



Retomándolo en el 2016

Elizabeth Hong, personal TxP2P

Cuando mi hija le dio asma por primera vez, podría decirle al médico cuándo necesitaba su inhalador, cuáles usó y exactamente los días que había despertado tosiendo. Pero el tiempo pasó y el asma ocurría de manera más habitual. Rápidamente quedó atrás con preocupaciones más importantes como quien tenía terapia ocupacional y cuando necesitaban ir a la terapia.

Así que ese día en enero, cuando el médico me preguntó muchas preguntas las cuales no podía responder, me sentí culpable. ¿Qué clase de mamá no sabe cuántas veces su hija se despertó a toser? Así que, mientras conducía a mi casa castigándome, llegué a una nueva resolución. Me gustaría desprenderme de los días de mirar confundida, agotada y desorganizada y adoptaría la nueva yo, súper organizada y sagaz.

Tenemos cuatro hijos. Y todos a su manera tienen muchas necesidades, el asma, las preocupaciones adicionales, la práctica de hockey, los lentes y la adolescencia misma por nombrar algunos.

Pero las necesidades de mis hijos habían triunfado. Todos los demás y finalmente había llegado al punto en el que ya no podía seguir rastreando el asma de mi hija y mi hijo adolescente podía trabajar de manera experta el caos de nuestra casa a su favor. Y estaba cansado de sentirse inepto, incapaz y como yo no estaba dando lo suficiente, así que "estoy retomándolo en el 2016" se convirtió en mi lema de batalla.

Una cosa es hacer una resolución de año nuevo y otra muy diferente es lograrla. ¿Por dónde empezaría?

Así que cuando miro hacia atrás, creo que lo primero que hice fue poner mis cartas en la mesa en las 3 escuelas. Me sentí tan culpable de que alguna carta no estaba firmada, o no revisé la mochila, de estar tratando de hacer que cada proyecto estuviera completado y tuviera el IEP perfecto. Yo estaba tratando de ser súper mamá y ¡no podía fallar en estas cosas!

Así que les hablé acerca de mis hijos. Mis hijos son los niños dulces que los profesores aman durante el día y no podrían imaginar el caos que tenemos en casa. Le expliqué que había más

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

de un niño con muchas necesidades y los berrinches son la norma. Por otro lado yo estaba luchando para estar al tanto de todo y no podía continuar hacienda la tarea por más tiempo.

Llamé a la escuela de mi adolescente y hablé con la consejera y le dije que no podía mantener sus calificaciones y ponerme al día con las tareas que no había entregado y le dije a todos sus maestros que nuestra casa estaba en una batalla constante. Después que le dije a todos, me di permiso para fallar.

Las escuelas sabían que ya no podía hacerlo todo y sabían que tendrían que buscar me si había algún problema. Sentí un gran alivio por este pequeño paso que ayudó a propiciar el cambio.

Luego, sabía que nuestra casa necesitaba algunos cambios. Teníamos 6 citas permanentes cada semana y tres especialistas que necesitábamos ver cada tres meses más chequeos rutinarios y espejuelos.

Entre eso y ¡la limpieza después de 4 niños que dejan océanos de juguetes y platos, era demasiado! Yo estaba luchando para tener todo terminado. No importa lo mucho que hubiera limpiado, la casa seguía desordenada. Así que me prescribí una gran tarea al día. Podría limpiar. O podría ir a las citas médicas. Pero NO haría ambas cosas.

Me preguntaba si mi marido pensaba que no hacía nada durante todo el día. Pero honestamente, se veía tan desordenado como antes de limpiar.

De repente, no estaba tan ansiosa, cansada ni gruñona. Me sentía un poco mejor como estaban funcionando las cosas. Me gustaron estas reglas. Parecían estar funcionando.

Las fases siguientes fueron más difíciles. No sabía a dónde ir. La mama con la que fui conectada me había sugerido que necesitaba cuidar de mí misma, pero no podía recordar quién era o qué necesitaba. Había pasado tanto por los últimos 5 años manejando las necesidades del resto de las personas del hogar, que ya lo había olvidado.

Entonces un día, el terapeuta de mi hijo sugirió que podría beneficiarme de algún tipo de terapia para mí. Estoy segura de que pensaba que estaba loca. Preparaba 3 niños hambrientos, gruñones en el auto, llevaba a su papá a trabajar 30 minutos antes. Nos apresurábamos a la terapia y ni una vez tenía suficiente tiempo para llegar a ella. Preparar a los niños para la terapia a las 8:00 de la mañana era como tratar de mover una montaña, simplemente no lo sabía. Así que, por supuesto, tenía sentido que me viera agotada, ansiosa, estresada y probablemente un poco loca.

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

Así que traté de no sentirme ofendida. Afortunadamente, mi madre mentora me había comentado que vivía circunstancias inusuales y que muchas familias que crían a niños con condiciones complejas se podrían beneficiar de tomar terapia. Y así, nerviosamente, le di una llamada al terapeuta.

Los cambios se hicieron más rápidos después de comenzar la terapia. Ella validó mis sentimientos y me enseñó cómo ayudar a mis hijos. Muy pronto empecé a sentirme más fuerte, más capaz y menos ansiosa. Dimos pequeños pasos.

Pero pronto este cambio se hizo evidente en mi postura, mi ropa y todo mi ser. Comencé a sentir confianza otra vez. Comencé a sentirme menos loca. Vivía en circunstancias inusuales. Mis hijos tenían muchas necesidades. Y estaba bien que no pudiera ser la Súper Mamá que siempre había querido ser. Estaba haciendo las cosas más importantes.

