debilitan mucho las relaciones. Una convivencia muy compleja que provoca que, en ocasiones, los progenitores muestren su peor versión. Esta les aleja de sus hijos hasta tener la sensación que se han convertido en unos auténticos desconocidos. Unas riñas que llenan los hogares de culpabilidad, preocupación e impotencia.

Y es que según los datos obtenidos, **el mayor reto de las madres de adolescentes es enseñar a los hijo/as a hacer frente a la frustración o superar los errores, así lo afirman el 60% de las mujeres con hijos mayores de 11 años**. Y, en la misma línea, el 47% de las madres adolescentes reconoce que les supone un gran reto aceptar las emociones que siente su hijo/a, aunque sean explosivas.



En este sentido, Sonia López indica en su libro, “El privilegio de vivir con un adolescente”, que el estrés en el que vivimos nos lleva, en muchas ocasiones, a educar desde la impaciencia y a leer de forma incorrecta el comportamiento de nuestros hijos e hijas y por ello debemos revisar el contexto en el que estamos educando.

### *¿Cuál es el mayor reto para ti en la etapa de la adolescencia?*



BASE: Mujeres con hijos mayores de 11 años.



## CAPÍTULO 6

# La falta de conciliación y corresponsabilidad

Y LA PRESENCIA  
DE LOS ROLES  
TRADICIONALES  
DE GÉNERO.

Desde la Asociación Yo No Renuncio del Club de Malasmadres hemos trabajado para visibilizar las deficiencias del sistema por no tener en cuenta las necesidades que suponen los cuidados. Es un sistema que no da valor social ni económico a la maternidad y, por tanto, tampoco lo apoya ni lo acompaña. El mercado laboral exige unas horas de trabajo semanales que, en muchas ocasiones, ocupan la centralidad del día y que, por tanto, restan tiempo para ejercer otros trabajos como el de cuidado. En estudios anteriores, se constata que 7 de cada 10 mujeres hubiera tenido más hijos/as si contara con medidas de conciliación, que permitieran estar más tiempo con ellos/as sin que su salario se viera penalizado. Por este motivo, no es de extrañar que:

*—Más de la mitad—*

**El 54% de las mujeres siente que no está el tiempo que desearía con sus hijos/as**

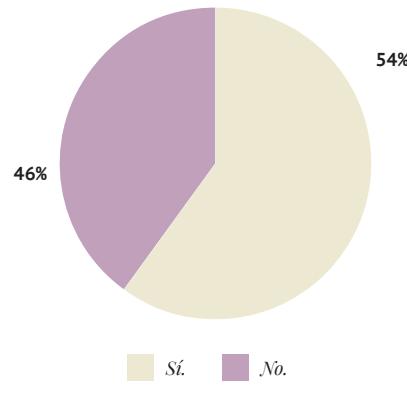
**DURANTE  
LOS PRIMEROS  
AÑOS DE  
CRIANZA,**

*por las exigencias del mercado laboral.*

El sistema productivo da la espalda al trabajo de la vida, al trabajo reproductivo, al trabajo del cuidado, que ejerce principalmente las mujeres. Para que no seamos del todo conscientes se nos ha engañado con el mito del “tiempo de calidad”, se nos ha dicho que no importa tanto la cantidad como la calidad y nos lo hemos creído. Porque necesitamos a agarrarnos a aquello que nos confirme que

somos buenas madres, que no lo estamos haciendo mal. Pero despertamos y nos damos cuenta de que para que podamos ejercer de madres, para que podamos educar en valores y tener tiempo en familia sin un coste emocional tan alto para nosotras, el modelo laboral tiene que revisarse, plantear un nuevo contexto que nos permita ser madres y trabajar, en un equilibrio que no existe.

*¿Te has sentido mal durante los primeros años de crianza por no estar todo el tiempo que desearías con tus hijos/as por tu trabajo?*

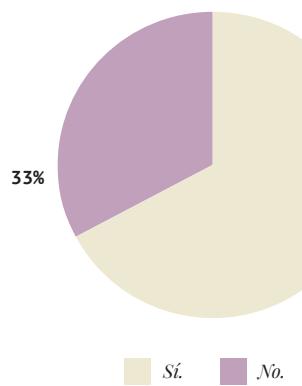


BASE: Total mujeres.

