



Cuidando de ti

Por Laura J. Warren, Texas Parent to Parent

Todavía recuerdo como mentía cuando la gente amablemente me preguntaba, “estas cuidando de ti, ¿verdad? Ya sabes que Jason depende de ti y tú te tienes que cuidar por él”. Mi respuesta siempre fue “claro” pero dentro de mi pensaba “¡si cómo no!” Mi hijo fue micro-prematuro y después de muchos altibajos y pasar seis meses en el hospital, regresamos a casa. Bombeaba mi leche materna cada 2 horas o al menos es lo que debí de haber estado haciendo. Estábamos a punto de construir la casa de nuestros sueños y mi esposo y yo éramos los contratistas. ¿Cuidarme de mi? ¡Ni en sueños!!!

Desafortunadamente, aprendí a la mala lo que te pasa cuando no te cuidas- episodios de depresión que pueden llegar a durar de 4 a 6 meses, y sentirte completamente perdida — ¿quién soy?, ¿qué necesito? y ¿qué es lo que quiero? Aquella gente amable tenía razón —no podía estar al tanto de Jason si no tenía tiempo para mí. Fue hasta que finalmente me quedé sin energías ni deseos para jugar con él, mi dulce niño que había trabajado todos esos años tan duro para aprender a hablar y caminar, y ya que lo logró, su mamá no podía divertirse con él. En ese momento fui a pedir ayuda.

He leído muchos libros y artículos con información de “Ayuda para el que cuida” los mismos que he hecho llegar a padres de diferentes grupos. Ahora que he tenido más tiempo para realmente leerlos otra vez he reflexionado sobre ellos y estos son los consejos favoritos que encontré:

- ◇ Sé amable contigo mismo/misma.
- ◇ Ríete y juega.
- ◇ Identifica las actividades que te sean divertidas y te distraigan. Practica una todos los días - aunque solo sea por cinco minutos.
- ◇ Practica actividades que te tranquilicen como la religión, filosofía, poesía, música, arte, jardinería, ejercicio, lectura, etc.
- ◇ Agenda momentos para ti durante la semana y evita cualquier interrupción.
- ◇ No juzgues tu nivel de duelo y sanación por la forma en que otros pasan este proceso, más bien déjate llevar por como tú te percibes por dentro.
- ◇ Date permiso, tiempo y espacio para pasar tu duelo, no importa la edad que tu hijo tenga, no hay límite para pasar por esta etapa.
- ◇ Respeta el tiempo y el modo que otros usen para pasar por el proceso del duelo.
- ◇ No escondas que sigues en duelo.
- ◇ Aprende a reconocer la diferencia entre quejarse para tranquilizarse y quejarse para fomentar el estrés negativo.

Texas Parent to Parent

- ◇ Repite “yo quiero” en lugar de “yo debo o yo tengo que”. Di “no lo haré” en lugar de “no podré”.
- ◇ Entiende y acepta tus limitaciones —no trates de hacer todo para los demás.
- ◇ Recuerda que es saludable reír o llorar.
- ◇ Intenta expresar honestamente tus sentimientos a personas que sabes que te entenderán y no te juzgarán o atacarán por tu honesta opinión.
- ◇ Ten una mente abierta para hacer nuevos amigos con los cuales compartir los altibajos en tu “nueva” vida.
- ◇ Acepta a tus amigos con sus imperfecciones aún y cuando en ocasiones no te den buenos consejos; si permanecen en tu vida dales una “☑” por su esfuerzo.
- ◇ Diles a los demás lo que esperas de ellos: Ayuda con _____, apoyo emocional; alguien que escuche, alguien con quien desahogarme, etc.
- ◇ Acepta la forma en que otros te expresan que les importas, ya sea verbal, no verbal o física.
- ◇ Reconocer que si decides tomar algún tipo de terapia no quiere decir que seas débil, inepto o que estés loco o loca.
- ◇ Cuida de tus necesidades físicas: trata de comer bien, ejercítate, duerme —pide ayuda cuando lo necesites— encuentra un amigo con el cual caminar, o si necesitas un medicamento para poder dormir, ayuda para que te cocinen, etc.
- ◇ No uses drogas o alcohol para evitar el dolor.
- ◇ Ponte metas, aunque sean pequeñas
- ◇ La decisión de tener otro hijo o no, es solamente tuya y de nadie más.
- ◇ Si nunca dices “No” —¿cuánto valor le estas dando a un “Si”?
- ◇ Y finalmente, date permiso de sentir tristeza.

Texas Parent to Parent