AUTOCONFIANZA · LÍMITES SALUDABLES

Estoy aprendiendo a maternar a mi manera

Las opiniones de los demás, los límites y tu propia voz.

Convertirte en mamá es una experiencia llena de cambios, aprendizajes y emociones. Durante el embarazo y el puerperio no solamente nace o crece un bebé: también se transforma una mujer, una pareja y una familia.

En ese proceso aparecen muchas voces: la mamá, la suegra, las hermanas, las tías, las amigas, las vecinas... Algunas llegan con amor y deseo de ayudar; otras, aunque no tengan mala intención, pueden generar dudas, inseguridad y culpa.

Quizás alguna vez escuchaste:

- *«En mi época se hacía de otra manera»*
- *«Lo estás teniendo demasiado a upa»*
- *«¿Todavía no duerme solo?»*
- *«Tenés que acostumbrarlo a la mamadera»*
- *«Yo que vos haría otra cosa»*
- *«Estás demasiado pendiente del bebé»*

Y después de escuchar esos comentarios comenzaste a preguntarte si estarías haciendo las cosas bien. Quiero invitarte a recordar algo:

> No todas las opiniones necesitan convertirse en decisiones. No todas las voces necesitan tener un lugar dentro de tu maternidad. No necesitás tener todas las respuestas. Estás aprendiendo.

Primero: reconocer qué me está pasando

Te invito a completar estas frases:

Cuando mi suegra, mamá, hermana o una amiga opina sobre cómo cuido a mi bebé, yo siento... _____

Cuando cuestionan mis decisiones como mamá, pienso... _____

La opinión que más me afecta es... _____

Muchas veces me descubro pensando durante horas en... _____

Lo que más miedo me da es... _____

Cuando intento poner un límite, siento... _____

Es muy importante trabajar la diferencia entre recibir una opinión y sentir que tengo que obedecerla. Antes de hacer algo, me puedo preguntar:

¿Estoy tomando esta decisión porque realmente la deseo o porque tengo miedo de decepcionar a alguien?

Segundo: el ejercicio del filtro

¿Qué hago con las opiniones que recibo? Este ejercicio te ayuda a dejar de darles el mismo valor a todas las voces externas. No todo lo que me dicen tengo que incorporarlo a mi maternidad.

1. Opiniones que me ayudan

Me acompañan, me respetan y me hacen sentir segura.

Ejemplo: «¿Necesitás que te ayude con algo?».

2. Opiniones que puedo escuchar, pero no necesariamente seguir

Puedo tomar lo que me sirve y dejar el resto.

Ejemplo: «En mi época lo hacíamos de otra manera».

3. Opiniones que necesito limitar

Me generan culpa, inseguridad, miedo o cuestionan constantemente mis decisiones.

Ejemplo: «Así vas a malcriar al bebé».

¿Qué voces necesito escuchar menos para empezar a escucharme más?

Tercero: puedo poner límites con amor

No necesito justificar todas mis decisiones. Algunas frases que pueden ayudarte:

CUANDO OPINAN SOBRE MI CRIANZA

«Gracias por tu preocupación. Estamos encontrando nuestra propia manera».

CUANDO CUESTIONAN MI MATERNIDAD

«Sé que quizás lo decís con buena intención, pero ese comentario me hace sentir insegura».

CUANDO INSISTEN CON CONSEJOS

«Si necesito una opinión, te la voy a pedir».

CUANDO COMPARAN CON OTRAS MADRES O BEBÉS

«Cada bebé y cada familia tienen sus propios tiempos».

CUANDO NECESITO ESPACIO

«Ahora necesito tranquilidad y menos opiniones. Me ayudaría mucho que respetaras eso».

CUANDO SE TRATA DE UNA DECISIÓN DE CRIANZA

«Esta decisión la estamos tomando nosotros como familia».

Ser amable no significa estar siempre disponible para las opiniones de los demás.

Cuarto: la mamá que quiero ser

Este ejercicio es una invitación a recuperar tu propia voz. No la voz de tu mamá, tu suegra, tus amigas o las redes sociales. Tu voz. Tomate unos minutos, buscá un lugar tranquilo y escribite una carta.

Querida mamá...

Quiero que mi maternidad esté construida desde... _____

No quiero seguir sintiéndome culpable por... _____

Me gustaría dejar de compararme con... _____

Necesito permitirme... _____

Quiero que mi familia comprenda que... _____

Aunque otras personas piensen diferente, quiero confiar en... _____

Algo que estoy haciendo bien y necesito reconocer es... _____

Y hoy quiero decirme a mí misma... _____

«No necesito ser la mamá que todos esperan. Necesito encontrar la manera de ser la mamá que quiero construir».

Mi maternidad también necesita espacio, respeto y confianza.

Lic. María Florencia García Peretó
Psicóloga perinatal · M.P. 3867 · Integrante del equipo de Psicóloga de Mamás