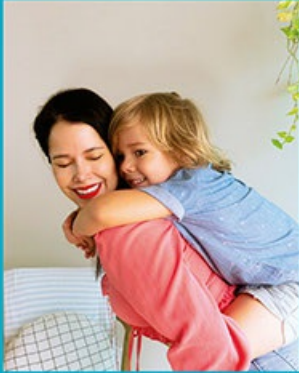




Maritere Lee

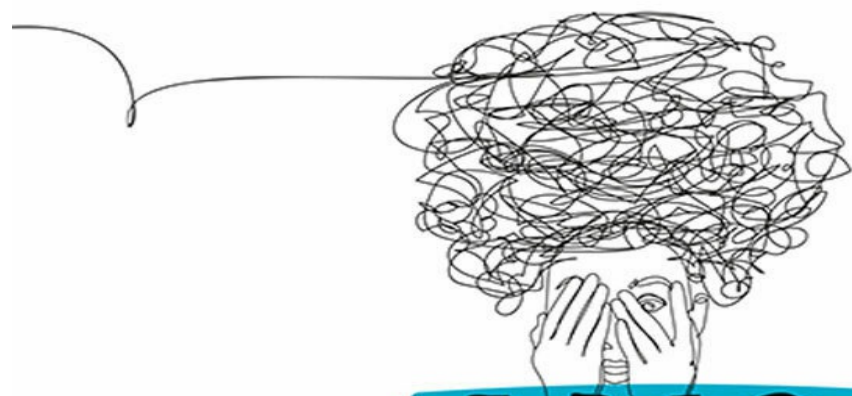
Nació en Panamá en 1982. En la actualidad, se dedica a su gran pasión: la psicoterapia, profesión que ejerce desde el año 2010 en su consulta privada. Es autora de tres libros: "Una cita contigo misma" (2014), "Contigo fui todo menos yo" (2018) e "Inmarchitable" (2021). En sus libros aborda diversos temas psicológicos como las relaciones de pareja, el duelo afectivo, las relaciones narcisistas, y el autoconocimiento y desarrollo personal. Además, es creadora de contenido en redes sociales, donde comparte su vida cotidiana como mujer, madre, profesional y más.



Maritere Lee

Nació en Panamá en 1982. En la actualidad, se dedica a su gran pasión: la psicoterapia, profesión que ejerce desde el año 2010 en su consulta privada. Es autora de tres libros: "Una cita contigo misma" (2014), "Contigo fui todo menos yo" (2018) e "Inmarchitable" (2021). En sus libros aborda diversos temas psicológicos como las relaciones de pareja, el duelo afectivo, las relaciones narcisistas, y el autoconocimiento y desarrollo personal. Además, es creadora de contenido en redes sociales, donde comparte su vida cotidiana como mujer, madre, profesional y más.

MARITERE LEE

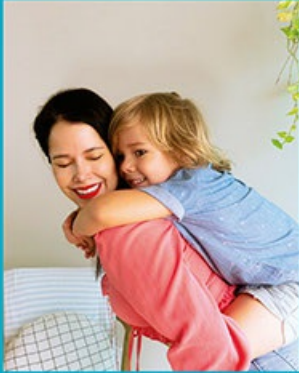


AMO
A MIS HIJOS,
PERO ODIO
SER MAMÁ

*Cómo vivir una
maternidad sin culpa*



SIN
FRONTERAS
EDITORIAL



Maritere Lee

Nació en Panamá en 1982. En la actualidad, se dedica a su gran pasión: la psicoterapia, profesión que ejerce desde el año 2010 en su consulta privada. Es autora de tres libros: "Una cita contigo misma" (2014), "Contigo fui todo menos yo" (2018) e "Inmarchitable" (2021). En sus libros aborda diversos temas psicológicos como las relaciones de pareja, el duelo afectivo, las relaciones narcisistas, y el autoconocimiento y desarrollo personal. Además, es creadora de contenido en redes sociales, donde comparte su vida cotidiana como mujer, madre, profesional y más.

**AMO
A MIS HIJOS,
PERO ODIQ
SER MAMÁ**

*Cómo vivir una
maternidad sin culpa*

MARITERE LEE



AMO
A MIS HIJOS,
PERO ODIQ
SER MAMÁ

*Cómo vivir una
maternidad sin culpa*

SIN
FRONTERAS
EDITORIAL

© 2024, Maritere Lee

© 2023, Sin Fronteras Grupo Editorial

ISBN: 978-628-7735-14-9

Edición:

Carolina Rueda

Diseño y diagramación:

Leonardo Fernández Suárez

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (impresión, fotocopia, etc.), sin el permiso previo del editor.

Sin Fronteras Grupo Editorial apoya la protección del copyright.

Diseño epub:

[Hipertexto – Netizen Digital Solutions](#)

A mi querido hijo Émilien,

Gracias por ser mi mayor revolución.
Llegaste a mi vida y conforme has ido
creciendo me has hecho replantearme
todo en mí y en el mundo. Gracias por
llevarme a sentir al extremo y con esos
extremos me hiciste desarrollar una
mayor empatía y conexión con todo.

Gracias por ser una de mis mayores
motivaciones y por siempre invitarme a
la reflexión. Contigo descubrí lo que es el
verdadero amor.

Gracias por elegirme como tu mamá.

Te amo,

Mamá

Contenido

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

¿Demasiado empoderadas?

CAPÍTULO II

Soltar las cargas

CAPÍTULO III

¡Qué luchona!

CAPÍTULO IV

Qué sea natural no significa que sea fácil... Ni que sea la única manera

Que sea natural

No significa que sea fácil

Ni que sea la única manera

CAPÍTULO V

Esfuerzo sin sacrificio

El equilibrio entre dar y recibir

La importancia del autocuidado

CAPÍTULO VI

El fantasma de la ruptura

CAPÍTULO VII

Manejar la culpa

Ajustarse a la realidad y tener expectativas realistas

Si vas a compararte, hazlo bien

Aprovechar el tiempo y reconocértelo

Más tiempo a los hijos y menos a la maternidad

¿Qué es el tiempo de calidad?

Ayuda en el cuidado

Hablar con sinceridad

La angustia: ¿qué es lo que necesita nuestro hijo?

El miedo de ser insuficiente

Las tradwives y la libertad de elección

CAPÍTULO VIII

Lo que ven nuestros hijos

La maternidad tóxica

CAPÍTULO IX

Conclusiones

Mis conclusiones

INTRODUCCIÓN

En mis libros anteriores, Una cita contigo misma y Contigo fui todo menos yo, me concentré en las relaciones “amorosas”, en particular en los efectos de las relaciones tóxicas. En ellos exploré cómo reconocerlas, identificar cuándo es momento de huir y cómo sanar después de una ruptura.

Una de mis motivaciones para escribirlos fue identificar lo difícil que es para muchas personas hablar del tormento que viven cuando están encerradas en una mala relación o cuando no encuentran el camino para seguir adelante. Mi experiencia como terapeuta me ha mostrado que una de las barreras para hablar del tema son los sentimientos de culpa y vergüenza.

Estos mismos sentimientos son los que ahora me motivan a escribir este nuevo libro que tienes en tus manos, pero esta vez quiero adentrarme en un mundo del que he descubierto que es mucho más difícil de hablar: la maternidad.

Ser mamá es una de las experiencias más hermosas y enriquecedoras, y esa es la parte de la que siempre hablamos, mostramos la parte bonita de la historia. Es normal hacerlo porque es un rol maravilloso y queremos compartir nuestra felicidad. Pero todas las madres sabemos que hay una cara de este rol que no es tan hermosa, y de esta faceta somos incapaces de hablar.

Nos da miedo admitir que hay momentos, y que no son pocos, en los que la maternidad se ha convertido en una carga, porque nos han hecho creer que tener esta sensación es sinónimo de ser una mala madre, de haber fracasado como mujer por no poder cumplir con aspectos mínimos para los que estamos biológicamente diseñadas. Nos da vergüenza reconocer que a veces quisiéramos tomarnos vacaciones de ser mamás, sentimos que hablar de esto sería como admitir que no amamos a nuestros hijos.

Este silencio que la sociedad nos ha impuesto y que hemos aceptado es absurdo. Todas hemos comprobado que la maternidad es agotadora. Esto se da, en parte, porque implica estar permanentemente en estado de alerta; yo nunca había estado tan hipervigilante hasta que me convertí en mamá. Ser mamá es estar constantemente tratando de que esta cría sobreviva y esta necesidad de no bajar nunca la guardia consume una gran cantidad de energía. Sin embargo, esta no es la única causa del agotamiento, a esta se suman todas las presiones sociales y las que nos imponemos nosotras mismas.

Los esfuerzos que hacemos para garantizar la supervivencia y el bienestar de nuestros hijos son necesarios y les generan beneficios a ellos y a nosotras como madres. En cambio, la energía que invertimos en responder a las presiones sociales y en cumplir con expectativas irreales no

generan otra cosa que cansancio y frustraciones. La maternidad, sin duda, es un reto muy desafiante, pero no tiene que ser abrumadora. Asumir el rol de madre debería complementarnos, no anularnos.

Este libro es una invitación a explorar abiertamente esos sentimientos. En las próximas páginas quiero compartir contigo algunos de los retos que he enfrentado como mamá y los que he visto en mi consulta. Además, quiero proponerte una serie de ejercicios muy sencillos pero poderosos que te ayudarán a reconocer y analizar las particulares de tu propia experiencia.

Nos cuesta admitir nuestra vulnerabilidad, por eso callamos, por eso nos esforzamos por mostrar que todo está bien. No nos damos cuenta de que esta es la receta perfecta para que dentro de nosotras comience a desarrollarse la idea de que somos incapaces, que no somos suficientes. Esto puede alejarnos de nuestros hijos, destruir nuestras relaciones de pareja y tener impactos negativos en todas las facetas de nuestras vidas.

Leer este libro y realizar los ejercicios que te propongo no hará que la maternidad de aquí en adelante sea fácil ni evitará que lleguen esos días en los que el agotamiento parece insuperable, pero te ayudará a alivianar el peso de la culpa que acompaña el proceso. Cada kilo menos de culpa que dejes de llevar mientras recorres este camino te dejará un poco más de energía para disfrutar el amor que sientes por tus hijos y la felicidad de tenerlos en tu vida.

Bienvenida a esta comunidad de mamás que amamos a nuestros hijos, pero odiamos (a veces) ser mamás, ¡y somos capaces de admitirlo sin culpas!

CAPÍTULO I

¿Demasiado empoderadas?

El “empoderamiento femenino” se ha tomado la agenda de los medios de comunicación: basta ver la cantidad de libros, talleres, cursos, conferencias y todo tipo de publicaciones en redes sociales que, en teoría, venden las claves para disfrutar las maravillas de la liberación femenina y prometen guiar a niñas y mujeres por la senda del empoderamiento.

Este exagerado entusiasmo me produce desconfianza, tan solo leer o escuchar esa palabra me genera serios conflictos. La han utilizado demasiado, y en el camino el concepto se ha tergiversado: pasamos de entender el empoderamiento femenino como la movilización política de las mujeres por tener la igualdad de derechos para desarrollar todas sus capacidades, a entenderlo como la obligación de ser capaces con todo y asumir todos los deberes de la sociedad, tanto en el ámbito profesional como el ámbito personal, y no solo eso, lo peor es que todo lo tenemos que hacer al tiempo y todo lo tenemos que perfecto. Tenemos que satisfacer nuestras propias expectativas y, por supuesto, las de los demás, siendo hijas perfectas, madres perfectas, esposas perfectas, amantes perfectas, amigas perfectas, profesionales perfectas, trabajadoras perfectas, empresarias perfectas, amigas perfectas, vernos perfectas, ser perfectas, y hacerlo todo perfectamente bien y al mismo tiempo, y ojo, no podemos sentirnos cansadas o frustradas porque, si no, no estamos siendo lo suficientemente empoderadas.

La realidad que veo a diario en mi consulta y que yo misma he experimentado me ha mostrado que en muchos casos la “liberación”, lejos de lo que debería significar esta palabra, se ha convertido en sinónimo de “sobrecarga”.

¡Cuidado! Con esto no quiero negar la importancia de las luchas que se han dado y se siguen dando por alcanzar avances en la igualdad de derechos, ni estoy haciendo una crítica al arduo trabajo de quienes trabajan día a día por lograr un mundo más equitativo y en el que las mujeres nos sintamos más seguras y con más posibilidades. Cuando hablo de los peligros del “empoderamiento” (y por eso lo pongo entre comillas) me refiero a la proliferación del concepto de una supermujer capaz de hacerlo todo; que no solo no depende de nadie, sino que, además, no necesita a nadie.

El modelo que se vende es el de una trabajadora incansable, que controla a su gusto su tiempo, su plata y sus relaciones afectivas. Puede volver a la casa a la hora que quiera, comprarse lo que quiera y salir con quien quiera. Esta situación idealizada, al menos en la teoría, funciona de maravilla... hasta que decides reproducirte. ¡Ese es el momento en el que caes en la trampa!

No son pocas las veces que he oído en mi consulta a mujeres que se preguntan si “nos metimos en tiro en el pie”. El problema es que mientras los roles del mundo laboral y las expectativas sociales sobre las mujeres han cambiado, no lo han hecho, o no a la misma velocidad, las expectativas sobre la maternidad, así que se nos mezclan los deberes una feminidad moderna con las obligaciones de siempre de la maternidad.

En el mundo profesional se espera que las mujeres produzcan al mismo ritmo que los hombres y en muchas relaciones (cada vez más), se espera que cubran la mitad de los gastos, ya sea la cuenta de una salida o los costos de la casa cuando se vive en pareja. No es de extrañarse ver el

número creciente de mujeres que deciden no ser mamás y centrarse en sus carreras. Sin duda, la sociedad ha dado un gran paso adelante en este sentido; un paso lento, hay que decirlo, porque siguen enfrentando muchos retos y en algunos espacios siguen siendo juzgadas por esta decisión. Pero a medida que se han ido superando las barreras sociales, han podido encontrar un buen balance entre las nuevas responsabilidades y la libertad asociada. Yo misma debo admitir que durante años disfruté muchísimo de esta faceta de mi vida y estaba fascinada con todos los aspectos del empoderamiento, tanto del real como del inventado por los medios de comunicación y las redes sociales.

Sin embargo, el equilibrio se rompe con la llegada de los hijos. Las expectativas no cambian, solo se suman. En el discurso de las mujeres empoderadas se espera que la maternidad no se vuelva un obstáculo para alcanzar las metas. Así que las responsabilidades sociales, personales, laborales y económicas no desaparecen; abandonar el trabajo podría ser considerado como un retroceso: no te has esforzado tanto para terminar siendo una “mantenida”. Además, en muchos hogares, el doble aporte se ha vuelto parte de la normalidad. Las más afortunadas pueden tomarse un año “sabático”, pero estos casos son un porcentaje muy bajo. He visto casos de mujeres volver al trabajo 15 días después de tener una cesárea, ya sea porque las cuentas por pagar no se detienen o porque son conscientes de que cada día adicional que pase aumenta el riesgo de que el trabajo no esté ahí esperándolas porque, en realidad, el mundo no está adaptado para las mujeres que decidimos ser madres.

Por ahora quiero centrarme solo en las expectativas de la sociedad y voy a dejar de lado los procesos biológicos y hormonales, que desarrollaré más adelante.

Volver al trabajo luego de la licencia de maternidad, independientemente de si la tomamos completa o no, implica sentirnos culpables y malas madres por no estar con nuestro hijo. En el mejor de los casos, y si tenemos las posibilidades económicas, podemos dejar su cuidado a cargo de otra persona (y cuando digo persona, me refiero casi en el 100 % de los casos a otra mujer, porque el estereotipo de la mujer cuidadora sigue prácticamente intacto). Aunque hayas “delegado” esta tarea, la mitad de tu atención sigue en la casa, pendiente de que todo esté en orden y de que tu hijo esté bien cuidado. Te encuentras en una constante lucha interna, tratando de equilibrar tus responsabilidades laborales con tu deseo de estar presente en cada momento importante de la vida de tu hijo. Incluso en el trabajo, cada llamada o mensaje te hace pensar en lo que podrías estar perdiéndote o lo que podría estar pasando en tu ausencia. Esta dualidad puede ser agotadora y estresante, pero, sobre todo, muy frustrante porque, además, en el fondo, la planteamos desde la dualidad: si estoy trabajando soy una mala madre, pero si me dedico solo a mi hijo no estoy siendo una buena profesional. No estoy siendo una “mujer-madre empoderada”.

La llegada a casa al final de la jornada también implica tareas extra. A pesar de que la “ayuda” de los hombres en las tareas domésticas y de cuidado ha aumentado, las cargas están todavía lejos de ser equitativas. Estudios internacionales muestran que, en los países de la OCDE, entre los que están los más ricos del mundo, en promedio las mujeres dedican entre 2 y 3 horas diarias más que los hombres a las tareas domésticas y de cuidado. En los países latinoamericanos el promedio está entre 3 y 4 horas adicionales.

Si bien los primeros meses después de que nace un bebé son los más pesados, la situación nunca

vuelve a la “normalidad”. La atención extra que se espera de las madres se mantiene incluso cuando ya han entrado al jardín de niños o al colegio. Si se enferman u ocurre una situación inesperada a la primera que llaman es a la mamá; los chats de “padres” son en general chats de “madres”, porque aun cuando los papás están incluidos, su participación es poca: sus trabajos son demasiado importantes y no pueden estar pendientes durante el día de asuntos menores como la fecha de entrega de la tarea de matemáticas.

Solo piensa en la siguiente situación: quieres organizar una tarde de juegos con un compañerito o compañerita y no conoces todavía a la familia. Tomas la lista de números telefónicos y ¿a quién llamas? Probablemente a la mamá y no al papá, ¿me equivoco?

Es probable que tú misma te digas que estas tareas de microgestión del hogar y los hijos toman solo unos minutos al día. Y puede que se trate de minutos, pero haz la suma. Te toma solo 3 minutos confirmar la asistencia a la fiesta de cumpleaños y solo 3 minutos agendar la cita médica y solo 3 minutos responder el correo de la profesora y solo 3 minutos llamar a preguntar si le dieron sus medicinas y solo 3 minutos... no es necesario continuar la lista. No es de extrañarse que una de las sensaciones que más asocian las mamás a la maternidad, en todas sus etapas, sea el agotamiento.

¡Pero cuidado! No debes quejarte. No quieres parecer una amargada, al fin y al cabo, ser mamá es la experiencia más maravillosa y enriquecedora de la vida.... De la vida...

Y es que el final de la jornada no es nunca el final de la jornada. De hecho, cuando por fin terminas la infinita lista de tareas, has dejado a tu hijo durmiendo, has apagado la computadora y has alistado las cosas del día siguiente, es hora de mostrar tu mejor sonrisa. Ser profesional y madre de tiempo completo no es suficiente; además, además tienes que ser pareja, y ese rol tampoco se puede descuidar porque tu pareja lleva todo el día esperando tu atención y tu tiempo.

Los superpoderes de la mujer empoderada que puede lograrlo todo se extienden más allá de la vida laboral y la maternidad. Además, se espera que seas una buena esposa, y esto significa mantenerte sexy, arreglada y disponible sexualmente. Lo más absurdo de esta situación es que con frecuencia la pareja, en lugar de percibirse como una compañía y un apoyo, se convierte en una carga adicional.