En la misma línea, si el tiempo para el cuidado es importante, también lo es el tiempo para el autocuidado y el tiempo para una misma. En un modelo laboral que comprende 8 horas en el empleo y 8 horas de descanso, una madre dedica el resto de tiempo a los cuidados, por lo que el tiempo para una misma se reduce considerablemente. Del estudio ‘El Coste de la Conciliación’ de la Asociación Yo No Renuncio, se desprende que el 85% de las mujeres tiene menos de una hora al día o ni siquiera eso para ella misma. Así que no es de extrañar que de esta situación surja de nuevo el sentimiento de sentirse ‘menos madre’ por no poder llegar a todo. Según los datos recogidos, 7 de cada 10 madres se han sentido mal durante los primeros años de crianza por querer más tiempo para ella, para cuidarse (67%), una cifra que obliga a repensar el modelo de corresponsabilidad, no solo en el hogar,

sino también en las empresas y en la sociedad, para que una mujer pueda tener menos carga de trabajo y dedicar tiempo a otros tiempos (para ellas mismas).

### *¿Te has sentido mal durante los primeros años de crianza por querer más tiempo para ti, para cuidarte?*



BASE: Total mujeres.

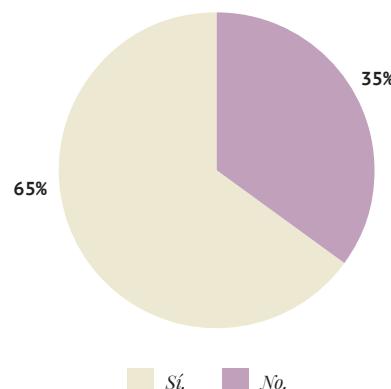
Precisamente la corresponsabilidad es un concepto clave para que una mujer no se sienta ‘mala madre’. El reparto de las tareas domésticas y familiares y, concretamente, el reparto de la carga mental, es fundamental para entender que la crianza no debe recaer únicamente en los hombros de la mujer. Durante el proceso de socialización en el ámbito familiar, social o educativo hemos aprendido creencias (la mayoría de las veces sin darnos cuenta), que atribuyen a las mujeres la responsabilidad de cuidar de la familia y de sostener emocionalmente el hogar, mientras que a los hombres se les asigna el papel principal de sostener económicamente el hogar, protegiendo su papel en el ámbito laboral. Esta reflexión puede ayudarnos a entender el porqué hay más mujeres que sacrifican su salario, reduciendo la jornada laboral para cuidar de sus hijos e hijas, que hombres. **Y son precisamente estas creencias aprendidas las que, inconscientemente, hacen que las mujeres sientan la necesidad de cumplir con su rol de cuidadora principal.** Según los datos recogidos en el estudio ‘El Coste de la Conciliación’ del Club de

Malasmadres, el 71% de las mujeres conviviendo en pareja siente que se le exige más presencia y dedicación a ella en las tareas doméstico-familiares que a su pareja.

Fruto de esta exigencia, nace el sentimiento de sentirse ‘menos madre’ o ‘malamadre’ cuando no se puede llegar a todo. Los datos recabados confirman esta situación ya que **el 65% de la madres se siente mal por ser quién gestiona la carga mental de las tareas en casa.**



### *¿Te has sentido mal por ser quién gestiona la carga mental de las tareas en casa?*



BASE: Total mujeres.

Además de estos estereotipos de género, también nos encontramos con otras barreras que tienen que ver con la organización social y distribución de los tiempos en nuestra vida cotidiana, puesto que favorecen la presencia y disponibilidad en el ámbito laboral y se limita el tiempo de los cuidados o el tiempo libre, entorpeciendo así el contexto para ser más corresponsable.

Según **Teresa Jurado**, en '*Padres y Madres Corresponsables*', la corresponsabilidad en el hogar biparental y heterosexual depende, entre otras cosas, de la implicación parental y ésta tiene varias dimensiones:

### 1 LA ACCESIBILIDAD,

definida como la disponibilidad potencial para la interacción con el niño o niña por estar presente.

### 2 EL COMPROMISO PATERNO,

entendido como la cantidad de tiempo invertida en los cuidados, y otras actividades compartidas con el niño, como el ocio o el juego.

### 3 LA RESPONSABILIDAD,

expresada como el desempeño de control y supervisión de los cuidados de los niños, y gestión de los recursos organizativos necesarios a tal fin.

