

E

Editorial

Hay que cuidar a las cuidadoras

El cuidado sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres y eso genera una distribución desigual de la carga emocional y práctica.

La maternidad para la mayoría de la gente tiene una connotación clara y definida: un amor incondicional, entrega total, fuerza que no se quiebra. La realidad de miles de madres que crían hijos con neurodivergencias tiene otro filtro, uno sin retoques, donde el amor existe, pero convive todos los días con agotamiento, incertidumbre y sobrecarga emocional. Porque estas madres no solo “cuidan”. Coordinan terapias como si fueran gerentes de proyectos. Sostienen rutinas milimétricas. Anticipan crisis antes de que ocurran. Chocan con barreras institucionales que parecen diseñadas para cansarlas. Y lo peor: muchas lo hacen solas.

Desde afuera se aplaude la “dedicación admirable”. Desde dentro, eso se traduce en un desgaste acumulativo que se come la salud mental y la calidad de vida. No es que falte amor. Es que el amor sin apoyo se agota. Sin embargo, este problema no es individual, es estructural de la sociedad.

Pese a que el discurso cambió respecto a esta situación, en la práctica la realidad ha cambiado poco para estas madres cuidadoras. La corresponsabilidad sigue siendo una deuda pendiente. El cuidado sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, y eso genera una distribución desigual de la carga emocional y práctica.

A lo anterior, hay que añadir un entorno que en vez de acompañar, juzga. Un comentario fuera de lugar, una mirada de desaprobación, una frase tipo “es que hay que ponerle límites”. Todo eso viene de la desinformación, pero pesa igual.

Visibilizar la neurodivergencia y hablar de inclusión suena bien en los seminarios. Pero si no ponemos en el centro a quienes sostienen estos procesos día a día, nos quedamos en el eslogan.

Lo cierto es que cuidar a quienes nos cuidan no es un favor. Es una necesidad básica para que el sistema no colapse. Eso significa, entre otras cosas, acceso real a la salud mental para madres cuidadoras, no solo para los niños. Además, redes de apoyo que funcionen en la práctica, no solo en el papel.

También implica mejorar la corresponsabilidad familiar, dejando de ser solo una palabra bonita. Junto a ello, políticas públicas que entiendan que crear un hijo neurodivergente no es una afición de fin de semana.