La promesa del empoderamiento buscaba que las mujeres pudieran tomar control de sus vidas y tener un papel satisfactorio en todos los roles de la sociedad. El objetivo era lograr autonomía, autoestima, confianza e igualdad; el empoderamiento debía garantizar salud mental y bienestar. Estas ideas en muchos casos se han convertido en promesas de campaña política, porque el modelo que nos hemos inventado parece ser incompatible con la maternidad. La suma de responsabilidades se siente interminable y ahí es cuando viene el burnout. Quieres gritar y mandarlo todo al carajo, olvidarte del mundo y encerrarte en una cueva como una ermitaña y no saber nada de nadie, ni siquiera de tus hijos.

La sociedad cambió para recibir a las mujeres en el mundo laboral e imponerle las mismas obligaciones que a los hombres, pero todavía no está lista para que esas mujeres puedan ejercer la maternidad sin que esta sea una carga más. No podemos cambiar el mundo de un día para otro, pero podemos comenzar por cambiar la manera en la que lo asumimos para no levantarnos cada

mañana con ganas de tirar la toalla.

Ejercicio:

Dimensionar la carga

Si te propusiera que comenzaras por priorizar las tareas que consumen tu energía en el día a día es probable que ni siquiera sepas por dónde empezar. Esto se debe a que con frecuencia vamos haciendo una tras otra en modo automático. Algunos días sentimos que se acaba el día, estamos agotadas y no sabemos en qué se nos fue el tiempo. Por eso te propongo que hagas una lista de las actividades, aunque sean pequeñas, que más ocupan tu atención en el día a día. Incluye responsabilidades laborales, del hogar y de la maternidad.

1.

2.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

3.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

4.

5.

6.

7.

8.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

9.

10.

[illegible]

CAPÍTULO II

Soltar las cargas

En mi consulta oigo una y otra vez a mujeres desenamoradas que se refieren a sus parejas como si fueran un hijo adicional al que deben cuidar. Es común escuchar expresiones como “¡Es que se porta como un niño!” o “¡Es como si yo fuera su mamá!”. Algunas veces lo dicen como un reproche, otras, en cambio, en tono de broma. Esto no debe tomarse nunca como un chiste, no lo es y puede tener consecuencias graves para la relación.

Acá se juntan dos problemas que pueden tener resultados desastrosos. Por un lado, está esa noción muy arraigada de que las mujeres por naturaleza somos maternales. Claramente hay componentes biológicos que facilitan aspectos de la maternidad, sobre los que volveremos más adelante; pero ese diseño natural existe para que podamos hacernos cargo de las crías, no solo las propias, sino en ocasiones también de las ajenas. Sin embargo, la expectativa de que las mujeres somos cuidadoras por naturaleza, más allá de nuestros propios hijos, se ha convertido casi que en un estigma que no solo limita nuestras posibilidades de desarrollo personal -limita nuestro verdadero empoderamiento- al imponernos cargas adicionales, sino que, además, afecta nuestro bienestar emocional y psicológico, pues en este escenario la frustración va a ser inevitable.

Este estereotipo de las hembras como seres naturalmente maternales se reproduce de mil maneras. Te pongo un ejemplo: tal vez hayas visto alguno de los muchos videos que abundan en las redes sociales de hembras que cuidan y protegen crías de otras especies. Son hermosos y es inevitable que despierten nuestros instintos, nos sentimos identificadas en las acciones de las hembras de estas especies. Reconocemos la predisposición natural a maternar crías.

Hace algunos años le dio la vuelta al mundo la noticia de una leona que adoptó a un pequeño antílope en una reserva en África y lo cuidó por 15 días, a pesar de que esta especie es parte de la dieta felina. La historia alcanzó su parte más dramática con los relatos sobre la ira con la madre adoptiva de la cría que se enfrentó a un león que devoró a su presa mientras la leona dormía.

A este se suman otros casos que demuestran que no es una situación excepcional: una oveja cuidando un bebé elefante mucho más grande que ella; una tigresa amamantando cerditos con disfraces de rayas o una leoparda abrigando a la cría de un babuino después de cazar a su madre y devorar a su madre. La naturaleza nos da pruebas de la fuerza del instinto materno y de cómo se impone sobre otros instintos.

Sin embargo, de estos enternecedores videos tenemos una importante lección por aprender: ¡en todos los casos se trata de crías! El problema con la especie humana es que vivimos en una cultura que nos ha hecho creer que ser madres implica ser la madre de TODO el mundo.

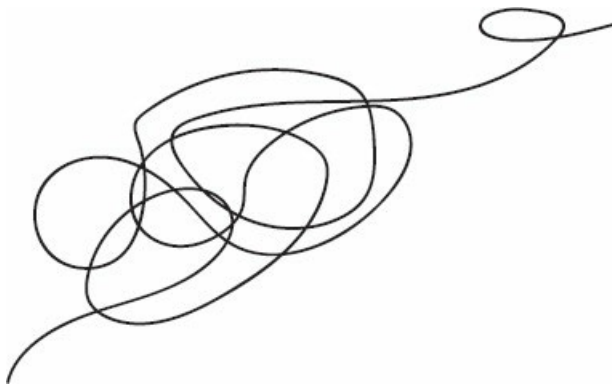
El universo de personas a las que asumimos que debemos cuidar como si fueran hijos se extiende a compañeros de trabajo, amigos, familiares y ¡a la pareja! Esto no solo drena energía adicional, sino que también influye en el tipo de relaciones que estableces. Cuando comienzas a tratar a una persona como si fuera tu hijo, con el tiempo es fácil que esa persona comience a asumir ese rol y por lo tanto espere cosas de ti. Esto genera un grave desequilibrio en las relaciones, pues de una parte la mujer se siente obligada a cuidar y, de la otra, se crea la costumbre de ser cuidado, impidiendo la construcción de vínculos basados en la reciprocidad y el apoyo mutuo y

reforzando la narrativa de que las mujeres somos autosuficientes y podemos con todo, incluso con el cuidado de los demás.

En ese contexto, la idea de la maternidad se magnifica: las mujeres que maternan más allá de sus propios hijos empiezan a sentir que deben estar disponibles para todos en todo momento, incluso sacrificando sus propias aspiraciones, tiempo y energía. Esta realidad agota no solo físicamente, sino que profundiza sentimientos de insatisfacción y resentimiento.

En el caso de las parejas se suma un hecho adicional, que es confundir actividades que se consideran infantiles con conductas infantiles.

Muchos de los padres de hoy en día crecieron jugando videojuegos; hace 20 o 30 años, los videojuegos eran un asunto de niños, pero ya no. Los videojuegos se han convertido en un espacio para compartir con los hijos y fortalecer lazos, que bien manejado puede ser incluso un buen contexto para enseñarle a los pequeños a enfrentar retos y controlar emociones con la derrota.



Pero jugar videojuegos, o quedar con los amigos para un partido de fútbol, como lo hacían de niños, no los convierte en niños. Los convierte en adultos que juegan, y eso es genial porque, contrario a lo que creen los detractores absolutos de cualquier interacción digital, la neurociencia ha demostrado que, en su justa medida, los videojuegos pueden tener beneficios en el cerebro, tanto de niños como de adultos. Estos, como cualquier tipo de juego, pueden ser una gran actividad de esparcimiento que, de hecho, deberíamos incentivar en el caso de los adultos, en especial en las mujeres, que abandonamos con más facilidad los espacios de divertimento, la

mayoría de las veces, ¡qué ironía!, por estar dedicadas al cuidado de los demás.

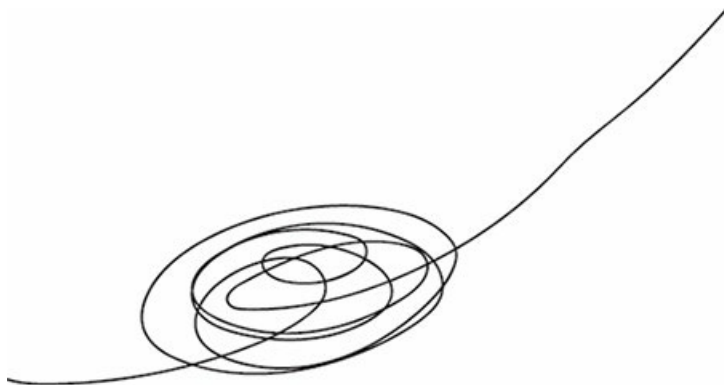
Repito: jugar videojuegos o realizar cualquier actividad lúdica no los hace niños, los hace adultos que juegan. ¿Por qué es importante reconocer esta diferencia? Porque el proceso de infantilizar a la pareja se convierte en una bola de nieve y rápidamente puede empezar a abarcar otros espacios de la vida. He visto mujeres en restaurantes quitándole ingredientes a la hamburguesa de la pareja, como si tuviera 5 años. Les piden las citas médicas, les entregan los medicamentos con un vaso de agua porque “si no están pendientes, no se los toman”, se aseguran de despertarlos a tiempo para que no lleguen tarde a las reuniones de trabajo... todo como si fueran niños.

No quiero decir que sea negativo cuidar a la pareja, estar pendiente y mimarla es parte de una buena relación, pero no hacerlo como si estuvieras cuidando a un menor. Son expresiones de cariño, y no deben ser asumidas como una responsabilidad que intensifique los estereotipos y el desbalance en las relaciones.

Mencioné que esta situación acarrea dos problemas para las mujeres. Por un lado, que tu pareja se convierta en una carga adicional porque lo tratas como un niño, y que en consecuencia él espere ciertos comportamientos de ti, es uno de ellos. El segundo problema es una consecuencia de este: sentir que tienes en casa un niño más implica que tienes un adulto menos.

Si tienes, por ejemplo, dos hijos, uno de 4 y otro de 6 años, no los dejas solos cuidándose el uno al otro. De la misma manera, si en tu mente, tu pareja es como un niño de 6 años, asumes que no puede hacerse cargo de ciertas cosas. Tal vez recuerdes alguna situación en la que una amiga, o tu misma, estaba afanada de llegar a la casa porque es hora de preparar la comida o para que no se le haga tarde para acostar a los hijos, incluso sabiendo que la pareja ya estaba en la casa pero asumiendo que esta no puede hacerse cargo de ciertas tareas, aún cuando tenga las mismas obligaciones que tú.

Recuerda: si los tratas como niños, se comportan como niños. Si normalizas que no pueden asumir responsabilidades, no lo harán. La escena es común: ella queda para verse con las amigas, él le dice que se tome la noche y se divierta, que ya se hará cargo de los niños y pocos minutos después comienzan los mensajes o las llamadas: “¿qué debo darles de comida?, ¿qué cuento le leo?, ¿a qué hora se acuestan? ...” Por lo menos yo no he visto hasta el momento el primer caso en el que la mamá llame al papá a preguntarle qué pijama debe ponerle al hijo.



Acá, de nuevo, juega un papel importante todo el asunto del instinto materno. Volvamos al ejemplo de la leona, el bebé antílope y el león. La naturaleza maternal de la hembra la lleva a adoptar una cría ajena, el león no tiene ese instinto materno y su naturaleza lo hace verlo como una presa y devorárselo. El mundo animal está lleno de ejemplos de la distribución de tareas entre machos y hembras, que varía de especie a especie. En el caso de la especie humana, cuando se habla de esta distribución de tareas, suele aparecer, como seguramente lo hayas escuchado más de una vez, la organización social de las comunidades de cazadores-recolectores, en las que durante miles años los machos estuvieron encargados de salir a cazar y las hembras, acompañadas de sus crías, de recolectar.

Sobre este modelo de cazadores y recolectoras volveré más adelante en este libro porque nos permite entender muchas situaciones que vivimos las madres aún en pleno siglo XXI, pero por ahora quiero centrarme solo en un aspecto de este modelo. Los seres humanos somos seres biológicos, muchos procesos están asociados a nuestra naturaleza, los llevamos en el ADN; pero también somos seres culturales. Las mujeres aprendimos a volvernó cazadoras y hemos demostrado, me atrevo a decir que, con creces, lo bien que nos va en esta tarea. Hemos roto paradigmas y límites sobre las capacidades que tenemos las mujeres al integrarnos al mundo laboral, con posiciones de liderazgo, y asumiendo diferentes roles dentro de la sociedad, entonces, ¿qué nos hace pensar que ellos, los hombres, no tienen la misma capacidad para volverse recolectores?

Si seguimos reforzando el canon de que las mujeres tenemos la capacidad para hacernos cargo de todo: de los hijos, de la pareja, de los padres, del trabajo, del sobrino..., nos vamos a mantener atadas a estos roles tradicionales que, muchas veces, agudizan los sentimientos de frustración y culpa porque, así se nos haya instalado esta falsa idea de que somos imprescindibles, no podemos hacerlo todo al mismo tiempo y necesitamos apoyo. Por esto, debemos aprender a soltar cargas y delegarle a los otros adultos, porque son eso: adultos.

Y es que, a veces, nosotras mismas nos encargamos de reforzar ese imaginario de que si nosotras no nos hacemos cargo de algo, nadie más lo podrá hacer.

Por ejemplo, si un día dejáramos de asistir al trabajo, creemos que rápidamente contratarían a alguien más para hacerlo, y sabemos lo que significa eso, en especial para las mujeres. O en el ámbito más doméstico, nos podemos imaginar qué pasaría si un día te acuestas a dormir con el platero lleno de trastos sucios. Y, aunque sabemos que no pasa absolutamente nada, conozco mujeres a las que este escenario no las dejaría dormir tranquilas.

Estoy partiendo de ejemplos que veo todo el tiempo en casos reales y que, por cotidianos o poco

importantes que parezcan, realmente afectan a muchas mujeres. Yo sé que nos gusta sentirnos imprescindibles, tanto en nuestro ámbito profesional como en el familiar, pero también sé que a veces esa sensación puede paralizarnos y convertirse en un obstáculo para alcanzar nuevas metas. He visto mamás que han renunciado a importantes oportunidades de las que difícilmente se presentan dos veces en la vida porque sienten que, si no están a cargo durante un par de días de su casa, así tengan a su pareja consigo, el mundo se acaba. He visto, además, el dolor que les ha causado haber dejado pasar esas oportunidades, y lo que les quiero decir aquí es que NO TIENE QUE SER ASÍ. Podemos llevar la maternidad de otra manera, haciéndolo compatible con el resto de nuestras aspiraciones y, sobre todo, con tranquilidad y sabiendo recibir apoyo de los demás, porque no siempre se trata de dar.

Ejercicio:

¿Qué pasaría si...?

Este ejercicio no es una invitación a abandonar las responsabilidades, sino a buscar caminos creativos que eventualmente pueden convertirse en soluciones que a veces no vemos a simple vista. Funciona igual que un seguro de vida o un extintor de incendios: esperas no necesitarlos, pero es una tranquilidad saber que cuentas con uno.

Quiero que elijas tres de las tareas que incluiste en la lista del capítulo anterior e imagines qué pasaría si no fueras tú quien las hiciera. Describe las dificultades que se podrían presentar e imagina estrategias que, desde ya, podrías poner en marcha para que, si en algún momento no estuvieras, fuera más sencillo resolver la situación.

Tarea

¿Por qué es importante que ocurra?

¿Qué pasaría si no la realizaras?



¿Cómo estar preparada?



Tarea

¿Por qué es importante que ocurra?

¿Qué pasaría si no la realizaras?



¿Cómo estar preparada?



Tarea

¿Por qué es importante que ocurra?

¿Qué pasaría si no la realizaras?



¿Cómo estar preparada?



Tarea

¿Por qué es importante que ocurra?

¿Qué pasaría si no la realizaras?



¿Cómo estar preparada?



CAPÍTULO III

¡Qué luchona!

Voy a comenzar este capítulo respondiendo, en parte, a una pregunta que dejé abierta el capítulo anterior: ¿qué impide que los hombres asuman roles de recolectores mientras nosotras nos dedicamos a la caza?

Como lo expuse, parte de la limitación viene de nosotras, porque consciente o inconscientemente, a veces nos cuesta compartir algunas de las tareas que asumimos como parte de nuestro rol de madres, ya sea por desconfianza o por costumbre. Otra parte viene de los mismos hombres, en algunos casos porque van en contra de su imaginario de machos, pero en otros no es una cuestión de mala voluntad, pues ellos también actúan por costumbre.

Dicho así, parecen las dos caras de la misma moneda. Cuando en realidad esta situación se parece más a un cubo con múltiples aristas. En este capítulo quiero hablar de uno de los impactos de la presión social que recae sobre nosotras las mujeres en el ámbito de la maternidad -incluso la maternidad extendida a adultos-, y cómo esa presión termina por reforzar los sentimientos de culpa y frustración. Para esto quiero, compartir una historia que me impactó mucho, aunque a primera vista pudiera verse con un hecho menor.

Me encuentro en Instagram una publicación de Alejandra, una amiga muy querida, gran académica y madre primeriza, que comparte una historia sobre lo difícil que es separarse por primera vez de su bebé de pocos meses. Tiene un congreso internacional muy importante para su carrera y en la publicación comenta cómo ha convertido el ordeñador en su principal compañero de viaje para evitar la reducción de la producción de leche durante los pocos días que estará por fuera del país.

A mí, personalmente, la historia me pareció muy inspiradora y me alegró ver un ejemplo de una de estas mujeres a las que la sociedad “alaba” como superempoderada por ser un referente de éxito en su campo laboral. Me gustó que compartiera su experiencia porque reconocí en ella el mismo espíritu que me llevó a escribir este libro: mostrar el esfuerzo que implica asumir simultáneamente el rol de profesional y el de madres, la fragilidad y el dolor que esto supone muchas veces, pero también la fuerza con la que lo enfrentamos.

Sin embargo, la emoción con la que recibí la publicación se desvaneció a los pocos segundos, cuando comencé a leer los comentarios. No podrían calificarse como negativos, muchos, incluso a primera vista, podrían pasar como positivos ; aunque con un tono pasivo agresivo que no quiero pasar por alto:



Pilar Andrade



Wow, eres una luchona!!! Yo no sería capaz de dejar a mi beba sola

57 Me Gusta Responder



Barbara G



Admirable!!! ¿¿¿Cómo lo logras???

35 Me Gusta Responder

Analicemos estos comentarios por partes:

Decirle que es “una luchona” y que su actitud es “admirable” parecen como grandes halagos. Pero las comentaristas -porque hay que destacar que son mujeres- van un poco más allá: afirmar que “Yo no sería capaz” y preguntar “¿¿¿Cómo lo logras???” , aunque no se lo hayan dicho con mala intención, es una manera de resaltar que la decisión de separarse por unos días de su bebé es antinatural, de lo que implícitamente se desprende que es algo que no haría una buena madre. No es difícil imaginar cómo comentarios de este tipo, a los que las mamás estamos más acostumbradas de lo que deberíamos, poco a poco van sumando a la gran pila de culpas que cargamos.

Hay un detalle más sobre el que quiero llamar la atención: “dejar a mi beba sola”. ¿Qué se supone que significa sola? ¿Acaso quien escribió este comentario asume que Alejandra, en su afán por no descuidar su carrera profesional, dejó a su bebé guardado en una caja dentro de un armario o viajó en el tiempo para dejarlo en una de las esclusas de las aterradoras historias de los siglos XVIII y XIX? ¡Claramente no cree esto! Aunque de la sola publicación en Instagram no se pueda sacar mayor información, es fácil deducir que si esta mujer está montada en un avión tomando un vuelo de más de 12 horas es porque cuenta con una red de apoyo. Si su hija está con el papá, los abuelos o incluso al cuidado de una niñera significa que no está sola, únicamente que no está con la mamá por unos días.

Tal vez pienses que estoy exagerando y le estoy poniendo mucha tiza a un asunto menor, que el comentario no debería interpretarse de manera literal y que es claro qué era lo que quería decir. Me detengo en este punto porque es un buen reflejo de cómo nuestras creencias influyen en la manera en la que juzgamos a otras mamás -porque lo hacemos- y a nosotras mismas.