Entonces mi marido se lastimó y terminó en casa todo el día. Una mañana, me di cuenta que mi marido no sabía qué medicamentos le tenía que dar a los niños ni a qué hora, qué médico se encargaba de qué, o cuando los niños tenían citas.

Mantén nuestra casa funcionando, pero lo hacía sola y él no tenía ni idea de lo que estaba pasando. Me hizo sentir con exceso de trabajo y él sintiéndose que no formaba parte del equipo e innecesario. Empezó a trabajar, preparó los medicamentos, hizo el calendario, preparó los almuerzos para los niños.

Entonces un día me senté en la oficina de mi terapeuta diciendo que él estaba lavando los platos incorrectamente. Mi terapeuta me miró y dijo: "Al menos él lo está haciendo." Gruñí por unos minutos en voz baja y entonces me di cuenta de que nada se desmoronaba cuando él lo hacía, era solo diferente. Así que traté de dejarlo ir. Traté de no verificar las cosas que él hacía, o al menos no muy a menudo.

Realice las tareas sin poner mucho esfuerzo deliberadamente para tener tiempo para hacer cosas pequeñas, como terminar una taza de café caliente. Puede que no parezca mucho, pero yo no había tenido una taza caliente en años y wow, sabía mucho mejor.

Pronto, mi marido comenzó a asistir a la terapia también. No me preguntes cómo pasó eso. De cualquier manera, él también comenzó a verla.

Finalmente, empezamos a ir juntos. El terapeuta recomendó que siguiéramos el sencillo paso de no contestar las preguntas básicas de los niños hasta decir "déjame hablar con tu papá / mamá". Empezamos a consultarnos para cosas como merienda, televisión o tiempo en el parque. Aún estamos trabajando en ello, pero comencé a sentir menos que tenía a

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

otra persona que necesitaba mi atención y más como tener una pareja a mi lado. Es difícil compartir la responsabilidad de criar a pequeños seres humanos.

Por lo tanto, me sorprendió cómo un pequeño cambio afectó lentamente nuestra dinámica de crianza. Quizás el paso más difícil de mi travesía fue dejar ir. No dejé a los niños por más de un par de horas y siempre me preocupé por regresar a la casa.

Mi hijo tiene ansiedad a la separación y siempre ha sido apegado a su mamá. Me dije a mí misma que él me necesitaba, así que puse sus necesidades primero y comencé a posponer mis necesidades, como cortes de cabello, viajes pacíficos sin niños a Target y tomar café con amigos. No valía la pena las lágrimas, el llorar y el caos que siguió a la separación.

Y entonces comenzó en Kindergarten y las cosas se derrumbaron. Y comencé a preguntarme si tal vez le había hecho un daño. Era más fácil quedarse allí y asegurarse de que todo estaba bien .

Pero ahora no podía. Necesitaba conseguir un trabajo y él necesitaba ir a la escuela. El nunca había aprendido a estar lejos de mí. Así que me fui. Los dejé con su papá, o sus abuelos y comencé a ir al trabajo, o la tienda sola. Y pronto, el llanto se detuvo. El caos se hizo más pequeño y más pequeño .

Yo estaba trabajando de nuevo y haciendo cosas que disfrutaba. Poco a poco, empecé a recordarme, quien era yo. Lo que necesitaba. Lo que quería de la vida. Pronto fui yo misma otra vez.

En la primera conversación que tuve con mi mentora, me recomendó priorizar las cosas en el siguiente orden a mí misma, a mi matrimonio, a mis hijos y al niño que habíamos agregado a nuestra familia, en ese orden". Pensé que estaba loca. Lo había estado haciendo completamente al revés. Nuestras vidas giraban alrededor de esta herida pequeña en el alma y la ansiedad de mi hijo. No tenía nada para mí ni para mi marido, éramos los adultos.

Cuando empecé a gritar "voy a retomarlos nuevamente en el 2016", sólo tenía un objetivo: no sentirme tan estresada, agotada y desorganizada. Pero una vez que empecé a reconocer y validar mis necesidades, empecé a tener la empatía y la energía para ayudar a mi marido con la suya. Cuando comenzamos a trabajar juntos, pronto me sentí cómodo dejando ir la responsabilidad, el conocimiento y la toma de decisiones. Eventualmente, pudimos ayudar mejor a los niños y darles lo que necesitan .

Habíamos comenzado a priorizarnos a nosotros mismos y a nuestro matrimonio antes de los niños. Todavía estoy estresada y muy desorganizada. Excepto ahora no me parece mal.

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

La idea de ser Súper Mamá se ha desvanecido y se ha transformado en una nueva definición de éxito, cuando todo el mundo tiene satisfechas la mayoría de sus necesidades.

Todavía estoy avergonzada cuando la gente llega y ve la casa desorganizada en la que vivo. Me doy permiso para hacer el mínimo. Y aunque no me propuse este año cambiar mis prioridades, me doy cuenta de que sí.

Poco a poco cambiamos todo y ahora puedo decir que soy una Súper Mamá viviendo una vida mucho más pacífica. Todavía voy a las citas de mi hija y no tengo ni idea de qué día tose. Pero ella está sana y pasamos tiempo juntas donde jugamos y nos divertimos juntas. Me di cuenta de que esto vale mucho más para mí.

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org