

## DÍA DE LA MADRE

### Señor Director:

En la práctica ser mamá se traduce en un cúmulo diverso de responsabilidades puestas e impuestas en una sola persona al asignarle ese título. Y es justamente esto lo que se romantiza: el sacrificio, abnegación y completa entrega, pues al tener un hijo nos transformamos en el mundo completo de un pequeño ser que hemos traído al mundo gracias al milagro de la vida, lo cual es indesmentible.

Al ser madres, aceptamos este desafío muchas veces llenas de ansiedad, callando nuestros temores, culpándonos por sentir cansancio o frustración. Ello, acompañado de esa constante voz que cuestiona si somos lo suficientemente buenas, si estamos entregando

el suficiente afecto o si estamos promoviendo el apego correctamente, y también de esas voces externas como las críticas, porque todos tienen opiniones de cómo debiese ser la persona que cumple este rol.

Ser madre es estar en el medio del huracán de expectativas internas y externas, de necesidades propias y familiares, de la diversidad de roles que tratamos de manejar en paralelo (pareja, trabajadora, mujer). Es una experiencia enriquecedora y llena de aprendizaje donde no debemos olvidar que, antes que todo, somos personas, no diosas. Por eso, en este periodo caóticamente hermoso debemos ser conscientes de la necesidad de un equilibrio dinámico, no estático ni rígido, entre nuestros distintos roles, entre cuidar y cuidarnos.

No existe una receta única, pero espero que estas ideas sirvan. Siempre se debe recordar que una es importante por quién es y no solo por ser madre, eso está bien y una hace lo mejor que puede con los conocimientos, energías y oportunidades a la mano y, aunque siempre se puede aprender, no es justo que una se trate mal ni pensar que se es la peor.

Si en algún momento nos sentimos cansadas, debemos detenernos y cuidar de una misma, a veces no contamos con el tiempo o los recursos que quisiéramos, pero si nos fijamos bien, siempre encontraremos esos espacios pequeños y efímeros que nos harán sentir feliz o en calma, debemos recordarlos y replicarlos siempre que podamos. Si la vida se

pone cuesta arriba y las energías se vuelven escasas debemos detenernos un momento, bajar la velocidad y pedir ayuda (a los cercanos, a instituciones, a profesionales), esto no nos hace menos capaces, sino alguien consciente de sí misma, que conoce sus límites y desea estar mejor.

Ser madre es difícil, pero tiene un montón de beneficios. Cuando todo se salga de control o nos sintamos ahogadas, cerremos los ojos y recordemos esos momentos donde sonreímos y, a pesar de todo, sentimos que todo ha valido la pena.

**Natalia Salgado Académica**  
**Carrera de Psicología Universidad**  
**de Las Américas Sede Concepción**