Nadie le diría a un hombre “qué luchón” ni “¿cómo lo logras?” por asumir responsabilidades laborales aun en una etapa temprana de la paternidad. Y de la misma forma no los juzgan si no asisten a un evento escolar o no responden en el chat de “padres” del curso. Más aún, en el caso de las parejas separadas, nos parece sencillamente natural que los hijos se queden viviendo con la mamá y pasen apenas un par de fines de semana al mes, y tal vez un receso de vacaciones, con el papá.

Ese es mi caso. Yo vivo con mi hijo desde que me separé de su padre, y entiendo que es una situación que me lleva a asumir la mayoría de las tareas del cuidado, lo que obviamente implica

dedicar mucho más tiempo del que dedica el papá a las labores de la crianza. Pero debo reconocer que es una decisión que yo tomé y que el hecho de que me funcione a mí, y a muchas mujeres, no significa que así deba hacerse ni una invitación a juzgar otros estilos de maternidad.



Aunque hagas tu mejor esfuerzo por asumir las situaciones de tu vida en un modo zen y te esfuerces por no dejarte sacar de quicio por comentarios ajenos, si buscas con cuidado allá dentro de tu corazoncito de madre, encontrarás algunas espinitas que te quedaron guardadas de ese día que alguien se acercó a ti y te dijo cómo deberías estar educando a tu hijo o hija, porque todo el mundo sabe cómo ser mejor mamá... ¡y les encanta hacérselo saber! ¿De quién vino el comentario? ¿Fue tu suegra?, ¿tu mamá?, ¿tu pareja?, ¿una persona desconocida?

Asumir una maternidad sin culpa es, también, entender que las únicas necesidades que debemos satisfacer como madres son la de nuestros hijos, y que es nuestro criterio y nuestra consciencia la que nos debe indicar si estamos dándole a nuestros hijos todas las herramientas para procurar su bienestar y felicidad. No hay manual de cómo ser “buenas madres” o de “cómo amar lo suficiente a nuestros hijos”. Todas las mujeres venimos de experiencias de vida diferentes y tenemos aspiraciones específicas, las cuales vamos, poco a poco, congeniando con la maternidad desde un lugar muy propio.

¿Qué es ser buena madre? ¿Ser como fue nuestra propia madre, o como lo fue la vecina o la señora del supermercado? Nosotras mismas, en el ámbito individual, somos las que decidimos cómo llevar la maternidad, pues si nos dedicamos a atender las exigencias de los demás, sobre cómo criar a nuestros hijos, terminamos, en el peor de los casos, convertidas en apenas máquinas de parir. En sujetos reproductivos desprovistos de consciencia y de criterio. Y las mujeres sí que tenemos consciencia y criterio.



Ejercicio

Sácate la espina (y luego mírate al espejo)

Reflexiona sobre quién fue esa persona y por qué crees que tu perspectiva era más apropiada en esa situación. Luego, mírate al espejo y recuerda una ocasión en la que tú misma juzgaste, mental o expresamente, el estilo de maternidad de otra mujer diferente al tuyo. Piensa en qué hizo esa mamá, por qué estás en desacuerdo con su enfoque y cuáles crees que fueron las razones detrás de sus acciones.

Este ejercicio te invita a explorar tus propios juicios y perspectivas sobre la maternidad para entender que todas las formas en las que se asume la crianza son particulares, incluida la tuya y cómo lo sobrellevas.

Describe la situación

¿Quién te hizo el comentario que te molestó?

¿Por qué consideras que tu perspectiva era más apropiada?

Describe la situación

¿Quién te hizo el comentario que te molestó?

¿Por qué consideras que tu perspectiva era más apropiada?

Describe la situación

¿Quién te hizo el comentario que te molestó?

¿Por qué consideras que tu perspectiva era más apropiada?

Ahora mírate al espejo

Recuerda una situación en la que juzgaste -mental o expresamente- un estilo de maternidad diferente al tuyo.

¿Qué hizo esa mamá?

¿Por qué estás en desacuerdo?

¿Por qué crees que actuó de esa manera?

¿Qué hizo esa mamá?

¿Por qué estás en desacuerdo?

¿Por qué crees que actuó de esa manera?

¿Qué hizo esa mamá?

¿Por qué estás en desacuerdo?

¿Por qué crees que actuó de esa manera?

¿Qué hizo esa mamá?

¿Por qué estás en desacuerdo?

¿Por qué crees que actuó de esa manera?

CAPÍTULO IV

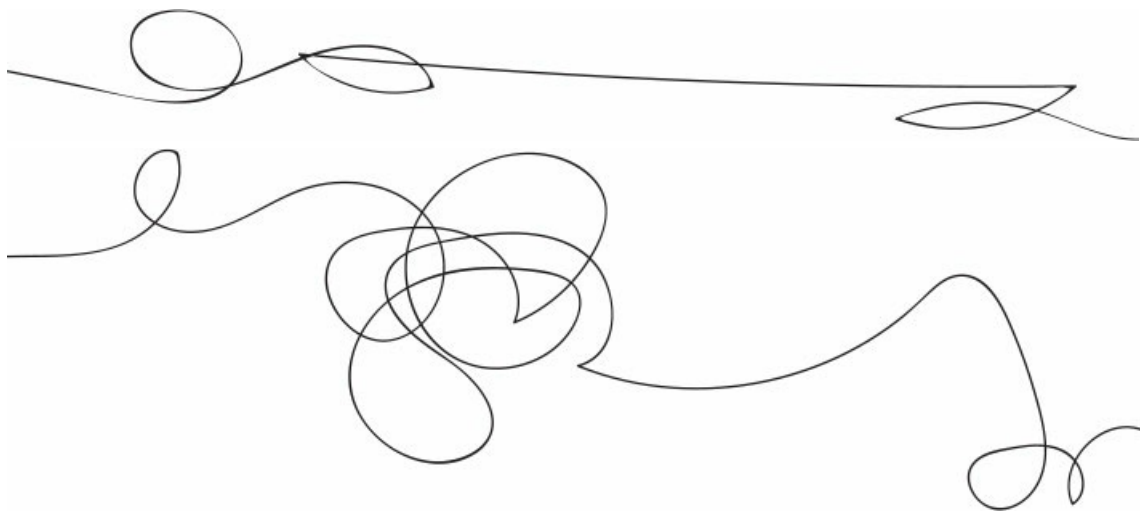
Que sea natural no significa que sea fácil... Ni que sea la única manera

Quiero hacer una pausa sobre los aspectos de la maternidad y la paternidad que hemos naturalizado, para hablar de un tema que para considero central, y se trata de eso que sí es natural. Dije que, como seres culturales, las mujeres pudimos transformar el rol de recolectoras que durante miles años asumimos y volvernos cazadoras; y que de la misma manera podrían hacerlo los hombres asumiendo roles de recolectores. Pero en este capítulo quiero alejarme de esos aspectos culturales y enfocarme en las funciones biológicas, porque, así como a veces siento que se nos excedimos con el discurso de “empoderamiento” hasta tergiversarlo y nos dejamos meter el cuento de que significa que todo lo podemos y que somos incansables, con frecuencia también siento que empezamos a creer que la naturaleza es un invento y se nos olvida la importancia de oír al cuerpo.

Yo misma, a pesar de mi formación como psicóloga, desconocía aspectos centrales de los cambios corporales que comienzan en el embarazo y que nos acompañan durante varios años. Más aún, me sorprendió la poca información que dan los médicos al respecto durante los controles de gestación, sobre todo de los aspectos hormonales. Hoy me pregunto cómo es posible que ni siquiera mi coach de lactancia me hablara del tema, y creo que tengo la respuesta: no se habla de los procesos hormonales porque cuando se habla sobre maternidad no se habla de sexo, lo cual evidentemente es absurdo teniendo en cuenta su estrecha relación. Y no se habla de esto porque hemos creído que las madres son abnegadas, castas y puras, o por lo menos se espera que lo sean; pero este es un tema sobre el que volveré más adelante.



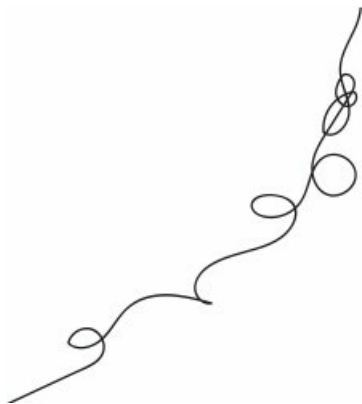
Durante los primeros meses después del parto tuve que investigar mucho sobre el proceso para entender qué era lo que me estaba pasando, porque ciertamente me sentía como una loca, y muchas mujeres que conozco me han manifestado que se han sentido como unas locas, y aquí nadie está loco. Quiero compartirte algunas de las cosas que aprendí por si estás viviendo esta parte del proceso, si tienes entre tus planes un nuevo embarazo o si tienes nuevas madres cerca que puedas apoyar.



Que sea natural...

Desde el comienzo del embarazo, los cambios hormonales comienzan a manipularnos como si fuéramos marionetas. Es una montaña rusa que se manifiesta tanto en los aspectos emocionales como en los físicos. Es el cuerpo hablando y preparándonos para criar. De las muchas hormonas que intervienen en este proceso, porque son muchísimas, me concentraré en dos: la hormona Gonadotropina coriónica humana (hCG, por sus siglas en inglés) y la prolactina.

Los primeros cambios se dan cuando aumentan de los niveles de la hormona hCG, que es la se detecta en las pruebas del embarazo. Entre sus funciones está la de aumentar la progesterona y el estrógeno, que ayudan a la implantación del embrión y el crecimiento del útero. Sin embargo, mientras los niveles de esta hormona van aumentando poco a poco, la proteína GDF15, que no en vano tiene nombre de oficina de vigilancia secreta de película de espías, aumentan también. Esta proteína en altas cantidades es la causante de la fatiga y las náuseas del primer trimestre. Este primer momento puede generar ansiedad, es la primera señal de cambio para la que no estamos preparadas. Las mujeres más sensibles a esta hormona podrán confirmar que, en sus estados de vigilancia producto de este proceso, se presenta incluso un rechazo a la pareja. Sin embargo, este es apenas el arranque de la montaña rusa.



A medida que la hCG disminuye, se pueden comenzar a sentir los efectos del aumento de la progesterona y el estrógeno, que, además, pueden incrementar el flujo sanguíneo hacia la vagina y, por lo tanto, aumentar el deseo sexual. Así que podemos pasar de la irritación y los estados de alerta a sentirnos calientes y sexuales, todo en un mismo proceso y en muy poco tiempo.

Acá quiero que se pongan unos minutos en los zapatos de los hombres, que en su gran mayoría ignoran al 100 % estos procesos, y lo que le podría pasar por la cabeza: un día su pareja les dice que muere del cansancio y todo le produce irritación y náuseas, y al poco tiempo está más entusiasmada y cariñosa que antes de que quedara embarazada.

Pero unas semanas después llega la prolactina, y una vez más se cambian por completo las reglas del juego. Esta es la hormona que se encarga de la producción de leche, y por lo tanto sus niveles aumentan especialmente al final del embarazo y se mantienen altos durante toda la etapa de lactancia, lo que sea que esta dure. La prolactina disminuye los niveles de progesterona y testosterona, lo que significa una reducción significativa en el deseo sexual. Esto tiene una función biológica importante: durante la lactancia, el cuerpo dedica los nutrientes a la alimentación del bebé, un nuevo embarazo implicaría una competencia de nutrientes entre el recién nacido y el que está en gestación. Por esto, durante la lactancia, cuando los niveles de prolactina están altos, esta le envía un mensaje muy concreto al cerebro: en este momento estamos lactando, no estamos reproduciéndonos, así que no habrá deseo sexual para que no haya un nuevo embarazo.



Incluso la reducción de progesterona que ocurre durante la lactancia, en algunos casos impide ese nuevo embarazo, de ahí la creencia de que la lactancia funciona como anticonceptivo natural. ¡Cuidado, no se lo tomen al pie de la letra! Ocurre en algunos casos, pero no es ninguna garantía. No está de más protegerse si se quiere evitar un nuevo embarazo.

¿Por qué me parece importante detenerme en estos complejos procesos biológicos? Porque hay una exagerada presión y un afán desmesurado por “volver a la normalidad”. El embarazo se asume como un paréntesis en la vida, uno al que se le conceden permisos; pero el posparto no. Desde el momento en que damos a luz, parece comenzar una carrera contrarreloj para que todo vuelva a la normalidad, como si no hubiéramos creado y cargado durante nueve meses con una criatura dentro de nosotras, como si no acabáramos de parir a un ser humano. Aunque en los primeros 6 meses puede haber una recuperación física importante, el proceso completo de recuperación puede tomar años.

¡Explíquenles esto a sus parejas, por favor! Conozco muchos casos de relaciones que no han aguantado el primer año del posparto porque el hombre se siente rechazado por una mujer que acaba de tener un hijo y está sufriendo unos cambios físicos y hormonales terribles, por eso debemos ilustrar a nuestras parejas.

Pero es que fíjense: si la mayoría las mujeres no sabemos y no entendemos qué pasa en nuestro cuerpo con el embarazo y el parto, imagínense cuántos hombres lo podrán saber. Si no lo saben, seguro no lo entienden; y si lo saben y aun así no lo comprenden, la situación se vuelve aún más complicada para ambos. La falta de conocimiento y empatía puede llevar a conflictos innecesarios y a una tensión que agrava el ya de por sí desafiante proceso de la maternidad. Es esencial comunicar y educar sobre estos cambios para que puedan enfrentar juntos este periodo con comprensión y apoyo mutuo, fortaleciendo así la relación en lugar de debilitarla.

Todas estas sensaciones, sumadas al hecho de no comprender plenamente lo que ocurre dentro de nosotras, nos hacen creer que nos volvimos locas. Y no es que nos volvamos locas; nos volvemos mamás, y en ese proceso experimentamos la etapa más primitiva de la vida. Durante el postparto, los instintos de protección y cuidado dominan, eclipsando la racionalidad cotidiana.

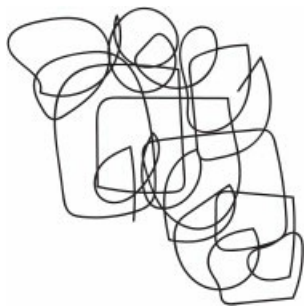
Mientras el mundo sigue funcionando "normalmente", tú estás en modo instintivo, centrada en la supervivencia del bebé y el vínculo madre-hijo. Por eso, la conversación con una madre que parió hace poco debe ser más paciente y comprensiva.

No significa que sea fácil

Todo el apartado anterior es una explicación de lo que ocurre en el cuerpo de las mujeres. El embarazo es posible por la producción de estrógenos y si una mujer está lactando es porque en su cuerpo hay niveles elevados de prolactina. Esto es un hecho. Pero cada cuerpo es diferente, por lo tanto, cada mujer tiene diferentes niveles de hormonas y además la afectan de diferentes maneras. ¡Todos los casos son distintos! Existen tantas experiencias de embarazo y posparto como mamás hay en el planeta Tierra, porque todas somos diferentes.

En este punto, una vez más quiero que analicemos detalladamente las palabras que utilizamos. Por ejemplo, podemos afirmar que es normal que las mujeres embarazadas tengan náuseas durante el primer trimestre y que no es normal que no las tengan. ¿Por qué digo que no es normal que no ocurra? En estadística, el término normal se refiere a aquello que ocurre con mayor frecuencia. Las estadísticas médicas dicen que entre el 70 % y el 85 % de las mujeres embarazadas tienen náuseas matutinas durante el primer trimestre, eso implica que son la mayoría, por lo tanto, podemos afirmar que esto es normal.

¿Esto significa que si una mujer gestante no tiene náuseas matutinas hay algo mal con su cuerpo o su embarazo? ¡Obviamente no! Solo significa que todas las mujeres que sí las tienen pueden sentir envidia. Y no es un tema menor. Es muy frecuente en las conversaciones cotidianas que las personas utilicen la palabra “normal” como si fuera sinónimo de “bueno”, y consideran que aquello que no es “normal”, o común, es porque está mal, y ya sabemos que no es así.



A esta misma lógica se une la ola creciente de la defensa de todo lo que es natural. Los productos naturales son en general menos dañinos que los procesados, eso es cierto. Pero no se nos puede olvidar que la cicuta también es natural. Me parece importante hacer este recordatorio porque siento que a medida que crece la narrativa sobre las ventajas de todo lo natural -que celebro-, crece también una idea errada de que en la naturaleza todo fluye amigablemente y sin necesidad de esfuerzo.

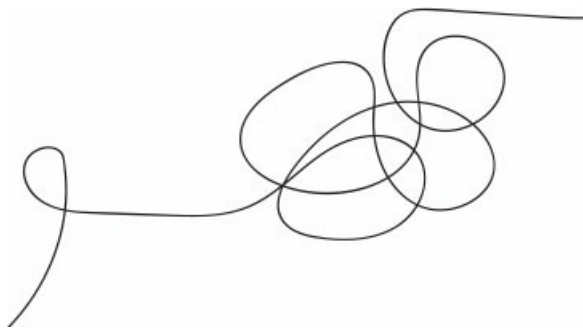
Y cuando eso ocurre, cuando la naturaleza no fluye con “normalidad”, muchas mujeres nos conflictuamos con nuestros cuerpos y nuestra capacidad de ser madres. Tendemos a crear muchas expectativas sobre el embarazo y la maternidad, resultado de las presiones y expectativas propias de la sociedad. Y cuando esas expectativas se enfrentan con la realidad, llega la frustración y la sensación de fracaso. Hasta empezamos a sentir que no podremos darle a nuestro lo que necesita, que algo estamos haciendo mal.

Las clínicas de maternidad deberían tener un aviso gigante a la entrada que dijera “Nada va a salir como lo tienes planeado”. Una vez vi a la entrada de una farmacia cercana a una clínica un gran aviso que decía “se vende ropa para prematuros”. Seguramente tienen un buen número de ventas porque muchos hijos nacen prematuros, y no es culpa de la madre.

Una amiga me contó que su pequeña hija había estado desnuda enrollada en una cobija durante más de una hora mientras su marido corría a buscar un almacén para conseguir algo con qué vestirla porque era mucho más grande que los tres conjuntos que había escogido durante meses. Se preocupó de que no tuvieran materiales sintéticos, que no tuvieran trazas de lana para evitar alergias, que no fueran amarillos porque alguien le dijo que hacía más difícil detectar la ictericia... Sobra decir que, en el afán, el marido compró el conjunto más feo que uno pueda imaginarse, y así quedó grabado para la eternidad en todas las fotos del gran día.

Ser mamá implica entender que las cosas no salen como las tienes planeadas, y esta regla aplica para muchos aspectos del proceso de maternar, incluso los procesos naturales. Pero cuando la presión social y la personal aumentan, el resultado puede ser mucho más grave y tener repercusiones a mediano y largo plazo tanto para la madre como para el mismo bebé.

La primera vez que dimensioné el tamaño del problema fue cuando Sara, una paciente, llegó a mi consulta. Había planeado su embarazo con un año de anticipación, y desde ese momento inició una dieta muy estricta para preparar su cuerpo para el proceso. Había investigado todo lo que puede saberse sobre un parto natural: los beneficios del parto en agua, las ventajas de la posición en cuclillas, hizo un curso de manejo del dolor, acordó con su obstetra que de ninguna manera iba a usar anestesia... todo. Seis horas después de haber roto fuente no había tenido una sola contracción y el médico le dijo que no podían esperar un minuto más, había que hacer una cesárea.



