UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Las madres tienen que velar por su autocuidado

El autocuidado es un derecho. Ilustración de Ana Sibaja.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la UCR busca ofrecer a la comunidad universitaria material educativo en temas que promuevan estilos de vida saludables

15 AGO 2019 Salud

Ser mamá es una experiencia maravillosa. Sin embargo, históricamente prevalece la idea de que la madre o, incluso, la "buena madre" es aquella que se olvida de sí misma y está disponible siempre para sus seres queridos, situación que la coloca en el último lugar de la lista de prioridades.

Esta actitud tiene de fondo una realidad contraria: **no cuidarse significa no hacerse responsable de su vida y esto es un error**.

A continuación, le damos siete recomendaciones para ejercer la maternidad de una manera saludable:

1. Dedíquese tiempo: es importante que todos los días sea capaz de sacar por lo menos 10 o 15 minutos, dos veces al día, para dedicarlos a usted misma. Puede ser tomar un rato a solas en su hora de almuerzo, venir antes de su horario de entrada y caminar por el

campus o, durante la noche, cuando sus hijos duermen, dedíquese ese tiempo para preguntarse cómo está, qué necesita y definir acciones que puedan ser saludables para usted.

2. Procure su autocuidado: es un hábito saludable que incluye la dimensión física emocional y espiritual. Además, es una de las principales habilidades para la vida. Las personas que cuidan de sí mismas son más saludables, felices y equilibradas.

3. Encuentre su propia rutina: defina una acción que sea positiva para usted y comprométase a realizarla cada día, puede ser desde una rutina de ejercicio hasta tomar la cantidad de agua recomendada para su organismo.

Infografía de Ana Sibaja.

4. Deje que otros la ayuden: muchas mujeres piensan que pedir “ayuda” es una muestra de incapacidad. Aleje de su mente la idea de perfección y permita que otros participen en el cuidado del los hijos, del hogar o de los proyectos que lleva a cabo.

5. Manténgase en el presente: incluso cuando estamos pasando tiempo con nuestros hijos, estamos pensando en lo que tenemos que hacer o en lo que hicimos. Tómese el tiempo para estar totalmente enfocada en el presente.

6. Tenga expectativas realistas: decir que sí a muchas tareas y llenarse de labores es garantía de estrés, por no poder cumplirlas. Por eso, aprenda a decir que no.

7. Ignore las críticas de los otros. Cada quien tiene su estilo de ejercer la maternidad. Puede escuchar opiniones, sugerencias y leer muchos libros; sin embargo, cada pareja parental o cada madre que ejerza de manera individual la crianza de sus hijos debe definir un patrón y ser coherente con este, además de estar abierta a la realimentación. Nadie más que usted puede o debe ejercer el rol de madre de sus hijos.

Quererse a sí misma es el reflejo de cómo va a tratar a los demás. Si usted se ama, se respeta y se trata con consideración y compasión, será un ejemplo para sus hijos de cómo se deben tratar a sí mismos y a los demás.

Cristina Garita y Fabián Jiménez
Área de Psicología
Oficina de Bienestar y Salud