



Date un descanso, ¡aunque sea por cinco minutos!

¿**No se les hace chistoso** que tengamos estas pequeñas fiestecitas a las cuales tenemos que asistir para distraernos un poco? Todos hemos organizado reuniones en nuestra casa de Tupperware, Mary Kay, Avon, Partylite, Pampered chef, Southern Living, entre otras. Pero, ¿por qué pensamos: “tengo que ir a tal fiesta o reunión porque ellas asistieron a la mía”, “me invitaron así que tengo que ir”, “le dije que le ordenaría algo porque ella ordenó cuando tuvimos la recaudación de fondos en la escuela”? Puede ser que estemos usando estas fiestas o reuniones, intercambio de galletas, oportunidades de voluntariado o recaudación de fondos para consentirnos en una forma muy abrumadora. Queremos pasar tiempo con otras mujeres para platicar y compartir nuestros sentimientos, sin embargo ¿no sería más fácil admitir que por nuestros horarios y dolores de cabeza necesitamos un descanso de nuestras vidas, de nuestros hijos y de nuestras preocupaciones? ¿Y si en lugar de saturarnos de compromisos, nos tomamos un tiempo para nosotras?

Laura Warren, de Texas Parent to Parent, solía decirles a nuestros grupos de apoyo que la única forma de obtener unos minutos de descanso era leer por cinco minutos en el baño. Qué cierto es esto para todos nosotros, ¡pues todos necesitamos un descanso de vez en cuando! Hoy en día los servicios de respiro están más escasos que nunca, la economía está mal, el precio de la gasolina es cada vez más cara, la menopausia está por llegar, en los aeropuertos están checando a las mujeres mayores y nos obligan a tomarnos la leche materna que cargamos en los biberones, terroristas, guerras, ¡el apocalipsis!

Está bien, puede ser que nuestra vida no sea tan dramática, pero para la mamá de un niño de un año con parálisis cerebral, o un niño de cuatro años con autismo, el tener un descanso sería lo que el doctor recomendaría. Eso o que nos internen en la institución mental más cercana. Con los pocos o nulos programas de respiro en la mayoría del estado de Texas, depende de nosotros el encontrar una forma de cuidarnos, consentir nuestro cuerpo y alma, para que nuestras familias se mantengan intactas, sin fricciones, estables emocionalmente, y evitar aparecer en el programa de Dr. Phil porque nuestras relaciones están destrozadas.

¿Entonces qué debemos hacer? Muchos de nosotros batallamos pues queremos complacer a todos, o estar enojados con todos o sumirnos en la depresión. Es exhaustivo. La respuesta a nuestro dilema es la más sencilla y al mismo tiempo la más difícil de llevar a cabo. Di “No” y pide ayuda. Estoy segura de que mis amigos ahora están pensando “medico cúrate a ti mismo” y,

Texas Parent to Parent

aun así, si el día de hoy decido salir a hacerme un pedicure y pienso “todo está bien porque ya cuidé de mí misma, he terminado” entonces no entendiste el punto. Cuidarme es una tarea de todos los días. Desafortunadamente es como perder peso, consumes calorías y quemas calorías, si consumes menos y quemas más, mágicamente pierdes peso. Si te desgastas más de lo que te cuidas entonces te habrás perdido a ti misma. Nuestras familias no pueden funcionar si no estamos descansados y cuidados. Nuestros niños con discapacidades, los hermanos, nuestros padres y nuestra pareja, todos se ven afectados por nuestra falta de balance emocional.

Así que no necesitamos organizar una reunión o fiesta para cuidar de nosotros. Lo que necesitamos es darnos permiso de tomar esos cinco minutos (o más, pero empieza por cinco minutos) en el baño a solas con una revista. Puede ser que después encontremos 30 minutos para ir al gimnasio. Necesitamos ir a ver una película, hacernos una manicure, escuchar nuestra música favorita, hacer yoga o ir a la iglesia, todo por nuestra salud y bienestar. Tenemos que aprender a decir que no cuando nos piden que formemos parte de un comité más, que no podemos hacer la comida para la fiesta escolar y que no organizaremos la fiesta de la cuadra. Pídele ayuda a ese vecino que te la ha ofrecido tantas veces. Acepta ayuda de tu iglesia. Acepta la ayuda de tus familiares. Es muy fácil sentirse con culpa o que eres egoísta por no cuidar de cada cosa de tu hijo, tu familia, tu comunidad y tu iglesia, pero el vacío que provocarás en tu alma por ignorar el cuidado personal será mucho más grande que cualquier déficit que nuestros hijos puedan tener ya sea físico, intelectual o social. Así que ésta es tu excusa para que HOY te tomes cinco minutos de descanso “lo tengo que hacer, lo puedo hacer, lo voy a hacer.” Escoge el día hoy para empezar a cuidar de ti. Empieza con solo cinco minutos y verás que el futuro se empezará a ver más claro.

Texas Parent to Parent