El miedo la invadió, había leído que las cesáreas aumentan el riesgo de alergias, impiden el correcto desarrollo del sistema inmune y mil cosas más. Sentía que le había dañado por completo la vida a su hijo desde el mismo nacimiento. Cuando llegó a mi consulta por primera vez, lo primero que me dijo es que no podía sacarse la idea de la cabeza de que ella no era la mamá de su pequeño. Había pasado más de un año desde que había nacido y la idea la seguía atormentando todos los días. Había asociado el parto a la maternidad hasta tal punto, que sentía que al no haber podido parir a su hijo de forma natural no era una “mamá real”. Pensaba que si su cuerpo había demostrado no ser apto para parir ella no era totalmente apta para ser mamá.

“En la naturaleza no hay cesáreas” me dijo. Tuve que recordarle que en esa misma naturaleza las madres y las crías se mueren cuando hay dificultades en el parto, y ella misma reconoció que el hecho de que ambos estuvieran vivos era, sin duda, un milagro que agradecía, al final entendió que no era una mala madre, sino que, por el contrario, había hecho todo lo humanamente posible porque su hijo viviera y recibiera todo el amor y el cuidado que le da su mamá.

Yo debo admitir que a mí misma me pasó. Me había enamorado de la idea de lactancia exclusiva. Seguí todos los consejos de mi coach de lactancia, pero nada parecía funcionar y no lograba producir la suficiente leche para alimentar a mi hijo. Empecé a sentir angustia, y la angustia es uno de los grandes enemigos del cuerpo. Entre más me estresaba más disminuía la producción de leche. Cuando hablaba con mi coach, me decía que yo debía esforzarme más, así que cuando mi hijo se dormía, en lugar de descansar me quedaba pegada al ordeñador de manera compulsiva tratando de ordeñar hasta la última gota.

Ante la preocupación de que mi hijo no tuviera suficiente comida, empecé a complementar su alimentación con fórmula, pero lo hice a escondidas. Sentía vergüenza por no poder amamantar a mi hijo y no tenía el ánimo para oír las duras críticas de mi coach por mis decisiones. En nuestros encuentros le decía que todo iba de maravilla y que solo estaba tomando leche materna. Hasta que en algún punto me dije “Maritere, ¿qué te está pasando?, le estás asegurando el alimento a tu hijo y tiene muy buena salud”. Y superé el complejo que me causaba no poder alimentar a mi bebé exclusivamente con leche materna. Me quité tanta culpa y tanta frustración de encima, que empecé a disfrutar muchísimo más el proceso.

Tanto por mi experiencia personal como por las pacientes que atiendo en mi consultorio, he comprobado que no soy la única; la culpa por no poder “cumplir” con aquello que debería fluir de “manera natural” nos invade. Nos sentimos dañadas, no aptas, no suficientes. La lactancia materna es, sin duda, la mejor alimentación que puede recibir un bebé, pero tener una mamá a la que la culpa no le permite dormir y no para de llorar tampoco es un escenario ideal ni para ella ni para la cría.

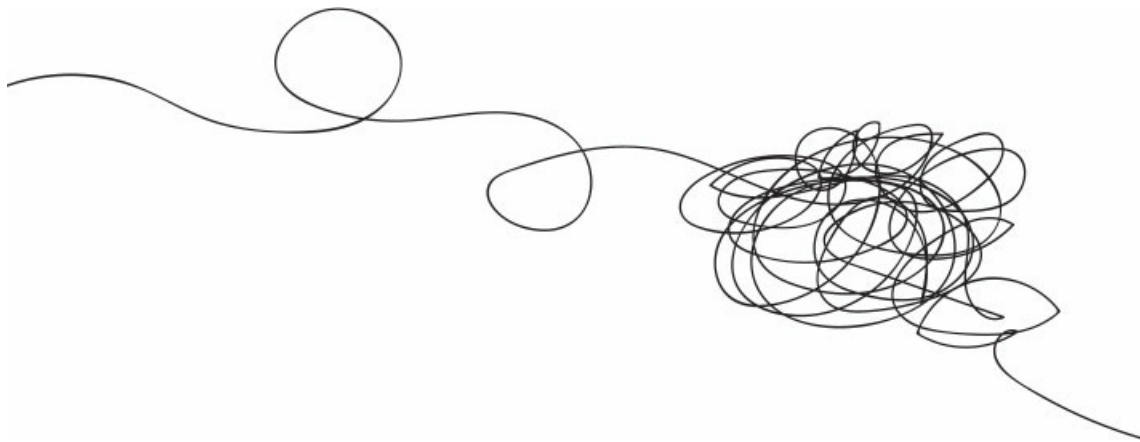
La mayoría de las mujeres hemos experimentado en nuestros propios cuerpos la diferencia entre que algo sea natural y algo que sea fácil: la menstruación es tal vez uno de los mejores ejemplos. No hay nada más natural y más normal que la regla menstrual, lo cual no quiere decir que no sea durísimo y doloroso. Oí en estos días un pódcast en el que se debatía sobre los permisos menstruales que se están discutiendo en varios países. Una de las participantes compartía sus reacciones frente a los comentarios de un hombre que días antes le había dicho que “el periodo es lo más normal del mundo, no entiendo por qué, si las mujeres lo han tenido siempre, ahora hacen tanto escándalo”.



Asumo que pueden imaginarse la ira que le produjo el comentario. La menstruación es lo más

natural del mundo y es la norma durante varias décadas. Pero los cólicos menstruales también son normales. No es “normal” que una mujer termine hospitalizada por el dolor, pero tampoco es extraño. Los países en los que se han discutido o se están discutiendo proyectos de ley de permisos menstruales se han enfrentado a la dificultad de poder definir cómo determinar cuándo el cólico puede ser considerado incapacitante en términos médicos, pero si piensas en tu propio cuerpo o en tus conversaciones con tus amigas, podrás darte cuenta de qué tan “normal” es que haya meses en los que, durante la menstruación, en particular el segundo día, aparezcan pensamientos como “no soy capaz de pararme de la cama” o “me quiero morir”.

Si esto nos ocurre con un proceso que vivimos todos los meses y al que nos “acostumbramos” desde nuestra adolescencia, ¿qué nos hace pensar que debería ser más sencillo enfrentar el embarazo, el parto o la lactancia que vivimos pocas veces en la vida? Esto, además, puede aplicarse a muchas experiencias propias de la maternidad. Por eso es importante recordarnos y recordarle al mundo este principio: ¡Qué sea natural no implica que sea fácil!



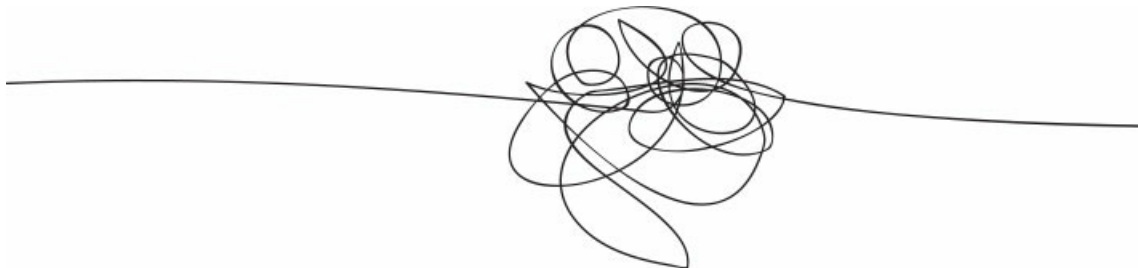
Ni que sea la única manera

¿Querías alimentar a tu bebé con lactancia exclusiva durante muchos meses, pero no fue posible? ¿Te preparaste para un parto natural y terminaste en una cesárea de emergencia? ¡La maternidad nunca resulta exactamente como se planea! La rabia y la frustración son sentimientos muy comunes entre las parejas que llegan por primera vez a una clínica de fertilidad. Por algo en estas clínicas cuentan con psicólogos que hacen acompañamiento psicosocial a las parejas durante el proceso. Es un momento en el que ambos miembros de la pareja se encuentran en un estado vulnerable. Y en esa vulnerabilidad, es muy fácil empezar a culparse si ciertos procesos requieren de mayor esfuerzo que en otras parejas.

Sin embargo, tenemos que entender que ningún proceso ni ninguna experiencia son los mismos. Incluso, lo que no hace parte de lo natural sino de la construcción social, como el modelo de familia en el que nacen nuestros hijos, puede ser diferente en cada caso y nos tendremos que adaptar para que, en la circunstancia que sea, nuestros hijos reciban lo mejor de nosotras.

Un colega psicólogo me contaba que, cuando tiene pacientes con familias no convencionales, los manda a ver muchas películas infantiles de Disney y Pixar, porque siente que son la representación más universal de que lo tradicional no es necesariamente lo bueno, y lo que se salga de eso es lo malo. Simplemente es diferente, pero no mejor ni peor. Y claro, tiene toda la razón: Ariel, Blancanieves, Nemo, y hasta Bella, de La bella y la bestia, vivían solo con su padre. La cenicienta y Lilo, de Lilo y Stitch, no viven con ninguno de sus padres. Estas historias demuestran que las familias, incluso en las representaciones más populares como lo son estas películas, no siempre tienen la misma conformación y no está mal que sea así. Simplemente es diferente.

Con esto quiero enfatizar en que ni los procesos biológicos ni las construcciones sociales son siempre iguales, que cada experiencia es diferente y que, en esa diferencia, encontraremos la mejor forma de adaptarnos para asegurar el bienestar de nuestro hijo y nuestro bienestar físico y mental, entendiendo que solo podemos hacernos cargo de lo que podemos controlar.





Ejercicio

Identifica tus cambios

Para conocer mejor tu cuerpo y sobrellevar los cambios físicos y hormonales que experimentas durante la maternidad y la lactancia, te recomiendo un ejercicio de autoconocimiento y aceptación corporal.

Obsérvate durante 15-20 minutos en un espejo, preferiblemente en un lugar tranquilo y privado donde puedas observar tu cuerpo. Luego, escribe reflexionando sobre los cambios físicos que has notado, cómo te sientes al respecto, qué partes de tu cuerpo aprecias más ahora y qué mensajes positivos puedes decirte a ti misma.

Después, escribe tres afirmaciones positivas sobre tu cuerpo y repítelas en voz alta cada vez que puedas.

¿Cómo ha cambiado tu cuerpo?

Escribe tus afirmaciones positivas:

1.

2.

3.

CAPÍTULO V

Esfuerzo sin sacrificio



“Por mis hijos, yo lo sacrifico todo”.

“Ser mamá significa hacer miles de pequeños sacrificios cada día”.

“No me arrepiento de ningún sacrificio que he hecho por mis hijos, son lo mejor que me ha pasado”.

“Sé que mis hijos valorarán mis sacrificios cuando sean mayores”.

“Una madre nunca deja de sacrificarse por sus hijos, incluso cuando ya son adultos”.

¿Qué tan extrañas te parecen estas frases? ¿Cuántas veces has dicho o escuchado afirmaciones parecidas? ¿Ves algo de raro en ellas?, ¿algo que parezca estar fuera de lugar o que no tenga sentido?

Estoy usando como ejemplos oraciones textuales que he escuchado en mi consulta, pero si ampliara la búsqueda a otros espacios podría incluir cientos de ejemplos más. La relación entre la maternidad y el sacrificio es tan habitual que no nos detenemos a pensar qué es lo que estamos diciendo cuando afirmamos este tipo cosas, ni qué implicaciones tiene en nuestra idea de la maternidad.

Cómo ya has visto, me gusta detenerme a analizar las palabras que utilizamos, y en este caso quiero detenerme especialmente en esta palabra, porque creo que es una de las más peligrosas, y voy a empezar por llamar la atención sobre el significado del verbo sacrificar. Las siguientes son la acepciones que recoge el Diccionario de la Real Academia Española:

Sacrificar: 1. tr. Ofrecer a una divinidad algo o a alguien en su honor, generalmente destruyéndolos o matándolos. 2. tr. Matar un animal, especialmente para el consumo. 3. tr. Poner a alguien o algo en algún riesgo o trabajo o abandonarlo a muerte, destrucción o daño, en provecho de un fin o interés que se estima de mayor importancia. 4. tr. Renunciar a algo para conseguir otra cosa. 5. prnl. Dedicarse, ofrecerse particularmente a Dios. 6. prnl. Someterse con resignación a algo desagradable o molesto.

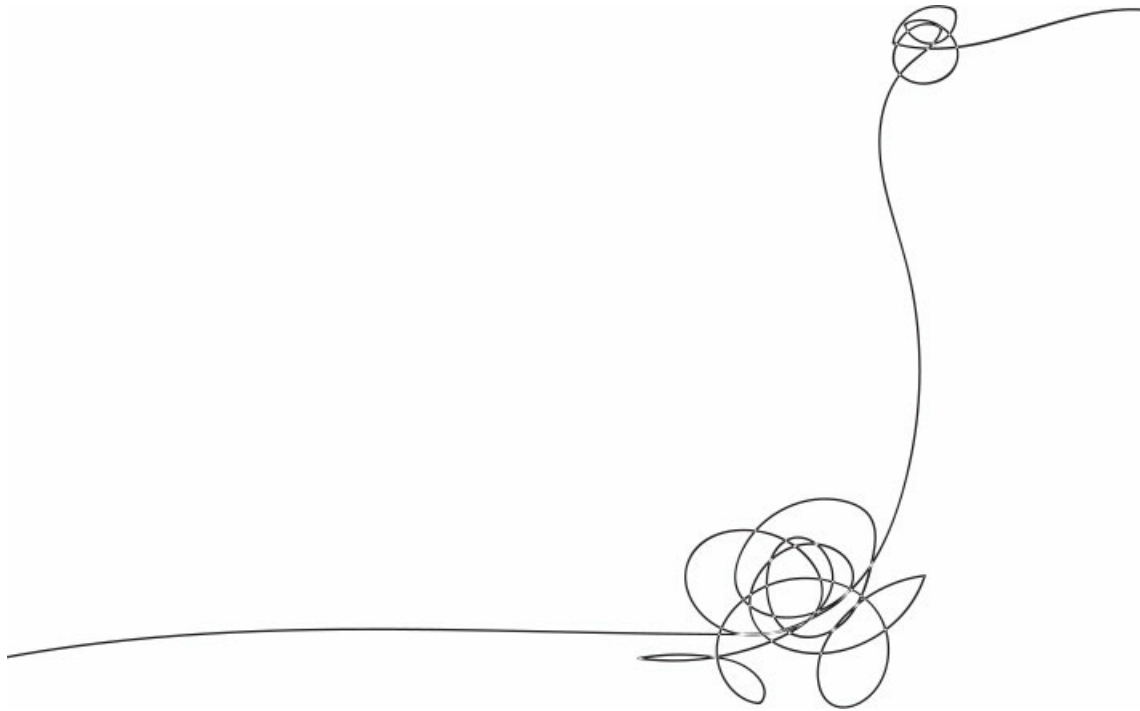
Dados estas acepciones, ¿qué es lo que queremos decir cuando afirmamos algo como “por mis hijos yo me sacrifico”? ¿Que nos estamos “destruyendo” o “matando”? ¿Ser mamá significa “renunciar” a nuestras vidas? ¿Significa “someterse con resignación a algo desagradable o molesto”?

La palabra sacrificio viene del latín “sacrum” + “facere”, que significa “hacer las cosas sagradas”. Hay una idea muy difundida de que las madres son sagradas. De ahí el dicho “madre solo hay una, padre...”. Seguramente lo has escuchado y sabes cómo termina. Y para que una madre alcance su grado superior de sacralidad, debe parecerse a la madre modelo, la madre perfecta, la mejor madre de la historia en el imaginario colectivo: la Virgen María. Nuestro modelo de madre ideal es tan absurdo que como ejemplo tomamos una virgen. Más allá de este imposible, las madres deben ser castas y puras. Debe ocurrir un rito sacrificial: sacrificar a la mujer para que exista la madre.

Una madre abnegada debe sacrificar sus sueños y sus proyectos por sus hijos. Este es el modelo que sigue existiendo en el discurso social, incluso en sociedades cada vez menos católicas. Esta es la semilla de culpa que alimentamos y dejamos crecer. Las mamás sentimos culpa cuando dejamos a nuestros pequeños para atender nuestras responsabilidades laborales, incluso cuando sabemos que de nuestro trabajo puede depender su subsistencia. La culpa aparece a pesar de que trabajar es una acción que, con frecuencia, está incluida en la lista de sacrificios que las madres hacen por sus hijos.

¿Y qué pasa con las actividades que no entran en la lista de ritos sacrificiales? El tiempo que nos dedicamos a nosotras mismas, el dinero que gastamos en nuestros gustos, las acciones dedicadas a nuestro bienestar... todos llevan consigo una carga de culpa.

Una vez más: esta no es una invitación a descuidar el rol de madre ni el cuidado de los hijos. No pretendo que te desentiendas de la alimentación de tu familia por comprarte un nuevo par de zapatos. No se trata de que abandones las responsabilidades, pero sí que dejemos de verlas como un sacrificio y las asumamos como un esfuerzo.



Mientras el sacrificio es algo que hacemos por otros, el esfuerzo lo pensamos en función de nuestro propio beneficio; nuestra familia es una parte de nosotras, su bienestar es una parte de nuestro bienestar. Nos esforzamos cuando somos estudiantes para tener buenos resultados, nos esforzamos en nuestro trabajo para lograr reconocimiento, nos esforzamos en el gimnasio cuando queremos bajar un par de kilos; ninguno de estos esfuerzos nos hace sentir que nos estamos sacrificando por otros, ninguno implica una renuncia a nuestra propia felicidad, son solo pasos, muchas veces difíciles y poco gratos, que consideramos deseables para cumplir nuestras metas.

Vemos el esfuerzo como sinónimo de dedicación y trabajo hacia un objetivo, pero sin la connotación negativa de renuncia total o sufrimiento que acompaña al sacrificio. Esforzarse por los hijos significa invertir tiempo y energía en su desarrollo, bienestar y felicidad, pero también implica mantener un equilibrio saludable con nuestras propias necesidades y aspiraciones; y en este caso, cuando digo “nuestras”, me refiero a esas que no están relacionadas directamente con la maternidad, aunque otra cosa que sabemos muy bien las mamás es que todos los aspectos de nuestras vidas terminan influyendo de una u otra manera en nuestro rol materno.

A diferencia del sacrificio, el esfuerzo no requiere que nos anulemos como individuos; al contrario, es una motivación para desarrollar mejores versiones de nosotras mismas, unas que en lugar de ser una carga nos sirvan de modelo para auto-inspirarnos y también para inspirar a nuestros hijos.

Cuando hablamos de esfuerzo, hablamos de la capacidad de gestionar nuestras responsabilidades y nuestros deseos de manera efectiva y consciente. En la vida diaria, esto puede significar organizar nuestras vidas para que podamos cumplir con nuestras obligaciones sin dejar de lado nuestro bienestar. No debemos verlo como una pérdida, sino una inversión en el futuro.

Imagina a una mamá que lleva un tiempo ahorrando para comprarse algo que quiere mucho, por ejemplo, un vestido o una cartera. Cuando por fin va a comprarlos, su hija le pide que la inscriba en clases de karate. En circunstancias como estas suele priorizarse el deseo de la hija. Desde la lógica del sacrificio, esto podría entenderse como que la voluntad y los deseos de la mamá tienen que dejarse de lado, que no importan, y por eso se le da gusta a la pequeña. Cuando pensamos en la misma escena, pero desde la óptica del esfuerzo podemos ver elementos adicionales en la historia: las mamás somos felices viendo a nuestros hijos felices, invertir en clases de karate puede ser una inversión familiar.

