PARA LEER CON CALMA

Maternar en soledad

Cuando la tribu no está (y cómo empezar a construirla).

"Me siento sola". Es una de las frases que más escuchamos en la tribu de mamás de Nursimom. A veces llega sola, otras veces viene acompañada: "no tengo a nadie que me dé una mano", "mi pareja ayuda, pero la que piensa todo soy yo", "siento que tengo un hijo más". Si te identificás con alguna, primero queremos decirte algo importante: no estás sola en sentirte sola.

La soledad no es una falla personal

Durante gran parte de la historia, la crianza fue una tarea compartida. Había abuelas, tías, vecinas y otras mujeres cerca que sostenían a la nueva mamá. Hoy muchas familias crían lejos de su gente, con jornadas laborales largas y en casas donde la mayor parte del día una mujer está sola con un bebé. A eso se suma una enorme presión cultural para ser una "buena madre": que el bebé coma, duerma y crezca bien, mientras casi nadie le pregunta a esa mujer cómo se siente.

> La soledad en el puerperio y en la crianza no habla de que estés haciendo algo mal. Habla de una forma de organizar la crianza que deja a muchas mujeres sin red.

Cuando la pareja parece "un hijo más"

Muchas mamás cuentan que, aun teniendo pareja, se sienten solas. Una de las razones es la carga mental: todo lo que hay que recordar, prever y organizar para que la casa y la crianza funcionen. Turnos médicos, vacunas, pañales, la ropa que ya no le queda, qué se come mañana. Aunque el otro "ayude" cuando se le pide, si la que tiene que pensar y pedir todo sos vos, el agotamiento es enorme.

Pasar de la "ayuda" a la corresponsabilidad implica que el otro no solo haga, sino que también piense y se haga cargo de tareas completas. Algunas ideas para empezar esa conversación:

- Hacer visible lo invisible: anotar durante unos días todas las tareas, incluidas las mentales.

- Elegir un buen momento para hablar, lejos del cansancio extremo o de una discusión.
- Hablar desde lo que necesitamos (“yo necesito...”) más que desde el reproche (“vos nunca...”).
- Delegar tareas completas, no pedacitos: que el otro las organice de principio a fin.
- Recordar que están del mismo lado: el problema es la sobrecarga, no la persona.

Construir una red, de a poco

La red no aparece de un día para el otro, y no tiene que ser enorme. A veces empieza con una persona con la que podemos hablar de verdad, con alguien que nos da una mano concreta, o con un grupo de mamás que atraviesan lo mismo. Un ejercicio simple es armar un “mapa de red”: en el centro, quienes nos escuchan; alrededor, quienes nos pueden ayudar en lo práctico; y afuera, los espacios que nos sostienen, como una tribu de mamás, la pediatra o un espacio terapéutico.

También ayuda aprender a pedir de forma concreta. “¿Podés quedarte con el bebé media hora mientras me baño?” es mucho más fácil de responder que un “necesito ayuda” general. Pedir no es fracasar: es una forma de cuidarnos.

Para cuidar, también necesitamos ser cuidadas

Sentir cansancio, tristeza, enojo o ambivalencia en la maternidad es esperable. Pero hay señales que nos indican que es momento de pedir ayuda profesional:

> Cuando la tristeza, la angustia o la irritabilidad duran más de dos semanas; cuando no podemos disfrutar de nada; cuando la ansiedad no nos deja descansar; o cuando nos sentimos desconectadas de nuestro bebé. Si en algún momento aparecen pensamientos de hacerse daño o de dañar al bebé, es importante hablarlo ese mismo día con alguien de confianza y acercarse a una guardia.

Consultar a tiempo es un acto de cuidado, hacia una misma y hacia toda la familia.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA

Siete pausas para tu semana

Una por semana, de a poco. No es una lista a cumplir: elegí la que hoy te haga falta.

PAUSA 1

Hacé lugar para vos

La maternidad también necesita de otros.

1. **Preguntate cómo estás vos.**
   Más allá de cómo está tu bebé o de todo lo que tenés que hacer, ¿cómo te venís sintiendo?
2. **Elegí a alguien con quien hablar.**
   Una amiga, una hermana u otra mamá con quien puedas compartir cómo estás.
3. **Mandá ese mensaje.**
   "¿Tenés un ratito para hablar? Necesito contarte cómo me estoy sintiendo".

No tenés que poder con todo sola.

PAUSA 2

Animate a pedir

Pedir ayuda es una habilidad, y se aprende.

1. **Registrá qué necesitás.**
   Antes de pedir, preguntate: ¿qué me ayudaría hoy a estar un poco mejor?
2. **Armá tu lista de pedidos chiquitos.**
   Concretos y fáciles de decir que sí: traer pan, cocinar algo para mañana, hacer un mandado.
3. **Pedí uno esta semana.**
   "¿Te quedás 30 minutos con el bebé mientras me baño?"

Pedir ayuda también es cuidarte.

PAUSA 3

Lo que no se ve también pesa

Cuando la pareja parece "un hijo más".

1. **Hacé visible lo invisible.**
   Durante 2 o 3 días anotá todo lo que pensás, recordás y organizás, no solo lo que hacés.
2. **Marcá lo que más te pesa.**
   Subrayá las tareas que te agotan o que nadie más registra.
3. **Elegí una para compartir.**
   "Necesito que esto lo pienses y lo organices vos, de principio a fin".

Repartir es cuidar a la familia.

PAUSA 4

Hablar sin pelear

Cómo conversar con la pareja sobre lo que necesitás.

1. **Elegí el momento.**
   No en medio del llanto ni a medianoche agotadas: buscá un rato tranquilo.
2. **Hablá desde vos.**
   Empezá con "yo necesito..." o "me siento...", en lugar de "vos nunca...".
3. **Pedí algo concreto.**
   "Desde esta semana, ¿te encargás vos de organizar las compras?"

Están del mismo lado.

PAUSA 5

Armá tu mapa de red

Hay más personas cerca de lo que creés.

1. **En el centro: quienes te escuchan.**
   Las personas con las que podés hablar de lo que sentís.
2. **Alrededor: quienes te dan una mano.**
   Las que pueden cocinar, hacer un mandado o cuidar al bebé un rato.
3. **Afuera: los espacios que te sostienen.**
   Esta tribu, tu pediatra, un grupo de crianza, tu psicóloga.

No tenés que criar en soledad.

PAUSA 6

Menos culpa, más amabilidad

Alcanza con ser una madre suficientemente buena.

1. **Notá cuándo aparece la culpa.**
   ¿Por trabajar, por enojarte, por querer un rato para vos?
2. **Hacete una pregunta.**
   ¿Esto es un error real o es una exigencia imposible?
3. **Hablate como a una amiga.**
   "Estás haciendo lo mejor que podés, y eso alcanza".

Presente, imperfecta y humana.

PAUSA 7

¿Y vos, cómo estás?

No el bebé, no la casa: vos.

1. **Cuerpo.**
   ¿Comí, dormí algo, me duele algo? ¿Qué necesita mi cuerpo hoy?
2. **Emociones y red.**
   ¿Qué siento esta semana? ¿Con quién puedo contar?
3. **Tiempo para mí.**
   ¿Tuve algún momento propio? ¿Cuándo puedo regalarme uno, aunque sea corto?

Para cuidar, también necesitás ser cuidada.

Porque la maternidad no debería vivirse en soledad.

Lic. Teresita Inés Olmedo
Psicóloga perinatal · M.N. 61334 · Coordinadora del equipo de Psicóloga de Mamás