— *En definitiva, para acabar con el sentimiento de Malamadre, la corresponsabilidad, entendida como el reparto de carga de trabajo doméstico-familiar y de crianza, juega un papel clave. Para ello, no solo debemos reforzar las redes en el ámbito familiar, sino también contar con el apoyo de las organizaciones y el institucional para favorecer la corresponsabilidad social.*



A black and white photograph of a woman with blonde hair styled in waves. She is wearing a dark fur-trimmed coat over a dark dress with a large brooch. A long, ornate diamond necklace hangs from her neck. She is looking over her shoulder towards the camera with a slight smile.

### III.

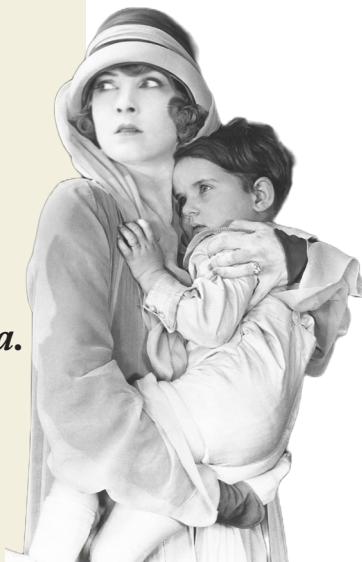
## CONCLUSIONES

Los datos recabados en el informe ‘No Eres Menos Madre’ constatan que sentir que no cumplimos con el cánon de madre perfecta- aquella que solo muestra una cara de la maternidad, aquella que no cuenta las dificultades que conlleva la crianza, aquella que sonríe cuando lo que siente es agotamiento y malestar- nos genera sentimiento de culpa y mucha frustración. **Con este informe hemos pretendido, por tanto, alzar la voz de mujeres para que sientan que su modelo de crianza y su realidad en su vida cotidiana es más común de lo que pensamos.**

## Porque los relatos en torno a la maternidad tienen que dejar de estar edulcorados y deben ser más inclusivos,

*entendiendo que no hay ninguna madre igual,  
ni siquiera una misma madre que ha criado  
a distintos hijos/as es igual en cada proceso de crianza.*

*Porque la maternidad es diversa y debemos  
acercarnos a ella sin juicio, con más empatía,  
más comprensión, más sororidad.*



El poder del humor a la hora de contar los intentos fallidos de buena-madre ha hecho que el **Club de Malasmadres** sea un éxito y ayude a miles de mujeres a vivir la maternidad con algo más de libertad. Sin embargo, somos conscientes de que todavía queda mucho recorrido y mucho trabajo de sensibilización por hacer. Por eso, desde el **Club de Malasmadres y Danone** queremos seguir concienciando de que las mujeres deben decidir con libertad y, para hacerlo, contar con información, escuchar historias reales y no aspiracionales de otras mujeres o la aceptación es clave para conseguirlo.



# NO ERES MENOS MADRE POR:

• DAR EL BIBERÓN •  
o el pecho.

• DEJARLE QUE DUERMA •  
en tu cama.

• BUSCAR TIEMPO A SOLAS •  
para ti.

• SOÑAR CON HUIR •  
a una isla desierta.

• DEJARLE EL MÓVIL PARA •  
tener un rato de silencio.

• NO OLVIDARTE DE •  
tu M de mujer.

• HACERTE LA SORDA •  
por las noches.

• SENTIR QUE NO PUEDES MÁS •

• PERDER LA PACIENCIA •

• VIVIR TU MATERNIDAD •  
a tu manera.

*¡Vive tu maternidad como una buena Malamadre!*

#NoEresMenosMadre

**FICHA TÉCNICA****UNIVERSO :**

Mujeres con hijos e hijas en España.

**MUESTRA :**

13.407 encuestas realizadas.

**ERROR MUESTRAL :**

Para un **nivel de confianza del 95,5%**, el margen de error de la muestra es del +0,9%..

**METODOLOGÍA :**

Encuesta online.

**FECHA :**

Realizada entre **el 8 y el 21 de mayo** de 2023.



— *Y ahora* —

¿CÓMO TE SIENTES  
DESPUÉS DE LEER  
ESTE INFORME?

Cuéntanoslo en:

[hola@clubdemalasmadres.com](mailto:hola@clubdemalasmadres.com)



CLUB DE  
MALASMADRES &  DANONE