La perspectiva del esfuerzo va de la mano de la capacidad de priorizar y de tomar decisiones conscientes sobre cómo distribuimos nuestro tiempo y energía. Requiere que aprendamos a diferenciar entre lo urgente y lo importante, y también que nos enfoquemos en aquello que genera mayores beneficios al conjunto familiar.

Así como nuestra familia, ya sea grande o pequeña, es una parte de nosotras, también es parte de nuestros hijos. El bienestar familiar debe ser entendido como parte de su bienestar.

Algunas veces lo que puede necesitar una familia es que mamá tenga el vestido nuevo para el que lleva tanto tiempo ahorrando. Unos días mamá puede cancelar sus actividades para llevar a su hija a una fiesta, pero otros días la hija puede entender que sus planes pueden posponerse porque mamá va a ir a una fiesta con sus amigas. No existe un dios de la familia que necesite un rito en el que se sacrifique a ninguno de los miembros a cambio de enviar un milagro o un castigo divino.



Aprender a priorizar nos permite decir “no” a las exigencias que no son esenciales y “sí” a las oportunidades que enriquecen nuestras vidas. De este modo, el esfuerzo se convierte en una herramienta para construir una vida equilibrada y satisfactoria.

Además, el esfuerzo es un valor que podemos transmitir a nuestros hijos de manera positiva. Al vernos trabajar con dedicación y compromiso, ellos aprenden la importancia de esforzarse por lo que quieren y valoran. Les enseñamos que el éxito y la felicidad no vienen del sacrificio y la autonegación, sino de la persistencia, la resiliencia y el amor propio. Este es un legado que tendrá un impacto duradero en sus vidas, y les ayudará a desarrollar una mentalidad saludable y equilibrada.

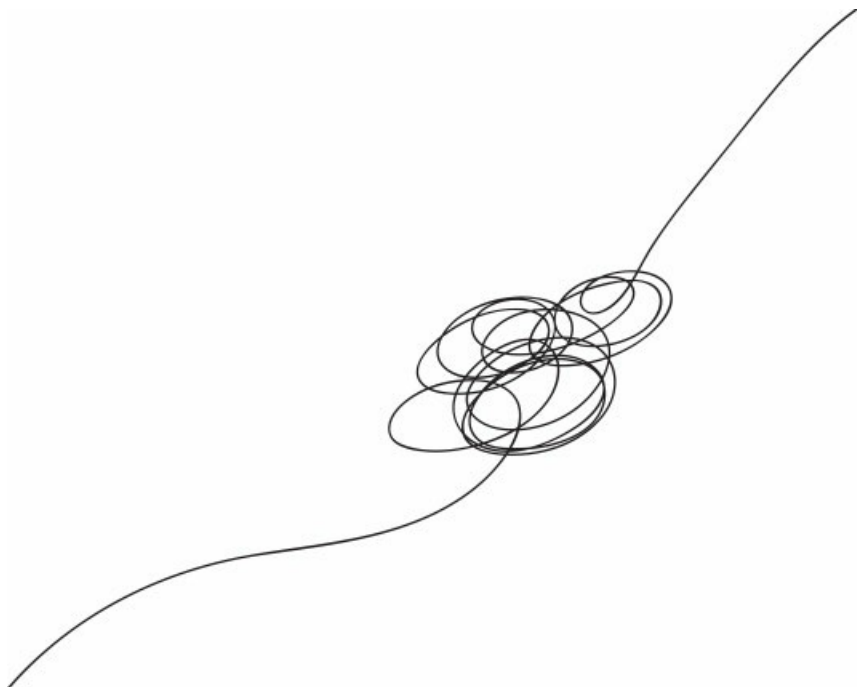
Esforzarse en la maternidad no debe significar perder nuestra identidad. Es importante mantener y cultivar nuestros intereses, pasiones y relaciones fuera del rol de madre. Mantenernos conectadas con quienes somos nos permite traer una versión más completa y feliz de nosotras mismas a la crianza de nuestros hijos. Al preservar nuestra identidad, también enseñamos a nuestros hijos la importancia de ser individuos completos y equilibrados.

Mantener un sentido de identidad puede implicar continuar con hobbies o actividades que disfrutábamos antes de ser madres. Ya sea practicar un deporte, tocar un instrumento, o participar en actividades creativas, estas prácticas nos recuerdan quiénes somos y nos brindan alegría y satisfacción. Al dedicar tiempo a nuestras pasiones, no solo nos recargamos, sino que también mostramos a nuestros hijos que es posible equilibrar múltiples aspectos de nuestras vidas.

Además, es fundamental mantener relaciones significativas con amigos y familiares. Estas conexiones nos proporcionan apoyo emocional y nos permiten compartir nuestras experiencias y desafíos fuera del ámbito de la maternidad. Tener un sistema de apoyo fuerte nos ayuda a mantener una perspectiva equilibrada y a recordar que somos más que nuestras responsabilidades como madres.

Redefinir el éxito en la maternidad implica alejarse de la noción de sacrificio y adoptar una perspectiva que valore el esfuerzo y el bienestar integral. El éxito no se mide por cuántos sacrificios hemos hecho, sino por la calidad de las relaciones que construimos con nuestros hijos y el equilibrio que logramos en nuestras vidas. Este cambio de paradigma nos permite enfocarnos en lo que realmente importa y nos libera de la presión de cumplir con estándares inalcanzables.

Debemos reconocer y celebrar nuestros logros, por pequeños que sean. Cada paso adelante, cada desafío superado es una victoria que merece ser reconocida. Este reconocimiento no solo fortalece nuestra autoestima, sino que también nos motiva a seguir esforzándonos. Al adoptar una actitud de gratitud y celebración, transformamos nuestra experiencia de la maternidad en una serie de momentos positivos y enriquecedores.



El equilibrio entre dar y recibir

Encontrar un equilibrio entre dar y recibir es fundamental para una maternidad saludable. Muchas veces, las mamás nos enfocamos tanto en dar que nos olvidamos de recibir, ya sea en forma de apoyo, descanso o tiempo para nosotras mismas. Digo que se nos olvida cómo hacerlo porque incluso cuando los demás, ya sean nuestros hijos o nuestra pareja. Nos cuesta trabajo recibir sus esfuerzos.

Si tienes un hijo que desde pequeño ha visto que todos sus deseos deben satisfacerse y en el ejercicio una y otra vez tus deseos y necesidades se deben dejar de lado. ¿Qué clase de relaciones afectivas crees que va a poder desarrollar cuando sea mayor? ¿Es satisfactorio el ejemplo que estás dando? Seguramente la respuesta a esta última pregunta sea “no”. Por eso es fundamental encontrar un equilibrio.

Este equilibrio se manifiesta en pequeñas acciones diarias: tomarse unos minutos para disfrutar de una taza de café en silencio, salir a caminar, leer un libro o simplemente descansar, son formas de recargar nuestras energías. Estas pausas nos permiten volver a nuestras responsabilidades con una mente más clara y un mejor estado de ánimo. Al cuidar de nuestro bienestar, también estamos creando un ambiente más armonioso y positivo para nuestros hijos. No es necesario que estos espacios ocurran cuando estamos solas, por el contrario, que sea evidente para ellos es una acción formativa.

Otra parte central de este equilibrio es aprender a pedir y a aceptar. No tenemos que hacerlo todo solas. Contar con el apoyo de nuestra pareja, familia o amigos nos permite compartir la carga y reducir el estrés. Cuando nos vendieron la idea de la supermujer empoderada nos enseñaron que no se cansa, no se queja y no se rinde. Aprendimos que pedir ayuda es un signo de debilidad. ¡Borra esta idea de tu cabeza! Empieza a ver esta acción como una estrategia inteligente que te permite manejar exitosamente tus múltiples responsabilidades. De nuevo, cuando nos permitimos recibir apoyo, estamos mostrando a nuestros hijos que está bien buscar ayuda cuando la necesitamos y que somos más fuertes cuando trabajamos juntos.

En mi consulta le he pedido a muchas mamás que definan qué es lo que quisieran recibir, teniendo en cuenta que ese “recibir” no necesariamente viene de los demás, sino también de ellas mismas; qué es lo que ellas mismas deberían darse. He encontrado respuestas aterradoras: están tan acostumbradas a pensar solo en los demás y a priorizar el 100 % de tiempo a sus hijos que se les ha olvidado qué es lo que les gusta, han dejado de preguntarse qué quieren. Llegaron a un punto en el que se sentían tan culpables por tener aspiraciones personales y por disfrutar las actividades que las hacían felices que borraron el archivo.

Recuerdo un caso particularmente alarmante: Diana había quedado viuda cuando su hija tenía 12 años. Desde ese momento su vida se dividió entre trabajar en exceso para poder cubrir sola sus

gastos y darle gusto a su hija en todo. Esta es una sobrecompensación que he visto con frecuencia cuando se quiere “compensar” en los hijos el dolor de una pérdida; es una actitud que también aparece en los casos de divorcios difíciles. La vida de Diana era su hija. Cuando su hija cumplió 15 años empezó a quedarse en pijamadas en las casas de sus amigas y también a salir a fiestas en la noche. Diana me decía que cuando su hija no estaba en su casa no sabía qué hacer con su tiempo, ni siquiera era capaz de elegir una película porque siempre veían televisión juntas. Ni siquiera recordaba qué clase de películas le gustaban, se había acostumbrado a que fuera su hija la que decidiera qué iban a ver.

En una sesión tuve la oportunidad de hablar con su hija. Me dijo que no se le ocurría qué cosas le gustaban a su mamá, no creía que ella tuviera más sueños o aspiraciones. Pero, además, me dijo algo que probablemente habría roto el corazón de su mamá: sentía culpa de salir a hacer actividades con sus amigas porque sentía que su mamá se aburría mucho cuando estaba sola. Este es un excelente, aunque desgarrador, ejemplo del daño que nos hace vivir una vida llena de culpas y de cómo las multiplicamos sin darnos cuenta.



La importancia del autocuidado

Para poder cuidar de nuestros hijos de manera efectiva, debemos cuidar también de nosotras mismas. Además, un elemento importante de su educación debe ser su educación emocional. Cuando les dices explícitamente a tu hijo que vas a tomarte un tiempo para ti misma y les pides que hagan un esfuerzo para que esto sea posible, les estás dando una lección muy valiosa sobre procurarse su propio bienestar y buscar el bienestar de los demás.

El autocuidado no es un lujo, es una necesidad. Implica tomar tiempo para actividades que nos recarguen y nos hagan sentir bien, ya sea practicar ejercicio, leer, meditar, o simplemente descansar. Es fundamental reconocer que cuidar de nuestra salud física y mental nos permite ser madres más presentes y amorosas.

Practicar el autocuidado también nos enseña a establecer límites saludables. Aprender a decir “no” a ciertas demandas y reservar tiempo para nosotras mismas no es egoísmo, es una forma de asegurar nuestro bienestar. Al hacerlo, estamos demostrando a nuestros hijos la importancia de respetar nuestras propias necesidades y de mantener un equilibrio en nuestras vidas. Este es un valor esencial que les beneficiará a lo largo de sus vidas.

Y no solo se trata de momentos de descanso, sino también de cómo nos tratamos a nosotras mismas en el día a día. Es importante practicar la autocompasión y ser amables con nosotras mismas, especialmente en momentos de dificultad. Al dejar de lado la autocrítica y aceptar que estamos haciendo lo mejor que podemos, reducimos el estrés y aumentamos nuestra capacidad para manejar los desafíos de la maternidad con una actitud positiva.

Finalmente, y no menos importante, debemos entender que el autocuidado incluye buscar apoyo emocional cuando lo necesitamos. Hablar con amigas, un terapeuta o un grupo de apoyo puede proporcionar un espacio seguro para expresar nuestras preocupaciones y recibir el apoyo necesario. No estamos solas en este viaje, y compartir nuestras experiencias y emociones nos ayuda a sentirnos más conectadas y comprendidas.

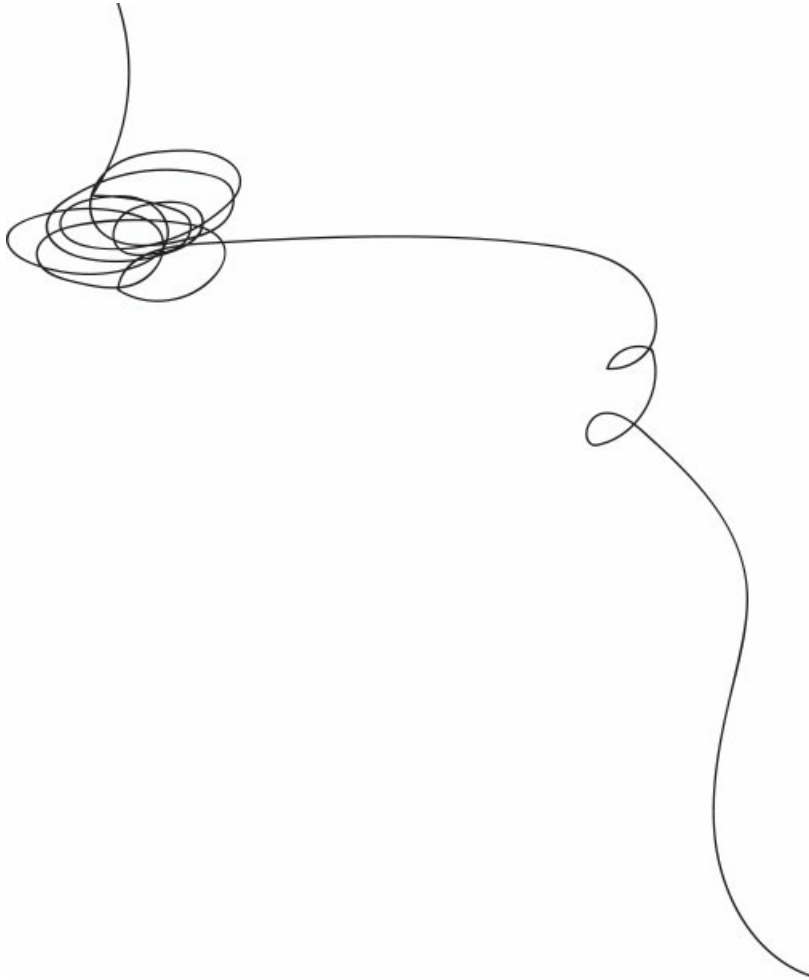
Tener una red de apoyo es crucial para cualquier madre. La comunidad puede ofrecer recursos, consejos y, lo más importante, empatía. Rodearse de personas que entienden y apoyan nuestras luchas y triunfos nos proporciona un sentido de pertenencia y nos ayuda a sobrellevar los momentos difíciles. La comunidad no solo nos ofrece ayuda práctica, sino también un espacio para compartir y aprender.

Participar en grupos de madres, ya sea en persona o en línea, puede ser muy beneficioso. Estos grupos nos permiten intercambiar experiencias y consejos, y nos brindan un espacio para hablar abiertamente sobre los desafíos de la maternidad sin juicio. Al conectarnos con otras madres, encontramos comprensión y apoyo, lo que nos ayuda a sentirnos menos solas y más capacitadas.

para enfrentar nuestras responsabilidades.

Además, la comunidad puede incluir a familiares y amigos que están dispuestos a ayudar. No debemos dudar en pedir ayuda cuando la necesitamos, ya sea para cuidar a los niños, hacer mandados o simplemente para tener un momento de descanso. Al aceptar y apreciar el apoyo de nuestra comunidad, fortalecemos nuestros lazos y creamos un entorno más equilibrado y sostenible para nuestras familias.

Ser parte de una comunidad nos permite devolver el apoyo que recibimos. Al compartir nuestras experiencias y conocimientos con otras madres, contribuimos a un ciclo positivo de apoyo mutuo. Esta reciprocidad no solo fortalece a la comunidad, sino que también nos brinda una sensación de propósito y conexión. Juntas, podemos crear un entorno donde todas las madres se sientan valoradas y apoyadas.



Ejercicio:

Crea tus propias definiciones

Escribe en tus palabras que entiendes por esfuerzo y por sacrificio. Luego, compáralas y escribe tus conclusiones para tenerlas presentes cuando la idea de sacrificarte vuelva a aparecer.

Sacrificio

Esfuerzo

Conclusiones

CAPÍTULO VI

El fantasma de la ruptura

El deseo de tener una pareja y de disfrutar plenamente una relación erótico-afectiva nos acompaña en muchas etapas de la vida, independientemente de si decidimos ser mamás o no. No somos la Virgen María (y no queremos serlo). Vuelvo sobre esta idea de la Virgen María como modelo de la madre perfecta porque hay otro punto de este referente que nos inculcaron desde chiquitas sobre el que quiero reflexionar.

Es cierto que la Virgen María no está sola en la responsabilidad de criar a Jesús, tiene una pareja. José es esposo y padre. Estas dos características idealmente coinciden en la misma persona, pero no por eso debemos asumir que son lo mismo. Antes hablé de algunos de los procesos hormonales que nos ocurren durante el posparto, de la importancia de hablar con nuestras parejas de los cambios drásticos que estamos sintiendo y de los beneficios de informarse juntos para no deteriorar la relación.

Nuestros hijos, desde que nacen y durante el resto de su vida, pueden beneficiarse de tener un padre presente y dedicado. Y nosotras podemos beneficiarnos de contar con una pareja que nos apoye y acompañe en nuestra maternidad. Pero de nuevo, son dos cosas diferentes.

En mis libros anteriores expuse muchas de las razones por las que nos cuesta salir de una mala relación, y voy a agregar una adicional: el miedo a que nuestros hijos no tengan un padre. Afortunadamente, cada vez estamos entendiendo mejor que una ruptura no significa que nuestros hijos se hayan quedado sin padre. Hombres y mujeres hemos comprendido que para los niños y las niñas es más perjudicial crecer en un hogar en el que hay una mala relación de pareja que superar las dificultades de una separación, las cuales no son pocas y que requieren procesos de acompañamiento. Cuidado: si este es tu caso no las minimices, busca ayuda profesional.

Hemos avanzado mucho en este aspecto, sin embargo, seguimos lejos de estar en un punto ideal como sociedad. He visto casos de mujeres que siguen reproduciendo la idea de que una mala pareja es necesariamente un mal padre. También he visto, lamentablemente, tanto a hombres como a mujeres utilizar a los hijos como amenaza para mantener una relación, es una situación en la que todos pierden, de este escenario no resulta nada bueno para ninguna de las personas involucradas.

Este es el escenario en el que una ruptura es inminente, y no queremos llegar a este punto. Esforzarse por cultivar una buena relación es importante siempre, con o sin hijos. Es normal que queramos que nuestras parejas nos encuentren atractivas, agradables, que quieran compartir tiempo con nosotras, que nos admiren, que nos consideren inteligentes y reconozcan nuestras virtudes. Queremos que nos valoren e inspiren en ellos el deseo de querer esforzarse también por fortalecer la relación. Trabajar para que la relación sea amena y satisfactoria para nuestras parejas es algo muy positivo, pero no debe convertirse en una carga adicional.



Que nos quieran y nos cuiden debe significar que nos valoran en todos los aspectos de nuestras vidas, esto debe incluir el hecho de que somos mamás ¡con todas sus implicaciones! Ya sabes que durante la lactancia es normal que el aumento de prolactina reduzca el deseo sexual. Lo absurdo es que son muy frecuentes los casos de mujeres que se sienten presionadas (por ellas mismas) a negar que esto les está ocurriendo, y el miedo a que sus parejas dejen de encontrarlas atractivas las lleva a situaciones poco deseables.

Lamentablemente esta no es la única etapa de la vida en la que esto ocurre. El embarazo genera cambios en el cuerpo, es un hecho. Algunas mujeres pueden recuperar su peso anterior y algunas no. Las estrías aparecen sin importar cuántas cremas costosas hayas comprado para evitarlas. Los senos se caen. Pasa de todo y no es para menos: cargaste a una persona 9 meses en tu panza y ahora la estás alimentando de tu cuerpo.

Mientras todo esto ocurre, las redes sociales nos bombardean con imágenes de modelos que, no sabemos cómo, están perfectas 6 semanas después de haber tenido gemelos. La maternidad nos hace sentirnos feas, y si a esto le sumamos el cansancio y los cambios hormonales, el resultado es desastroso.

Nos comparamos con otras mujeres y nos frustramos... y nos dejamos invadir por el miedo a la infidelidad.

Hay un chiste muy machista y tóxico que muchas mujeres hemos oído alguna vez en nuestras vidas. Existen muchas versiones, pero la idea general es algo como que a las amantes no les duele la cabeza y no sufren de exceso de cansancio.

Nuestro interés por mantener una buena relación se nos puede convertir en una necesidad de mentir. No queremos que nos vean cansadas ni del mal ánimo. En el afán de proyectarnos como unas supermujeres se nos olvida que lo importante de una relación es compartir nuestras experiencias de vida, y eso debe incluir los retos tanto físicos como emocionales de la maternidad.

Debemos tenerlo claro: después de un embarazo somos diferentes, hemos cambiado. Sí, tal vez tenemos más estrés, pero también más conocimiento y capacidad para afrontar la vida. Esa satisfacción debería ser suficiente para ti, y si estás con alguien que no lo valore y que no entienda los procesos por los que estás atravesando, el problema no eres tú, el problema es él.

Ejercicio:

Quién eras y quién eres:

Es hora de reconocer el camino que hemos transitado. No eres la misma que fuiste antes de ser mamá, puede que haya características que extrañes de ti, pero sin duda, también hay aspectos en los que eres una mejor versión de ti. Estas transformaciones no son exclusivas de la maternidad, son parte esencial de la vida. Por eso, en este ejercicio, no quiero que compares quién fuiste antes y quién eres ahora como mamá. Quiero que recorras mentalmente tu trayectoria de vida reconociendo lo que has ganado en cada etapa del proyecto de existir.

Completa esta línea de tiempo marcando hitos de aprendizaje a lo largo de toda tu vida.

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

Edad:

Transformación importante:

=====

CAPÍTULO VII

Manejar la culpa

Sentir culpa es como llevar una mochila llena de piedras: te ralentiza, te hace dudar y, a veces, te detiene por completo. Nos sentimos culpables por no ser las madres perfectas, por no tener la casa impecable, por no cumplir con todas las expectativas sociales y profesionales. Pero es crucial entender que la culpa no resuelve nada, solo nos paraliza. Es un sentimiento que nos impide avanzar y disfrutar de la maternidad. En lugar de cargar con esa culpa, debemos reconocer nuestras limitaciones y perdonarnos a nosotras mismas. Ser mamá no significa ser perfecta, ya te lo dije: no eres la Virgen María, no eres una superheroína (y si eres una de las que a fuerza de compartir con los hijos se ha convertido en una experta en Marvel y DC sabrás que los superhéroes tampoco son perfectos).

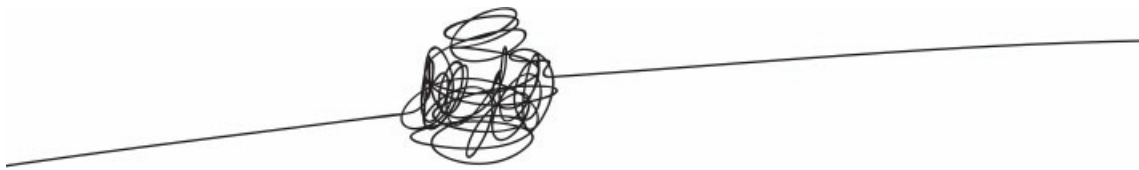
Las culpas que llevamos hablan de nosotras, son un reflejo de nuestras inseguridades y de la presión externa que sentimos (de las que elegimos guardar en nuestra mochila). La sociedad nos está diciendo todo el tiempo cómo deberíamos ser como madres, cómo deberíamos ejercer nuestra maternidad. De nosotras depende cuánto de esos discursos compramos y cuánto dejamos que nos determinen. Recuerda que estas normas no son universales ni absolutas. Cada madre y cada familia es diferente, y lo que funciona para una puede no funcionar para otra. Al liberarnos de estas expectativas externas, podemos empezar a encontrar nuestro propio camino y ser más compasivas con nosotras mismas.

Un paso importante para manejar las culpas es identificar de dónde vienen. Cuando reconozcas este sentimiento, pregúntate ¿por qué me siento culpable?, ¿se relaciona con una expectativa que me he impuesto yo misma o viene de fuera? Al cuestionar la fuente de nuestra culpa, podemos empezar a dismantelar las creencias que la sustentan. A veces, hablar con otras mamás y compartir nuestras experiencias puede ser muy liberador. Nos damos cuenta de que no estamos solas y que muchas otras mujeres enfrentan las mismas luchas y sentimientos de culpa.

Para vivir una maternidad más satisfactoria, es vital aprender a dejar ir las culpas. Esto no sucede de la noche a la mañana, pero con práctica y auto-reflexión, es posible. Cada vez que te sientas culpable, recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes con los recursos y el conocimiento que tienes en este momento. La maternidad es un viaje lleno de altibajos y sin duda vas a cometer errores. Piensa en los consejos que tú misma le das a tus pequeños cuando se caen en un parque o cuando se equivocan, repítete a ti misma las palabras con las que les dices lo importante que es aprender de errores y seguir adelante. En este capítulo quiero darte algunos consejos prácticos y fáciles de incorporar en tu vida, para esos días en los que la culpa llega con toda la intención de instalarse en tu mente y dañarte el día.

Ajustarse a la realidad y tener expectativas realistas

Una de las claves para manejar la culpa es ajustar nuestras expectativas a la realidad. No podemos hacer todo, y está bien. Vivimos en una sociedad que nos bombardea con imágenes de madres perfectas, pero en el fondo tú misma sabes que esas imágenes no son reales. Cuando vemos a una joven sufriendo por los modelos de belleza que imponen los medios de comunicación corremos rápidamente a recordarles que no deben caer en la trampa de los filtros y el photoshop. Nos estamos esforzando como sociedad por evitar que la autoestima de niñas y jóvenes se destruya como resultado del bombardeo de “cuerpos perfectos”, nos aterra ver lo que la publicidad ha hecho en materia de la ropa que deben tener, el maquillaje que deben comprar, la manera en la que se deben comportar... Todas las madres de niñas y adolescentes que conozco comparten esta preocupación. No conozco la primera que diga “me encanta que vea todo el día videos de influencers en vestidos de baño para que tenga claro cuánto peso debe bajar para ser feliz”.



¿Cuál es el chip que tenemos dañado en la cabeza que nos impide reconocer cuando mecanismos similares actúan en contra nuestra? Las imágenes de las modelos en vestido de baño NO DEBEN SER UN MODELO DE BELLEZA A SEGUIR PORQUE NO REPRESENTAN UNA META REAL NI DESEABLE. Eso ya lo sabes, no necesitas que te lo diga. ¿Pues adivina qué? Las fotos de los desayunos súper elaborados y de las megafiestas de cumpleaños infantiles que inundan Pinterest e Instagram ¡¡¡TAMPOCO!!!

Las únicas mamás a las que el tiempo les alcanza para hacer con sus hijos las 999 manualidades

diarias, maravillosas y perfectas que ves en redes sociales son las que viven de subir publicaciones en estas redes. Y en muchos casos esto ni siquiera es cierto, algunas cuentan con un equipo de producción que las apoya en su trabajo. Son una buena fuente de inspiración y pueden darte ideas fáciles y divertidas de actividades que puedes hacer con tus hijos, pero siempre guardando las proporciones.

Tener expectativas realistas también significa aceptar que no todos los días serán perfectos y que está bien tener días malos. Significa aprender a disfrutar los momentos en los que las cosas salen bien y ser amables con nosotras mismas cuando la vida no resulta como las esperábamos.

Aprende a reconocer tus talentos y limitaciones, sé sincera sobre lo que realmente puedes lograr. Permite que tus hijos te conozcan, no es necesario que se hagan una falsa idea de ti, cuéntales quién eres. Si te piden ayuda con algo que no está entre tus capacidades, puedes decirles “soy muy buena construyendo modelos econométricos, pero no tengo ni idea de cómo construir un avión de papel que pueda volar. Podemos tratar de aprender juntos, pero si no sale, podemos pedirle ayuda a tu tía que es mejor haciendo eso que yo. Vamos a intentarlo, pero puede que no salga bien”.

Ser realista no significa renunciar a nuestras aspiraciones ni rendirnos sin haber dado la batalla, significa ajustarnos a nuestras circunstancias actuales y reconocer que el resultado de nuestros esfuerzos puede no ser óptimo. También es importante tener en cuenta que no somos una sola, no todos los días ni en todos los momentos somos la misma. Por ejemplo, si estás pasando por una fase particularmente estresante en tu vida, es razonable que necesites bajar un poco el ritmo, solo así podrás enfocarte en lo esencial.

Tener expectativas realistas implica reconocer que la perfección es inalcanzable. No importa cuánto nos esforcemos, siempre habrá algo que podría haberse hecho mejor. Esto no debe ser motivo de culpa, sino una oportunidad para aprender y crecer. Al aceptar que la perfección no es el objetivo, podemos liberarnos de la presión constante y permitirnos disfrutar más de los momentos presentes con nuestros hijos.

¡Pero cuidado! Esto no significa que debemos conformarnos con menos, sino que debemos aprender a ser más estratégicas y conscientes de cómo invertimos nuestro tiempo y energía. Recuerda que la meta es priorizar nuestras tareas y enfocarnos en lo que realmente importa para encontrar un equilibrio más saludable entre nuestras responsabilidades y nuestro bienestar personal. La clave está en el equilibrio. El equilibrio es esencial para poder disfrutar de la maternidad y ser la mejor versión de nosotras mismas para nuestros hijos.



Si vas a compararte, hazlo bien

Ya dejamos claro por qué las comparaciones con los mundos imaginarios de las redes sociales son peligrosas. Ahora vamos a extender ese principio a los modelos que tenemos a nuestro alrededor en la vida diaria. Observar lo que hacen las demás personas es inevitable, a veces lo hacemos incluso sin darnos cuenta. Si eres de las que aprovecha cuando la vecina deja abierta la puerta de la casa para curiosear cómo tiene decorada la sala o analizas el contenido de los carritos de supermercado ajenos mientras haces tus compras, no creas que eres particularmente chismosa.

Es un mecanismo del cerebro que tiene una función esencial: nos permite aprender nuevas acciones. En nuestro cerebro tenemos un grupo especial de neuronas que se conocen como neuronas espejo, que se activan cuando vemos a otros realizar una actividad.

La diferencia entre un bebé de pocos meses que utiliza sus neuronas espejo para aprender a caminar, y los adultos, es que nosotros podemos ser conscientes del proceso y decidir cómo utilizamos la información que recibimos. El problema es que no lo hacemos lo suficiente. Vemos cómo se comportan otras mamás a nuestro alrededor y en lugar de usar información para aprender nuevas cosas, la usamos para juzgarnos y dejar que nos invada la culpa, o para juzgarlas.

La Maritere mamá y la Maritere psicóloga fueron juntas al cine a ver Intensamente 2. Entre las cosas que me llamaron la atención hay dos que quiero resaltar en este punto (spoiler alert, por si no la has visto): el tamaño de Envidia y Vergüenza, dos de los nuevos personajes: Envidia y Vergüenza son un buen reflejo de cómo nos hacen sentir estas emociones. Cuando nos comparamos con alguien (y el resultado de la comparación no es satisfactorio) nos sentimos pequeñas; la envidia nos minimiza, nos anula.

Mientras Envidia es un personaje diminuto, Vergüenza es enorme; reflejo de cómo nos percibimos cuando nos invade este sentimiento. Si cometemos una falla sentimos que todo el mundo nos observa y nos juzga, que todos los ojos están sobre nosotras. La culpa es una combinación de estas dos: nos hace sentir menos y a la vez vigiladas .

Sin embargo, en la película, a diferencia de lo que esperaba, Envidia no es una emoción negativa ni dañina. Tal vez el nombre que le dieron pueda ser un poco confuso, aunque sin duda es más sencillo y fácil de comprender para los pequeños que si la hubieran llamado “Neurona espejo”. En la película, la función de esta emoción no es hacer sentir miserable a la protagonista, como sí ocurre con la envidia como la pensamos tradicionalmente; su papel es enseñar por imitación, permitirnos aprender de los demás. “¿Qué tienes tú que yo quiera para mí?”, “¿qué haces tú que yo quisiera imitar?”.

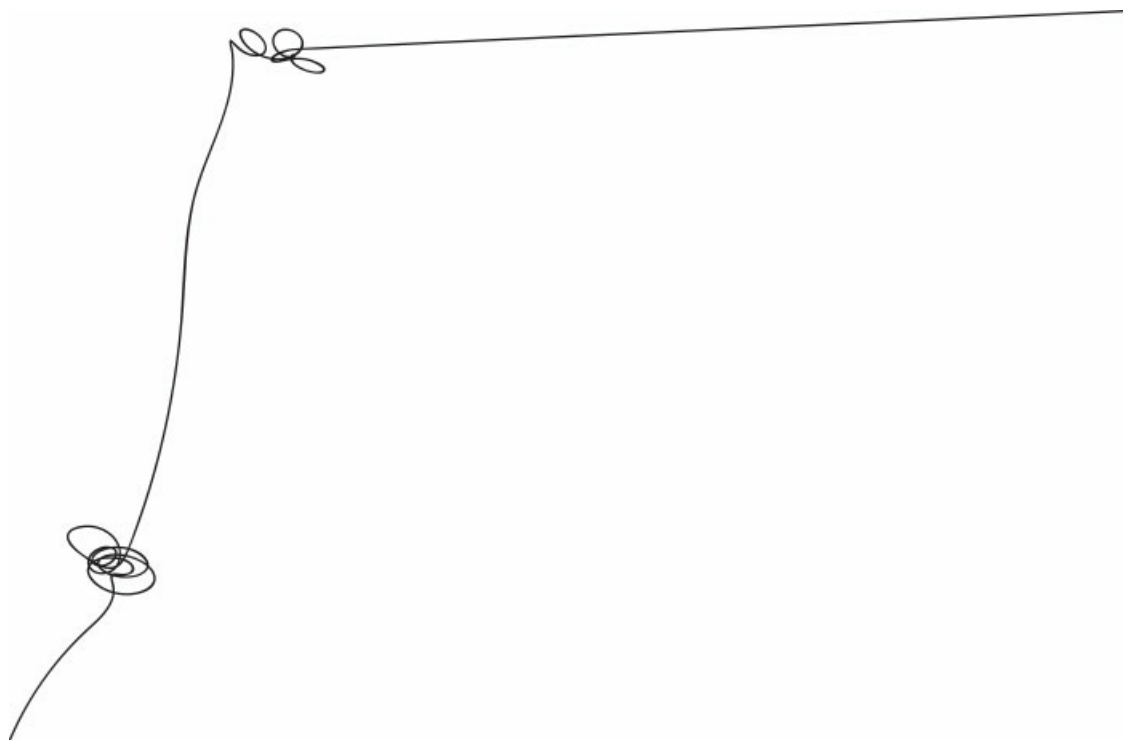
Hasta aquí las comparaciones son útiles, pero es necesario trazar el límite y no dejar que nos dominen. Por eso es importante recordarnos constantemente que no hay una única manera correcta de ser mamá. Cada mujer es diferente y cada familia tiene sus propias dinámicas y necesidades. Entender y aceptar que existen formas distintas de asumir la maternidad nos liberará de la presión de cumplir con un estándar único. Puedes inspirarte y aprender de lo que ves a tu alrededor, pero siempre teniendo claro que la maternidad es un viaje personal y único, y lo más importante es encontrar lo que funciona para nosotras y nuestras familias.

Cuando sientas “envidia” por la forma de vida de otras personas, pregúntate por las razones.

Aceptar que no existe una única manera correcta de ser madre nos permite liberarnos de las expectativas externas y enfocarnos en lo que realmente importa: el bienestar de nuestros hijos y de nosotras mismas. Al reconocer y respetar nuestras propias necesidades y las de nuestras familias, podemos encontrar un camino que se adapte a nuestras circunstancias únicas y nos brinde satisfacción y alegría.

Es fundamental ser flexibles y adaptables en nuestra aproximación a la maternidad. Las necesidades y circunstancias de nuestras familias pueden cambiar con el tiempo, y debemos estar dispuestas a ajustar nuestras estrategias y enfoques según sea necesario. Esta flexibilidad nos permite ser más resilientes y responder de manera efectiva a los desafíos que enfrentamos.

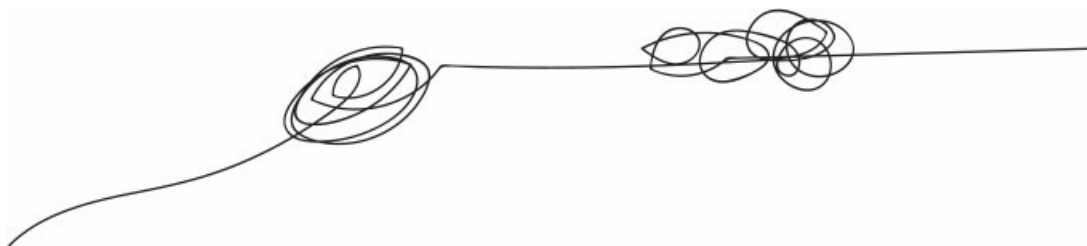
Al celebrar la diversidad de experiencias y enfoques, podemos aprender unas de otras y encontrar inspiración y apoyo en nuestras respectivas jornadas. La clave está en reconocer y honrar nuestra propia verdad, y permitir que otras mujeres hagan lo mismo.



Aprovechar el tiempo y reconocértelo

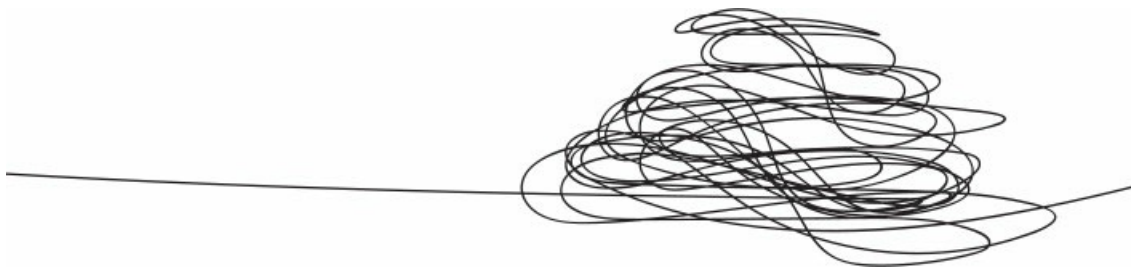
El tiempo es un recurso limitado y valioso. Todas las mamás lo saben, pero con demasiada frecuencia lo olvidamos. Aunque no te des cuenta, la culpa nos quita tiempo y energía. Cada segundo del día que gastas sintiéndote culpable por algo es un segundo que no vas a poder recuperar. Por eso, en lugar de sentirnos culpables por lo que no hacemos, debemos centrarnos en aprovechar el tiempo que tenemos de la mejor manera posible. No se trata de correr más para hacer más cosas en menos tiempo, sino hacer lo que realmente importa. Una vez más, la clave está en priorizar. Si tus responsabilidades laborales son muy grandes y el “tiempo libre” que tienes es poco, debes cuidarlo y aprovecharlo. Esto requiere aprender a enfocarnos en lo que nos hace felices y nos brinda satisfacción. Cuando aprendemos a aprovechar el tiempo, reducimos la sensación de culpa y esto aumenta nuestra calidad de vida.

Al igual que en la vida profesional, una forma efectiva de aprovechar el tiempo es planificar con antelación. Tomarse unos minutos al inicio de la semana o del día para organizar nuestras actividades puede marcar una gran diferencia. Identificar las tareas más importantes y urgentes nos permite enfocarnos en lo esencial y evitar distracciones innecesarias. Estos consejos aplican a todos los ámbitos de tu vida, incluyendo la maternidad. Tener una lista clara de tareas te garantiza no olvidar actividades importantes. Si además de tu rol de mamá tienes un trabajo con muchas responsabilidades, no necesitas que te diga esto, ya lo sabes. Sin embargo, algo que tal vez te resulte útil recordar es que las responsabilidades de la maternidad también son tareas. ¿Te parece obvio? Te sorprendería la cantidad de listas de actividades diarias que he visto en mi consulta donde las tareas de cuidado brillan por su ausencia. Cuando les pido a mis pacientes que enumeren las actividades que han realizado durante el día o la semana, las tareas de cuidado rara vez aparecen, como si no hubieran hecho ninguna, como si no fueran muy importantes. Sentirte orgullosa de tus logros no es posible si no eres consciente de haberlos realizado.



Mi objetivo no es que hagas listas infinitas que al final se conviertan en una carga más, esta puede ser una tarea temporal. Cuando les pido que escriban una lista muy detallada, con frecuencia encuentro un lapso mágico entre levantarse y alistarse y conducir hacia el trabajo. “Asumo que esto significa que tus hijos en este momento siguen en sus camas durmiendo”, les digo. “Claro que no, es obvio que los desperté, preparé el desayuno, alisté las maletas, los acompañé a tomar el transporte escolar...”. Aprende a reconocer lo que haces, solo así podrás sentirte orgullosa. Acostúmbrate, aunque sea solo por un periodo corto de tiempo, a incluir entre tus tareas diarias las de la maternidad. ¿Interrumpiste tus actividades para pedir una cita al pediatra o gestionar la compra de materiales para una tarea? Escribe en tu lista de tareas, aunque ya la hayas terminado, esa acción. Podrás ver tu progreso y sentirte más satisfecha con tu rol.

Otra forma efectiva de aprovechar el tiempo es hacer dos cosas a la vez, puede que nos demore más, pero puede convertir el “tiempo muerto” en tiempo significativo. Cuando queremos terminar las tareas del hogar en el menor tiempo posible, pensamos que hacerlas solas es lo más eficiente. Puede ser más eficiente, pero al final del día sigues con la culpa de no haber pasado suficiente tiempo con tus hijos. Si los invitas a acompañarte en las labores de la casa y les enseñas a ayudarte, no solo sentirás que pasas más tiempo con ellos, sino que tendrás la satisfacción de estarlos educando. Si les pides ayuda para hacer las camas, seguramente no quedarán perfectas, pero tendrás la satisfacción del tiempo que pasaron juntos. Si lo conviertes en juego, además, estarás creando en ellos una asociación positiva con estas responsabilidades.



Más tiempo a los hijos y menos a la maternidad

Ser mamá no significa solo cumplir con una serie de tareas y responsabilidades, y, aun así, a veces, parece como si sí lo fuera. No son pocas las ocasiones en las que la maternidad nos consume el tiempo que quisiéramos estar disfrutando con nuestros hijos. Una vez más: no se trata de ser la mamá perfecta; es mucho más importante ser una madre presente. Dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos, jugar con ellos, escucharlos y estar allí para ellos es más importante que tener la casa impecable o cumplir con todas las expectativas sociales.

Es fundamental entender que nuestros hijos valoran más nuestra presencia y atención que cualquier tarea doméstica cumplida a la perfección. Algunas veces, nos preocupamos tanto por las responsabilidades diarias que olvidamos disfrutar los pequeños momentos. Retomo la idea anterior sobre la posibilidad de involucrarlos en las tareas del hogar y convertir esas responsabilidades que no podemos descuidar, como asegurarnos de que se alimenten, en espacios compartidos y de aprendizajes.

Si puedes hacer la compra con ellos, sería ideal. Varios estudios sobre nutrición infantil muestran que involucrar a los pequeños en la compra de alimentos como las frutas y las verduras, así como invitarlos a prepararlas, les genera curiosidad por los nuevos sabores y tiene un efecto muy positivo en su alimentación. Además, este es un buen espacio para conversar y compartir tiempo. Si tienes la posibilidad de ir sola a hacer las compras o ir con tus pequeños, elige siempre la segunda.

Sin embargo, esto no siempre es posible. Y es necesario reconocer que cuando vamos con los pequeños al mercado, el proceso puede ser un poco más largo que cuando vamos solas. Este es uno de esos casos en los que puede ser útil aprender a diferenciar el tiempo que nos toman las tareas de la maternidad del tiempo que compartimos con nuestros hijos.

Priorizar es también reconocer que algunas tareas pueden esperar o ser delegadas. No todo necesita ser hecho inmediatamente, y no todo necesita ser hecho por nosotras. Delegar tareas a otros miembros de la familia o incluso contratar ayuda externa cuando sea posible puede liberarnos tiempo y energía para enfocarnos en lo que realmente importa. No debemos sentirnos culpables por no hacerlo todo nosotras mismas.

Cuando tenemos la posibilidad de priorizar y delegar es el momento de elegir el tiempo con nuestros pequeños sobre el tiempo de las tareas asociadas a la maternidad. A muchas mujeres nos parece lo más normal del mundo delegar el cuidado de nuestros hijos incluso desde muy pequeños, pero no extendemos esta actitud a otras tareas como hacer las compras. Si puedes pedirle a tu mamá o tu suegra que pidan una cita médica, aprovecha la oportunidad. No va a quedar mejor pedida si lo haces tú.

Una amiga mía había contratado a una mujer para que cuidara a su bebé mientras ella trabajaba. Le sacó la licencia de conducir y la acompañó varias veces a la compra para mostrarle qué productos comprar. Cuando le preguntaban “¿no te preocupa soltarle tu coche y tu tarjeta del banco?” respondía “me preocupa más soltarle a mi bebé, tengo mucho más que perder”. Dejó de salir temprano del trabajo para hacer las compras y llegar tarde a la casa, y comenzó a llegar temprano a la casa para pasar con su bebé ese tiempo. Siempre que puedas elegir, delega las tareas de la maternidad y no las de ser mamá.

Un punto adicional: priorizar también significa ser flexibles y adaptarnos a las circunstancias cambiantes. La vida con hijos es impredecible y, a menudo, nuestras prioridades pueden cambiar de un momento a otro. Aprender a adaptarnos y reajustar nuestras prioridades según las necesidades del momento nos permitirá ser más resilientes y vivir menos estresadas. ¿El día no salió como lo tenías previsto? Tómame un par de segundos para descargar la frustración y listo. No dejes que eso te dañe el día completo, aprende a ser flexible y disfruta las sorpresas que llegan con el cambio de planes.

¿Qué es el tiempo de calidad?

Una y otra vez oímos hablar del tiempo de calidad. En este punto quiero volver sobre los imaginarios que nos venden las publicaciones de redes sociales. El tiempo de calidad de las mamás de Instagram y Pinterest parece que pasara mucho más lentos; los días de las mamás imaginarias duran 72 horas cada uno, y ni hablemos de la cantidad de energía que tienen. Como tú eres una mujer mortal, tienes solo 24 horas al día, y te recuerdo, porque con frecuencia se nos olvida, que, de esas horas, es necesario sacar unas cuantas para dormir, y, de paso trabajar, y de paso dedicarnos a nosotras mismas, y de paso a nuestras parejas, y de paso... no quiero seguir. Ya lo sabes.

Acá puede ser útil que hagamos un pequeño twist en nuestros conceptos. El tiempo de calidad puede no ser una cuestión de tiempo, sino de actitud. Se trata de buscar momentos significativos. Es el tiempo que dedicamos a estar verdaderamente presentes con nuestros hijos, sin distracciones. Es escuchar, jugar, conversar y compartir experiencias. No se trata de la cantidad de tiempo, sino de la calidad de las interacciones. Un momento de conexión genuina puede tener un impacto mucho mayor que horas de tiempo compartido sin atención plena. Implica estar emocionalmente disponibles para nuestros hijos. Esto significa prestarles atención completa, escuchar sus preocupaciones, alegrías y tristezas, y responder con empatía y comprensión. Cuando nuestros hijos se sienten escuchados y comprendidos, desarrollan una mayor confianza y seguridad en sí mismos.

Pienso en Marcela, otra amiga. Tiene dos hijos, de 12 y 8 años. A la entrada de su casa tiene una cartelera en la que apunta los resultados de las “Olimpiadas familiares”. La cartelera tiene una casilla para invitados. Un par de veces he llegado con ella a su casa después del trabajo y, por lo tanto, he tenido que participar en las olimpiadas. Un día tuvimos que ensartar cinco penne en un spaghetti mientras lo sosteníamos en la boca, otro día tuvimos que lanzar los zapatos desde la entrada hasta que cayeron dentro de una canasta. Las actividades se repiten hasta que todos logran anotar el punto correspondiente en la tabla “de puntajes” (que en realidad no son puntajes porque no hay competencia). Cuando no es posible realizar las olimpiadas, se deja una nota en la tabla y se compensa con doble actividad otro día de la semana. La mayoría de las pruebas planeadas toman menos de 10 minutos. La primera vez que participé la felicité por su creatividad, me dijo “soy pésima pensando actividades, pero mi jefe es igual de malo llegando a tiempo a las reuniones, ese es el tiempo en el que busco ideas de actividades que puedan hacerse con lo que tengo en casa”.

El proyecto de las olimpiadas familiares de Marcela puede ser incompatible con las dinámicas de muchos hogares, pero este ejemplo nos deja una lección importante: si un día solo tienes 10 minutos para compartir con tus hijos ¿en qué los vas a utilizar?



Ayuda en el cuidado

Dejar a nuestros hijos al cuidado de otra persona puede generar mucha culpa y ansiedad. Sin embargo, es importante entender que pedir ayuda no nos hace malas madres. Al contrario, reconocer que necesitamos apoyo es una muestra de responsabilidad y amor hacia nuestros hijos. Elegir a alguien de confianza y asegurarnos de que nuestros hijos estén bien cuidados nos permitirá tener tiempo para nosotras mismas y cumplir con otras responsabilidades sin sentirnos culpables.

Es natural sentirse inquieta al dejar a nuestros hijos con otra persona, especialmente al principio. Sin embargo, es importante recordar que nuestros hijos también pueden beneficiarse de estar al cuidado de otras personas. Les permite desarrollar nuevas relaciones, aprender diferentes formas de interactuar y adaptarse a diferentes estilos de cuidado. Esto puede enriquecer su experiencia y contribuir a su desarrollo social y emocional.

Elegir a la persona adecuada para cuidar de nuestros hijos es crucial para sentirnos tranquilas. Es fundamental confiar en la persona a cargo y establecer una comunicación abierta y constante. Al elegir a alguien de confianza y mantenernos informadas sobre cómo están nuestros hijos, podemos reducir la ansiedad y asegurarnos de que estén en buenas manos.

Finalmente, es importante darnos permiso para desconectar y tomar tiempo para nosotras mismas sin sentirnos culpables. Cuidar de nosotras mismas es esencial para poder cuidar de nuestros hijos de manera efectiva. Al tomarnos tiempo para recargar energías, ya sea para trabajar, descansar o disfrutar de actividades que nos gustan, volvemos a nuestro rol de madres con más energía y entusiasmo. No debemos sentirnos culpables por buscar este equilibrio, sino verlo como una inversión en nuestro bienestar y el de nuestros hijos.

Hablar con sinceridad

Hablar con sinceridad sobre nuestras experiencias y sentimientos es fundamental para manejar la culpa. Las redes sociales a menudo muestran una versión idealizada de la maternidad que no es real, además, como ya lo dijimos, ninguna forma de maternar es igual a la otra. Sin embargo, compartir nuestras luchas, miedos y fracasos nos permitirá conectarnos con otras madres que están pasando por lo mismo y sentirnos menos solas. La sinceridad y la honestidad son claves para construir una red de apoyo sólida.

Al compartir nuestras experiencias de manera honesta, no solo nos liberamos de la presión de ser perfectas, sino que también ayudamos a otras madres a sentir que no están solas en sus luchas. La maternidad puede ser un camino solitario si sentimos que no podemos ser sinceras sobre nuestras dificultades. Al abrirnos y compartir nuestras historias, creamos una comunidad de apoyo y comprensión mutua.

Es fundamental elegir bien a las personas con quienes compartimos nuestras experiencias. Buscar grupos de apoyo, ya sea en persona o en línea, donde se fomente la honestidad, el respeto y, sobre todo, la capacidad de escuchar sin juzgar puede ser muy beneficioso. Estas comunidades nos permiten encontrar empatía, consejo y, a veces, soluciones prácticas a los desafíos que enfrentamos.

Finalmente, la sinceridad también debe aplicarse a nosotras mismas. Ser honestas sobre nuestras limitaciones y necesidades nos permite buscar y aceptar la ayuda cuando la necesitamos. No debemos avergonzarnos de nuestros sentimientos ni de nuestras luchas. La maternidad es una experiencia compleja y desafiante, y es completamente normal no tener todas las respuestas. Al aceptar nuestra humanidad, nos damos permiso para aprender y crecer sin la carga de la culpa.

La angustia: ¿qué es lo que necesita nuestro hijo?

La angustia de no saber qué es lo que nuestros hijos realmente necesitan puede ser abrumadora. Sin embargo, la clave está en la observación y la comunicación. Conocer a nuestros hijos, entender sus necesidades y deseos, y estar dispuestas a adaptarnos a ellos nos ayudará a sentirnos más seguras en nuestro rol de madres. No hay una fórmula mágica, pero el amor, la atención y el tiempo dedicado a ellos son fundamentales para su bienestar.

Es importante recordar que cada niño es único y tiene sus propias necesidades y formas de comunicarse. Observar atentamente sus comportamientos, expresiones y reacciones nos puede dar pistas sobre lo que necesitan. Además, fomentar una comunicación abierta y honesta con nuestros hijos desde una edad temprana les permite expresar sus sentimientos y necesidades de manera más clara.

En lugar de sentirnos angustiadas por no tener todas las respuestas, debemos confiar en nuestra intuición y en el vínculo que tenemos con nuestros hijos. A veces, simplemente estar presentes y disponibles es suficiente para satisfacer sus necesidades emocionales. La cercanía y el amor que les brindamos son pilares fundamentales de su seguridad y bienestar.

Además, es útil buscar información y recursos sobre el desarrollo infantil y las necesidades específicas de cada etapa. Hablar con profesionales, como pediatras y psicólogos, puede proporcionarnos herramientas y consejos prácticos para entender y responder mejor a las necesidades de nuestros hijos. No debemos dudar en buscar ayuda y apoyo cuando lo necesitemos, ya que esto nos permitirá ser madres más informadas y seguras.

El miedo de ser insuficiente

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Mostrar que no podemos con todo y que necesitamos apoyo es una manera de enseñar a nuestros hijos que está bien no ser perfectos. El miedo a pedir ayuda y mostrarse insuficiente puede ser paralizante, pero es importante superar ese miedo para poder cuidar de nosotras mismas y, en consecuencia, cuidar mejor de nuestros hijos. No estamos solas en este camino y buscar apoyo nos hará más fuertes y capaces.

Este miedo, a menudo está arraigado en la preocupación de ser juzgadas o percibidas como incompetentes. Sin embargo, es fundamental entender que todos necesitamos apoyo en algún momento. Nadie puede hacerlo todo solo, y pedir ayuda es una señal de sabiduría y autoconocimiento. Al reconocer nuestras limitaciones y buscar apoyo, estamos mostrando una fortaleza real y valiosa.

También nos permite construir una red de apoyo sólida, ya sea con familiares, amigos o profesionales. Contar con un sistema de apoyo nos proporciona recursos y herramientas adicionales para manejar los desafíos de la maternidad. Al compartir nuestras cargas, no solo aliviarnos nuestro propio estrés, sino que también fomentamos un sentido de comunidad y colaboración.

Además, al pedir ayuda, estamos modelando un comportamiento saludable para nuestros hijos. Les enseñamos que está bien buscar apoyo cuando lo necesitan y que pedir ayuda no es un signo de fracaso, sino de responsabilidad y madurez. Esto les brinda una lección valiosa que les servirá en sus propias vidas y relaciones.

Las tradwives y la libertad de elección

Las tradwives, o esposas tradicionales, son un fenómeno que ha cobrado relevancia en los últimos años. Estas mujeres eligen dedicarse por completo al hogar y a la familia, renunciando a una carrera profesional. Si bien esta es una opción válida para algunas, es crucial entender que no es la única manera de ser una buena madre. Cada mujer tiene el derecho de elegir su camino y ser feliz con su decisión, sin importar si se ajusta o no a las expectativas tradicionales.

El fenómeno de las tradwives resalta la importancia de la elección y la autonomía personal. Cada mujer debe tener la libertad de decidir cómo quiere vivir su vida y cómo quiere ejercer su rol de madre. Algunas pueden encontrar satisfacción y realización en dedicarse al hogar y a la familia, mientras que otras pueden buscar un equilibrio entre su carrera profesional y la maternidad. Lo fundamental es que la elección sea personal y no impuesta por presiones externas.

Es crucial respetar las diferentes decisiones que las mujeres toman con relación a la maternidad y el trabajo. No hay una única manera correcta de ser madre, y cada camino tiene sus propios desafíos y recompensas. Al respetar y apoyar las elecciones de otras madres, contribuimos a una comunidad más inclusiva y comprensiva, donde todas las mujeres se sienten valoradas y respetadas por sus decisiones.

Finalmente, debemos recordar que la maternidad es una experiencia única y personal. Lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra, y eso está bien. Al celebrar la diversidad de experiencias y elecciones, podemos aprender unas de otras y encontrar inspiración y apoyo en nuestras respectivas jornadas. La clave está en reconocer y honrar nuestra propia verdad, y permitir que otras mujeres hagan lo mismo.

Ejercicio

Menos es más

Es hora de equilibrar la balanza. Piensa en elementos de la maternidad que quisieras reducir y complementarlos con aspectos que quisieras aumentar. La motivación para lograr estas nuevas metas será tu inspiración para esforzarte a trabajar para reducir las cargas. Para esto, es importante que seas realista, si reduces una tarea molesta que te toma 15 minutos, el tiempo disponible para ese aspecto positivo será también de 15 minutos.

-	+
-	+

CAPÍTULO VIII

Lo que ven nuestros hijos

Una de las frases que aparece con frecuencia en mi consulta cuando se toca el tema de los retos de la maternidad es “no quiero ser como mi madre”. Las razones asociadas a esta dura sentencia son diferentes, pero en general se relacionan con la percepción de que, para sus madres, la etapa de crianza de los hijos estuvo cargada de dolores y frustraciones; este es uno de esos momentos en los que una y otra vez aparece la palabra sacrificio.

Cuando les pido que las describan, surgen adjetivos como “agotada”, “malgeniada”, “molesta”, “exigente”... No todo es negativo, también aparecen calificativos como “generosa”, “dedicada”, “pendiente” o “amorosa”; aunque de una u otra manera estas características positivas remiten, aunque sea en menor medida, de nuevo al sacrificio.

Lo primero que quiero resaltar es que somos muy duras a la hora de juzgar a nuestras madres y con frecuencia muy injustas. No digo que esto ocurra en el 100 % de los casos, también he conocido mujeres para las que sus mamás son el modelo a seguir, aunque algunas veces se convierten en modelos inalcanzables imposibles de imitar.

Me gusta preguntar por la imagen que tienen las mujeres del modelo de maternidad con el que crecieron porque es un buen punto de partida para reflexionar sobre la imagen que estamos modelando y la percepción de nuestra propia experiencia que pueden tener nuestros hijos.

A veces pensamos que no se dan cuenta de muchas cosas, en especial cuando son más pequeños. Una rápida conversación con las profesoras del jardín de niños sobre la información que reciben en las casas destruiría en segundos esta idea de que nuestros comentarios, acciones y sentimientos pasan desapercibidos. Por eso es tan importante que seamos conscientes de qué es lo que proyectamos.

Aquí quiero volver sobre la idea de la supermujer empoderada. Pensemos en el caso de las madres solteras y nuestro afán por mostrar todo el tiempo que somos capaces de hacer todas las tareas y asumir todas las responsabilidades. Una hija podría reconocer en esta actitud que como mujer su responsabilidad es encargarse de todo, antes de preguntarse por primera vez si algún día quisiera o no ser madre, es posible que ya tenga en su mente que de hacerlo tendrá que asumir una infinidad de roles; ¿qué presiones les estamos imponiendo desde pequeñas?

Pensemos ahora en el caso de los hijos varones. ¿Cuáles son las responsabilidades que esperamos que asuman si su modelo de familia les mostró que las mujeres somos incansables y podemos soportar tantas cargas como recibamos?

La supermujer todopoderosa no me parece un modelo satisfactorio si lo que buscamos es transformar la sociedad para que los retos profesionales sean compatibles con el ejercicio de la maternidad. La imagen de la mujer agotada y frustrada, que no necesariamente es incompatible con la idea de la supermujer incansable, tampoco es ideal.

Existe una creciente preocupación en el mercado laboral, en particular en países desarrollados, por el decrecimiento de la fuerza de trabajo. Una de las causas está relacionada con la reducción de las tasas de natalidad de las últimas décadas y que amenaza el desarrollo económico en un futuro no tan lejano. Ese es un problema estructural muy complejo al que los analistas del tema

no le han encontrado una posible solución en el corto plazo. Este es un problema cuyas consecuencias se materializarán en los próximos años. En cambio, hay otra realidad que está afectando a muchas empresas hoy en día: los reclutadores están teniendo dificultades para encontrar y retener talento humano, muchos jóvenes se rehúsan a pasar 8 horas diarias en una oficina. Esta situación aún no ha llegado con toda su fuerza a Latinoamérica y, además, no es el tema de este libro.

Lo traigo a colación por una reflexión que tuve la primera vez que oí hablar de este tema: no me sorprendió en absoluto y de hecho me parecía inevitable que tarde o temprano ocurriera. Los economistas enumeran una lista de factores entre los que incluyen desde la influencia de la redes sociales hasta los efectos de la pandemia del COVID-19. Todos estos sin duda importantes, pero yo me pregunto por un elemento adicional: ¿qué tanta influencia tuvieron sus padres? ¿Cuántos de estos jóvenes crecieron oyendo a sus padres explayarse día tras día en descripciones de cuánto odiaban sus trabajos? ¿Cuántos vieron en sus casas adultos frustrados por las cargas laborales?

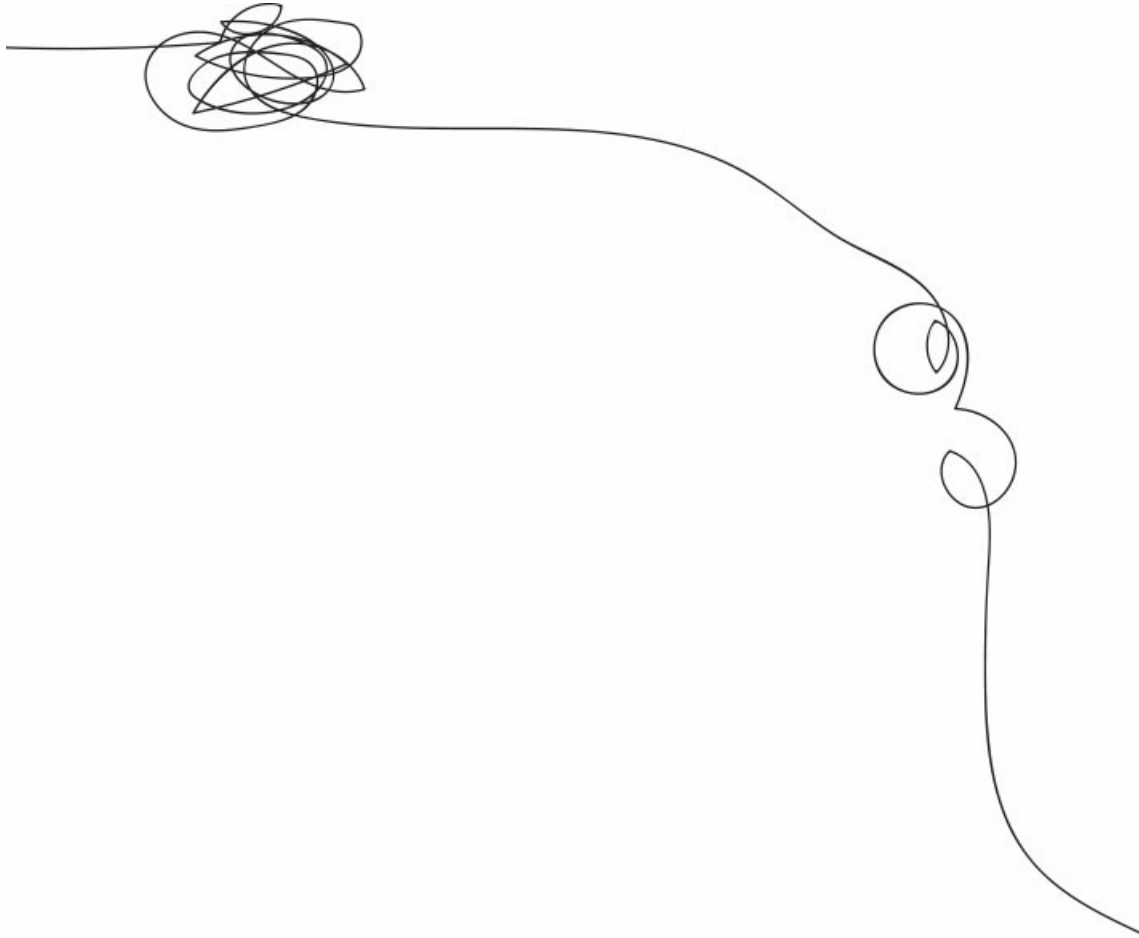
No pretendo que les mostremos a nuestros hijos un mundo ficticio que presente la vida adulta como un jardín de rosas, pero sí que seamos conscientes de lo que les enseñamos con nuestro ejemplo. Seguramente todas estamos de acuerdo con que queremos que nuestros hijos e hijas puedan estudiar y se desarrollen profesionalmente en el campo que elijan. Queremos que sean dedicados, responsables, comprometidos, pero sobre todo felices. Para esto es necesario que nos preguntemos si estamos siendo un buen ejemplo a seguir.

A esta reflexión quiero sumarle un punto adicional: con mucha frecuencia, nuestros hijos perciben que no les dedicamos el tiempo que ellos quisieran porque estamos ocupadas trabajando (a veces no lo perciben, sino que nos escuchan decirlo cientos de veces). Saben, aunque no se los digamos, que tener hijos implica una gran cantidad de gastos, que a veces incluso superan nuestras posibilidades económicas, y que esta es una situación que nos produce mucho estrés. Si a esto le sumamos comentarios o actitudes que los lleven a pensar que odiamos nuestros trabajos y las cargas laborales, no es difícil imaginarse la ecuación que puede ocurrir en sus pequeñas cabecitas: ellos, y los gastos que generan, son en parte responsables de nuestra desdicha. ¿No te parece que es una carga demasiado pesada la que esto representa?

De nuevo, no se trata de mentirles, sino de mostrarles tanto los aspectos positivos como los desafiantes de las decisiones que hemos tomado y que nos han llevado al punto en el que nos encontramos. Compartirles nuestras experiencias y reflexiones es una manera de desarrollar en ellos la empatía. Es importante que vean los retos que enfrentamos, que es una manera de explicarles por qué estamos cansadas y por qué necesitamos tiempo y espacio para recargarnos; así como también es importante que vean cómo enfrentamos esos retos para crecer. Háblales de los aspectos de tu vida laboral que te causan satisfacción, comparte con ellos aquello de lo que te sientes orgullosa, permite que sepan qué cosas quieres mejorar y qué esfuerzos haces para lograrlo.

Bonus track: uno de los desafíos que enfrentan los padres y madres cuando sus hijos atraviesan la pubertad y la adolescencia es la imposibilidad de hablar con ellos y de saber qué pasa en sus vidas. Una queja constante es que evaden las preguntas o responden solo con monosílabos. Sobre esta situación aprendí una gran lección escuchando a un colega que trabaja con adolescentes. En una charla con un grupo de padres les preguntó “¿acaso sus

hijos saben de lo que pasa en sus vidas?, ¿estarían dispuestos a someterse de buena gana a un interrogatorio como los que ustedes les hacen?”. Su teoría, respaldada por muchos casos de éxito, es que nuestros hijos están más dispuestos a contarnos de sus experiencias cuando compartimos las nuestras, es decir, cuando entablamos un diálogo sincero.



La maternidad tóxica

Quiero aprovechar que he hablado de una de las culpas que les cargamos a nuestros hijos para encender una alerta sobre un tema muy delicado que atañe principalmente, aunque no de manera exclusiva, a las madres solteras.

Uno de los riesgos más serios en la maternidad es caer en la trampa de convertir a los hijos en sustitutos emocionales de la pareja. Este fenómeno, lamentablemente muy común, puede tener consecuencias devastadoras tanto para los hijos como para la madre. Los hijos no deben ser vistos como una fuente de apoyo emocional asumiendo la función de una pareja, esto los obliga a asumir un rol que no les corresponde y les impide desarrollarse de manera saludable.

Cuando una madre convierte a sus hijos en su fuente principal de apoyo emocional, les impone una carga emocional inapropiada. Los niños necesitan sentirse libres para ser niños, sin la responsabilidad de sostener emocionalmente a sus padres. Este tipo de dinámica puede llevar a que los hijos se sientan abrumados y atrapados, y puede afectar negativamente su desarrollo emocional y social. Es esencial mantener claras las fronteras entre el rol de madre y el rol de pareja.

Además, esta dinámica puede impedir que los hijos desarrollen relaciones sanas en su propia vida. Al crecer sintiéndose responsables del bienestar emocional de su madre, pueden tener dificultades para establecer límites y pueden repetir estos patrones en sus propias relaciones. Es fundamental que los hijos aprendan a relacionarse de manera equilibrada, entendiendo que no son responsables de las emociones de los demás.

Para evitar esta trampa, es crucial buscar apoyo emocional en fuentes adecuadas, como amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Al encontrar y utilizar redes de apoyo apropiadas, las madres pueden satisfacer sus necesidades emocionales sin sobrecargar a sus hijos. Este enfoque no solo protege a los hijos, sino que también permite a la madre desarrollar una red de apoyo más amplia y robusta, lo que es beneficioso para toda la familia.

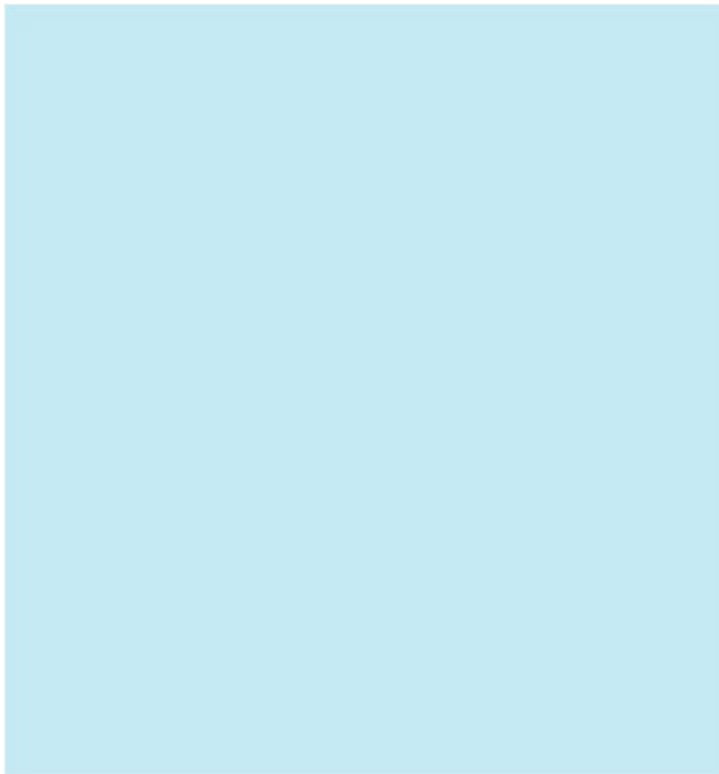
Aunque se presenta en distintos tipos de madres, en el caso de las madres solteras puede acentuarse. Ante la falta de una pareja, el colecho se hace más frecuente, incluso en niños de avanzada edad. He oído mamás referirse a sus hijos varones como “sus novios”. No es necesario entrar en teorías de freudianas ni en discusiones sobre el complejo de Edipo para imaginarse el daño que esta situación puede causarle a un niño. En el caso de las niñas es menos evidente pero no por eso menos agresivo. Las he escuchado decir, además como si fuera positivo, “es que ella es mi mejor amiga”. ¡No son tus amigos ni son tu pareja, son tus hijos!



Ejercicio:

Cómo quieres que te vean

Pídele a tu hijo que te dibuje, (si está muy pequeño, dibújate tu misma), y haz una lista de los adjetivos de cómo quisieras que te viera, por ejemplo feliz, divertida, fuerte, amorosa, cansada, etc..



CAPÍTULO IX

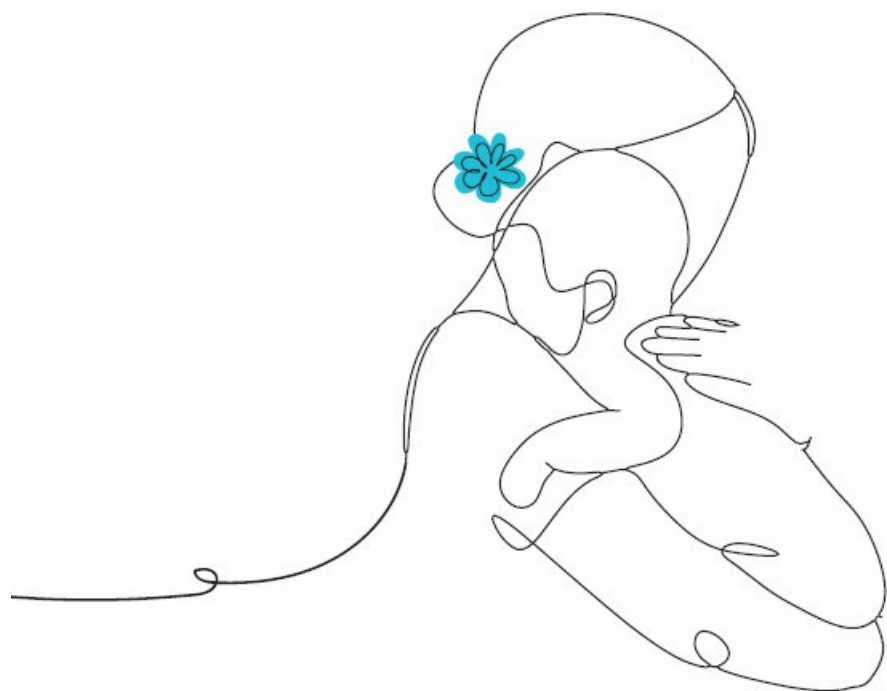
Conclusiones

Te he hablado hasta este punto de aspectos de mi experiencia como mamá, y de lo que he visto como terapeuta. Podría incluir un capítulo completo contándote mis conclusiones, pero tú has vivido el mismo proceso y a lo largo de este libro has encontrado elementos que espero que sean útiles. Este capítulo es mi regalo para ti. Es el espacio para que escribas tus propias conclusiones.

Cada maternidad es única, cada camino de aprendizaje también. Espero que disfrutes completando las siguientes páginas.

Mis conclusiones

[illegible]



OTROS LIBROS DE LA EDITORIAL

El arte de agradecer
Carolina Guarnizo

Prometo amarme
Daniela Méndez

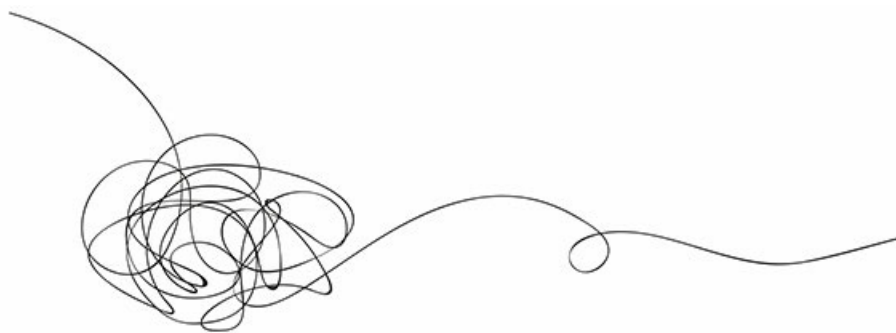
La culpa no es del lunes
Andy Molina

A diario con Dios
Damiano Lucio

Sano y delicioso
Antonina Canal y Mónica Dávila

*Cáncer, un regalo mal
empacado*
Lina Hinestroza

Las 3 fases
Jorge Rausch y Marcela
Escobar



*¿Amas a tus hijos, pero la maternidad
te ha resultado una carga muy pesada?*

*No sientas pena ni culpa, es normal
que a veces odies ser mamá.*

En este libro, Maritere Lee, psicoterapeuta panameña, rompe con el idealizado mito de la madre perfecta y deja en evidencia la cruda realidad de la maternidad moderna.

Con una sinceridad sin igual, la autora explora los desafíos profundos y a menudo abrumadores que enfrentan las mujeres contemporáneas al intentar equilibrar roles tan exigentes como ser madre, profesional, pareja y mujer independiente.

Desde las presiones sociales hasta los retos internos, este libro ofrece un espacio seguro para todas las madres que se han sentido ahogadas por las expectativas irreales y los sentimientos de culpa.

Amo a mis hijos, pero odio ser mamá no solo desafía los estereotipos, sino que también inspira a las mujeres a abrazar su autenticidad y a encontrar un equilibrio genuino entre el amor por sus hijos y el amor propio. Es un llamado poderoso a todas las madres para que se permitan sentir, sanar y crecer en su propio viaje hacia la realización personal y el bienestar familiar.